

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2017

EPF 40 VUOTTA

SM-KISARAPORTIT

- Sotkamo, Uuokatti
- Uirkkala, Lohja
- Kankaanpää
- Tampere



MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON
SM-KILPAILUT, KANKAANPÄÄ

www.suomenuoimanolioitto.fi



SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIKE



TAMPEREEN MYYMÄLÄ
SAMMONKATU 75 (PRISMA-KESKUS)
33540 TAMPERE

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

ARKISIN 11.00–17.30, LA 11.00–15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

WWW.SPORTHEAVY.FI

OULUN MYYMÄLÄ
KAUPPURIENKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–18.00, LA 10.00–16.00

Uuden 2017 maksut liitolle



Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

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

Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 1.1.2017 ja viimeistään 31.1.2017 liiton yleisliille. Lisenssin hinta vuodelle 2017 on 80€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-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 Voimanolstaja-lehden).

Voimanolstokilpailmiseen 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 ilmoitautuessa liiton yleisliille. Vuoden 2017 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2016.

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimanolsto 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 |

Katse tulevaisuudessa

On varma kevään merkki kun Voimanostaja -lehden toimituksessa kasataan lehteen alkuvuoden SM-kisojen reportaaseja ja kuvia. Taas jälleen ovat järjestävät seurat järjestäneet hienoja kisoja – ja mikä parasta nostajat ovat palkinneet järjestäjät tekemällä kisoista jännittävät ja kovatasoiset. Niin loppuvuodesta kuin nyt alkuvuodesta ovat nostajat pitäneet suomenennätyksiä pitkkanaan – kaikissa SM-kisoissa on tehty kymmeniä uusia kirjauksia uusiksi suomenennätyksiksi. Toivottavasti trendi jatkuu samanlaisena myös jatkossa ja tuloksekkaalla valmennuksella tehdään noususuhteista tulosta pitkän aikaa. Liiton puheenjohtaja mainitsee omassa kirjoituksessaan, että liiton taloutta on saatu askel parempaan suuntaan ja tätä kautta mahdollisesti maajoukkuenostajillemme pyritään järjestämään leiritystä tulevaisuudessa. Toivottavasti tämä onnistuu ja näemme jatkossa vieläkin kovempia maajoukkueita maailmalla Suomen väreissä taistelemassa mestaruuksista.

Hiihdon MM-kisojen yhteydessä toimitettiin haastatteluissa ja muissa yhteyksissä yhteen puhaltamisesta, kuinka sillä saavutetaan suuria tavoitteita ja tehdään mahdottomasta mahdollinen. Tämä sama pätee varmasti myös voimanostoon. Nyt on jo nähty uudistuksia, joiden tekeminen vaatii yhteistyötä eri yhteisöjen ja yhteistyökumppanien kanssa. Toimintaa on saatu sähköistämällä toimivammaksi ja nopeammaksi, kisojen seuraamista on helpotettu nettilähettyksillä, ja kuten liiton entinen sihteeri Jari Rantapelkonen EPF:n kokouskirjoituksessaan kertoo, on nettilähetysten katsojamäärät jo melkoiset ottaen huomioon lajimme. Tämä kaikki toiminta millä saamme lajimme toreille, ruutuihin ja ihmisten ulottuville laajemmalti, vaativat ponnistuksia ja sitä kuuluu yhteen hiileen puhaltamista. Kukaan ei pysty siihen yksin, mutta sopivassa yhteistyössä kyllä.

Loppuvuodesta uutisoitiin myös, että Suomen Voimanostoliitto on hyväksytty Suomen Olympiakomitean varsinaiseksi jäseneksi. Oikein jos kurkotetaan pitkälle tulevaisuuteen niin olisiiko tämä jäsenyys olympiakomiteassa, yhdessä pitkäjänteisen antidopingtyön sekä yhteistyön toisten lajiliittojen, kuten Suomen Painonnostoliiton kanssa tulevaisuudessa porttimme kohti olympialaisia? Henkilökohtaisesti voisin hyvin kuvitella joidenkin vuosien päästä kun klassinen voimanosto leviää maailmallakin samanlaiseen suosioon verrattuna varustevoimanostoon kuin se Suomessa on, sen saaminen olympialaisiin ei enää olisi mahdotonta. Toki se vaatii paljon työtä ja yhteispeiliä eri tahojen kanssa, että klassinen voimanosto olympialajina nähdään, mutta ilman tavoitteita ei myöskään saavuteta tuloksia.

Mukavaa kevättä ja kesän odotusta lehden lukijoille ja mitä parasta Suomen 100-vuotis itsenäisyysvuotta!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



Kuva: Ann Rose / Filatelisti -lehti

LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
40. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija
Suomen Voimanolioitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Timo Lillbacka
Sepontie 3 TH 5
02130 Espoo, FINLAND
puh: +358 40 1565 720

E-mail:
sihteeri@svnl.fi
Internet: www.suomenvoimanolioitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolioitto

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

Päätoimittaja
Voimanojaja nro. 1/2017
va. päätoimittajat
Heikki Virtanen

Kannessa:
Vuokko Viitasaari ja uusi
5E-jalkakyykky 110 kg

Nro. 2/2017 va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki
Juttuaineistot 15.5.2017
mennessä sähköpostilla:
voimanojajalehti@svnl.fi

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

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

Tämän lehden avustajat

Tommi Tolvanen, Matti Leinonen,
Timo Mustonen, Juhana Saarinen,
Jouni Vähäsantanen, Petri Kirkainen,
Anette Kirkanen, Juho Kangasniemi,
Eero Niemelä, Jari Rantapelkonen,
Jouni Kvist, Petri Mast, Anni Vuohijoki,
Heikki Orasmaa ja Sanna Apuli

Painopaikka



Tässä lehdessä:

| | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Pääkirjoitus - Katse tulevaisuudessa | 40 | EPF 40-vuotta |
| 5 | Puheenjohtajan palsta - Uudistustyö hyvässä vauhdissa | 44 | Haastattelussa - Katja Lariola |
| 6 | Klassisen voimaston SM-kilpailut, Vuokatti | 46 | Blogi - Olet mitä syöt |
| 16 | Nuorten klassisen voimaston SM-kilpailut, Virkkala, Lohja | 48 | Liitto tiedottaa |
| 26 | Mastersien klassisen voimaston SM-kilpailut, Kankaanpää | 50 | Tuomarivastaavan palsta - Ratkaisevat minuutit |
| 32 | Voimaston SM-kilpailut, Tampere | | |

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2017

| 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

Kilpailulupamaksu 60 €
Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena SVNL:n internet-sivujen Tapahtuma-
kalenterissa. Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa)

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

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

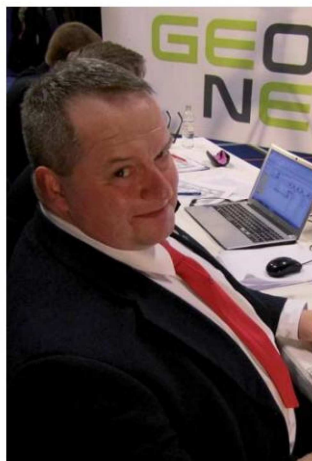
Uudistustyö hyvässä vauhdissa

Vuoden vaihtuessa liiton sihteeri vaihtui. Jari "Randy" Rantapelkonen luovutti pestin Timo Lillbackalle. Lausun tässä yhteydessä Randyllle myös julkisesti kiitokset kahdeksasta vuodesta hänen liiton sihteerinä tekemästä työstä. Randy myös jatkaa käynnissä olevan nelivuotiskauden loppuun Euroopan Voimanostoliiton hallituksen jäsenenä.

Timon sihteeriksi tulon myötä on liitossa pari vuotta sitten aloitettu toimintojen sähköistäminen saanut reilusti tuulta purjeisiin. Tätä kirjoittaessani on juuri avautunut liiton nettikauppa, jonka kautta mm. maajoukkueasujen tilaus ja maksaminen tapahtuu nykyaikaisesti ja sujuvasti. Tavoitteena on, että saamme myyntiin myös muita kaikille laji-ihmisille suunnattuja tuotteita kysynnän mukaan.

Tänä vuonna tavoitteenamme on saada käyttöön onlineina netissä näkyvä SM-kisoihin ilmoittautumisjärjestelmä, ja että kaikki SM-kisat saadaan myös streamattua suorana lähetyksenä tukeutuen Livescoresheetin pöytäkirjaan. Seuraavana askeleena on, että uudistamme myös kansallisten kisojen pöytäkirjat julkaistavaksi ja tehtäväksi Livescoresheetin kautta.

Seuraava tuomariklinikka pidetään liiton kevätkokouksen yhteydessä ja se lähetetään kotiin seurattavaksi tuomareille, nostajille ja huoltajille liiton Youtube -kanavan kautta. Alkuvuodesta ajoimme vanhan liiton kotisivuilla olleen foorumin alas ja loimme tilalle Voimanostoliiton Facebook keskustelusivuston, joka edellyttää sivuille liittymistä jäseneksi, jotta keskustelua voi seurata ja osallistua mukaan.



Talous saatiin kuntoon viime vuonna

Liiton talous saatiin kuntoon viime vuoden aikana kovalla kulukuurilla. Muutama päivä sitten (perjantaina 10.3.) Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi liitolle odotetusti valtion apua 55 000 euroa, kuten viime vuonnakin, liikuntaa edistävänä järjestönä. Merkittävä muutoshan tapahtui jo vuosi sitten, kun meidät luokiteltiin liikuntaa edistäväksi järjestöksi lajiliiton sijasta.

Käytännössä tämä merkitsee sitä, että seuroilta tullaan keräämään tietoa toiminnoista entistä tarkemmin, jotta voimme osoittaa myös OKM:lle merkitystämme suomalaisessa urheilun liikuttajakentässä. Tavoitteena on, että liitto kehittää voimailu-/punnittikoulutuksen dokumentoinnin ja että tätä levitetään koko jäsenseudakenttään. Tämä on yksi keino saada lajillemme lisää julkista tukea. Muu dokumentointi mm. liiton yhdenvertaisuussuunnitelma, strategia-asiakirja jne. saatiin kuntoon Randy'n sihteerikauden lopussa.

Liiton talouden vakauttamista tehtiin lisäksi viime vuoden syyskokouksessa maltillisilla korotuksilla. Nyt liiton hallituksen tehtävänä on maltillisesti suunnata näitä taloudellisia panoksia takaisin kentällä tehtävään työhön erilaisten asioiden ja toimintojen kehittämisen kautta. Yhtenä avauksena tulevat toimimaan myös maajoukkueleirit useiden vuosien tauon jälkeen. Matkaa on kuitenkin siihen, että liitto maksaisi maajoukkueiden matkat arvokisoihin. Toisaalta se ei myöskään ole liikuntaa edistävän järjestön ensisijainen tehtäväkään. Tämä on meidän kaikkien hyvä ymmärtää.

Tero Hyttinen
Puheenjohtaja

LEOKO



Klassisen voimanoston SM-kilpailut

9.-11.12.2016 Vuokatti

Teksti: Jouni Kvist, kuvat: Tommi Tolvanen, Matti Leinonen & Timo Mustonen (Sotkamon kameraseura)

Sotkamon Visa isännöi pitkästä aikaa SM-tason voimanostokisoja. Joulukuun 9.-11. päivinä Vuokattissa nostettuihin mestaruuskisoihin oli panostettu - uskallanpa väittää, että jopa kansainväliset kriteerit täyttävästi. Kisoihin oli ilmoittautunut suuri määrä nostajia - liki sataviisikymmentä.

Rantala jyräsi rutiinilla kisojen parhaaksi naisnostajaksi

Perjantaina kisarupeama aloitettiin iltpäivän alussa naisten keveimmillä sarjoilla. Naisten kirppusarjassa oli poistuman vuoksi vain kaksi osallistujaa. Sarjan suvereeniksi mestariksi nosti Helsingin

Atleettiklubin Andrea Vasilescu 262,5 kg yhteistuloksella, joka oli hänen oma ennätyksensä. Ranan rautarouva Eila Kumpuniemi sai jälleen kerran yhden SM-mitalin palkintokaappiinsa - tällä kertaa hopeisen. Jo 74-vuotias Kumpuniemi jaksaa kiertää kiittävästi kisalavoja ja haastaa nuorempiaan.

Laitilan Hanna Rantala jyräsi kokemuksellaan naisten 52,0 kg painoluokassa. Päivän saldo oli yhdeksän onnistunutta nostoa ja suomenennätykset sekä penkissä että yhteistuloksessa. Hanna punnersi penkiltä toisen kerran viikon sisään tasarahen sata kiloa, tällä kertaa sarjaa alempana kuin viikkoa aiemmin

Voimanoston SM-kisat, naiset

| Naiset | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | Jpist. |
| 1. | 47 | 46,42 | Andrea Vasilescu | 1991 | HAK | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 95,0 | 47,5 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 47,5 | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 262,5 | 356,19 | 24 |
| 2. | 47 | 46,67 | Eila Kumpuniemi | 1942 | RaPe | 60,0 | 70,0 | --- | 70,0 | 40,0 | 42,5 | 45,0 | 45,0 | 95,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 222,5 | 300,75 | 18 |
| 1. | 52 | 51,58 | Hanna Rantala | 1982 | LaVo | 112,5 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 92,5 | 98,0 | 100,0 | 100,0 | 135,0 | 147,5 | 152,5 | 152,5 | 380,0 | 476,71 | 24 |
| 2. | 52 | 51,60 | Hanna Seppä | 1993 | HeTarmo | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 120,0 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 65,0 | 150,0 | 157,5 | 160,5 | 157,5 | 342,5 | 429,53 | 18 |
| 3. | 52 | 51,70 | Marcela Sandvik | 1974 | ÄKK | 110,0 | 115,0 | 117,5 | 115,0 | 85,0 | 87,5 | 87,5 | 85,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 340,0 | 425,75 | 16 |
| 4. | 52 | 51,48 | Johanna Forstrom | 1988 | LVK-Team | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 107,5 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 77,5 | 147,5 | 152,5 | 152,5 | 147,5 | 332,5 | 417,72 | 14 |
| 5. | 52 | 51,08 | Tiina Marjusaari | 1977 | Koly | 107,5 | 112,5 | 112,5 | 107,5 | 75,0 | 75,0 | 77,5 | 77,5 | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 145,0 | 330,0 | 417,09 | 12 |
| 6. | 52 | 51,61 | Fanny Lamminen | 2002 | PV-81 | 112,5 | 117,5 | 122,5 | 117,5 | 60,0 | 65,0 | 67,5 | 65,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 120,0 | 302,5 | 379,30 | 10 |
| 7. | 52 | 51,11 | Maria Aimala | 1995 | HAK | 85,0 | 90,0 | 92,5 | 90,0 | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 52,5 | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 105,0 | 247,5 | 312,67 | 8 |

Pietarsaareissa. Kyykyssäkin törähti 127,5 kg sivuten SE-tulosta. Valkoisen suoran ansiosta yhteistulosennätys parani 380 kiloon. Jälleen kerran jouduttiin toteamaan, että tilastotuloksia ei voida tuijottaa. Sarjan ranking-ykkönen Helsingin Tarmon nuori Hanna Seppä menetti mahdollisuutensa Rantalaa haastamiseen kyykyyn ja penkin epävarmuuteen. Molemmista vain yksi onnistunut nosto ja vetoon jäi liikaa kurottavaa. Hopeasta ja pronssista käytiin ihan kelpo kamppailu. Ahvenanmaan Marcela Sandvik nousi vielä haastamaan Seppää hopeatilasta tässä kuitenkin onnistumatta.



”Päivän saldo oli yhdeksän onnistunutta nostoa ja suomenennätykset sekä penkissä että yhteistuloksessa.”

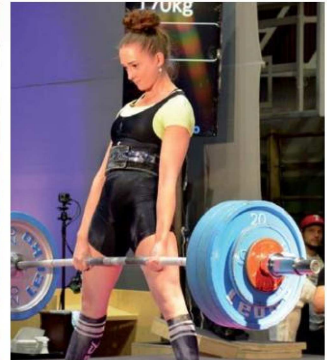
Hanna Rantala

Kokkolan Tiina Marjusaarella oli myös pahat mielessä Sandvikin suhteen, mutta maan vetovoima veti pidemmän korren. Erityismaininnan tässä sarjassa ansaitsee vasta 14-vuotias PV-81:n Fanny Lamminen, joka nosti rohkeasti kuudenneksi yli kolmen sadan yhteistuloksella. Rantala oli kisan paras naisnostaja Wilksin pisteissä (476,56).

Kokkolan Jymyn Satu Pylväs (os. Sakko) on noussut hallitsemaan 57 kg -sarjaa. Satu oli kaikissa nostomuodoissa sarjansa paras. Hänen vetonsa on aivan omassa luokassa kilpasisäriin nähden. Perjantai-illan ratoksi vedossa pomppasi hyväksytyyn loppuasentoon suomenennätys 170 kg. Yhteistuloksen SE:tä Satu paransi kahdesti päätyen 377,5 kg. Hopean nappasi isäntäseuran Krista Määttä 347,5 kg yhteistuloksella, eikä kukaan noussut häntä haastamaan. Kankaanpään Voimailijoiden Marjaana Vähäsantaneen paransi rankingiaan mukavasti ja piti muut pyristelijät takanaan pronssin arvoisesti.



Stina Lindell



Satu Pylväs

Naisten 63 kg -sarjassa oli peräti neljätoista osallistujaa. Jos oli Rantala suvereeni mestari sarjassaan, niin sitä samaa voi sanoa ÄKK:n Stina Lindellistäkin. Stina oli kaikissa nostomuodoissa sarjansa paras ja sai kisassa aikaisiksi yhdeksän onnistunutta nostoa. Kisan kruunasi suomenennätysveto 185,5 kg. Vähempikin olisi vedon ennätykseen

riittänyt, mutta Stinalla oli tähtäimessään Anni Vuohijoen nimissä ollut yhteistuloksen SE. Mestaruus Lindellille uudella SE-tuloksella 423 kg. Hopealle nosteli selvällä erolla muihin Kiimingin Riikka Haataja. Riikka pisti pelin jännäksi penkilä saatuaan aloituspainonsa

72,5 kg hyväksytyksi ylös vasta viimeisellä yrityksellä. Pronssista käytiin kovaa kamppailua. Pisimmän korren veti Ylöjärven Tanja Petman 352,5 kg yhteistuloksella. Peräti kolme naista yritti kukin vuorollaan kiilata palkintokorokkeelle kuitenkin siinä onnistumatta.



Henna Kaasalainen



Johanna Laitinen

Seuraavaksi naisten sarjoissa kisattiin vasta lauantaina iltapäivällä, jolloin framille nousivat naisten painoluokat 72 - 84+ kg. Lauantain kovin naisnostaja löytyi odotetusti painoluokasta 72 kg ja hän oli Kuopion Painonnostajien Johanna "Jossu" Kankus.

Jossun kisa alkoi kaikkea muuta kuin heleästi hänen jäädessä kyykyssä aloituspainoon 170 kg. Penkillä tahti parani ja kun veto kulki mukavasti, onnistui hän parantamaan omista nimissään olleen yhteistuloksen suomenennätyksen lukemiin 460 kg. Kankaanpään Henna Simberg oli selkeä kakkonen. Juankosken Punnerruksen Kaisu Vesterinen selvitte pronssikamppailun tyylikkäästi edukseen.

Sarjaa 84 kg dominoi vasta 17-vuotias MaxPowerin Henna Kaasalainen 415 kg yhteistuloksella. Hennan tasaisuus oli valttia verrattuna sarjan muihin nostajiin. Erityisesti hänen jalkakyykykysä on kovaa kansainvälisistä juniorivaluuttia. Sarjan musta hevonen oli hopealle nostanut ja ennen SM-kisaa rankingin 10. sijalla majoillut HPV:n Johanna Ilves.

Ilves paukutteli kisaan yhdeksän onnistuneen noston putken ja kokosi 395 kg yhteistuloksen. Pronssista käytiin kova kamppailu Kankaanpään Vera Räsänen ja M-Clubin Leeni Lehmuskosken välillä. Räsänen oli penkillä vahvin 102,5 kg punnerruksella. Lehmuskoski veti toisella kierroksella suomenennätyksen 185 kg, jonka Räsänen kuittasi. Turkulainen uusi tempunsa kolmannella vetokierroksella ja hiansi 187,5 kg hyväksytyyn loppuasentoon yhteistulospronssin arvoisesti.



Johanna Kankus



Marcela Sandvik

Uoimaston SM-kisat, naiset

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-------|-----------------------|------|---------|-------|------------------|------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|------|------------------|------------------|------------------|-------|-------|--------|----|
| 1. | 57 | 55,76 | Satu Pylväs | 1994 | Koly | 125,0 | 127,5 | 440,0 | 127,5 | 75,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 160,0 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 377,5 | 445,68 | 24 |
| 2. | 57 | 56,29 | Krista Mattia | 1995 | So-Vii | 117,5 | 120,0 | 122,5 | 122,5 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 75,0 | 150,0 | 457,5 | 457,5 | 150,0 | 347,5 | 407,24 | 18 |
| 3. | 57 | 56,98 | Marjaana Vähasantanen | 1976 | KaVo | 117,5 | 122,5 | 125,0 | 125,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 340,0 | 394,64 | 16 |
| 4. | 57 | 56,32 | Kaŕja Lariola | 1982 | HAK | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 122,5 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 135,0 | 140,0 | 442,5 | 140,0 | 327,5 | 383,63 | 14 |
| 5. | 57 | 56,43 | Susanna Hotinen | 1989 | Team365 | 107,5 | 112,5 | 417,5 | 112,5 | 70,0 | 75,0 | 77,5 | 75,0 | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 322,5 | 377,20 | 12 |
| 6. | 57 | 56,60 | Kaisa Clewer-Taskinen | 1988 | TVN | 105,0 | 112,5 | 115,0 | 115,0 | 52,5 | 57,5 | 60,0 | 60,0 | 125,0 | 140,0 | 455,0 | 140,0 | 315,0 | 367,54 | 10 |
| 7. | 57 | 56,72 | Sanna-Mari Juntunen | 1990 | JVK | 100,0 | 405,0 | 105,0 | 105,0 | 50,0 | 55,0 | 57,5 | 55,0 | 120,0 | 122,5 | 425,0 | 122,5 | 282,5 | 329,08 | 8 |
| 8. | 57 | 55,87 | Vappu Kopra | 1979 | YloR | 72,5 | 80,0 | 87,5 | 80,0 | 52,5 | 57,5 | 57,5 | 52,5 | 105,0 | 112,5 | 417,5 | 112,5 | 245,0 | 288,81 | 6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 63 | 62,28 | Sima Lindell | 1988 | ÄKK | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 157,5 | 75,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 160,0 | 167,5 | 185,5 | 185,5 | 423,0 | 458,28 | 24 |
| 2. | 63 | 62,94 | Riikka Haataja | 1987 | KimU | 140,0 | 445,0 | 445,0 | 140,0 | 72,5 | 72,5 | 72,5 | 72,5 | 160,0 | 170,0 | 475,0 | 170,0 | 382,5 | 411,07 | 18 |
| 3. | 63 | 62,06 | Tanja Petman | 1982 | YloR | 115,0 | 422,5 | 422,5 | 115,0 | 72,5 | 75,0 | 77,5 | 77,5 | 150,0 | 160,0 | 462,5 | 160,0 | 352,5 | 382,92 | 16 |
| 4. | 63 | 61,67 | Tiina Polo | 1991 | JoPuPo | 117,5 | 425,0 | 127,5 | 127,5 | 77,5 | 82,5 | 82,5 | 77,5 | 445,0 | 145,0 | 417,5 | 145,0 | 350,0 | 382,06 | 14 |
| 5. | 63 | 61,20 | Janka Kivela | 1979 | Koly | 135,0 | 440,0 | 140,0 | 140,0 | 62,5 | 65,0 | 67,5 | 65,0 | 137,5 | 142,5 | 447,5 | 142,5 | 347,5 | 381,56 | 12 |
| 6. | 63 | 62,41 | Sari Uski | 1986 | TNT | 130,0 | 432,5 | 432,5 | 130,0 | 70,0 | 72,5 | 75,0 | 72,5 | 140,0 | 452,5 | 452,5 | 140,0 | 342,5 | 370,48 | 10 |
| 7. | 63 | 62,01 | Minna Ristolainen | 1972 | YloR | 100,0 | 115,0 | 425,0 | 115,0 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 65,0 | 147,5 | 157,5 | 462,5 | 157,5 | 337,5 | 366,86 | 8 |
| 8. | 63 | 62,03 | Julia Raahonen | 1992 | TNT | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 130,0 | 137,5 | 440,0 | 137,5 | 337,5 | 366,76 | 6 |
| 9. | 63 | 59,33 | Maria Hakalainen | 1990 | JoPuPo | 110,0 | 115,0 | 117,5 | 117,5 | 72,5 | 77,5 | 82,5 | 77,5 | 130,0 | 140,0 | 450,0 | 140,0 | 335,0 | 376,74 | 4 |
| 10. | 63 | 62,06 | Hanna Kaukkanen | 1993 | KP | 115,0 | 122,5 | 425,0 | 122,5 | 60,0 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 130,0 | 140,0 | 445,0 | 140,0 | 330,0 | 358,48 | 2 |
| 11. | 63 | 62,43 | Jonna Lahtinen | 1984 | Koly | 117,5 | 422,5 | 422,5 | 117,5 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 140,0 | 445,0 | 445,0 | 140,0 | 327,5 | 354,16 | 2 |
| 12. | 63 | 61,64 | Sanni Pekkarinen | 1990 | HAK | 105,0 | 110,0 | 415,0 | 110,0 | 60,0 | 65,0 | 67,5 | 67,5 | 135,0 | 142,5 | 145,0 | 145,0 | 322,5 | 352,17 | 2 |
| 13. | 63 | 62,13 | Hanna Tainio | 1991 | ÄKK | 100,0 | 105,0 | 410,0 | 105,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 125,0 | 132,5 | 440,0 | 132,5 | 310,0 | 336,47 | 2 |
| 14. | 63 | 62,22 | Niina Fred | 1982 | VIS | 90,0 | 100,0 | 405,0 | 100,0 | 47,5 | 50,0 | 55,0 | 55,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 280,0 | 303,58 | 2 |



Tanja Petman



Eila Kumpuniemi



Hanna Seppä



Karolina Seppälä



Kaisu Vesterinen



Johanna Ilves

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------|--------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------|------------------|-------|-------|--------|----|
| 1. | 72 | 71,55 | Johanna Kankus | 1984 | KP | 170,0 | 477,5 | 477,5 | 170,0 | 100,0 | 107,5 | 440,0 | 107,5 | 162,5 | 172,5 | 182,5 | 182,5 | 460,0 | 450,85 | 24 |
| 2. | 72 | 70,65 | Henna Simberg | 1985 | KaVo | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 157,5 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 90,0 | 157,5 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 417,5 | 412,74 | 18 |
| 3. | 72 | 70,81 | Kaisu Vesterinen | 1992 | JuPu | 130,0 | 137,5 | 140,0 | 140,0 | 80,0 | 85,0 | 89,5 | 85,0 | 160,0 | 172,5 | 172,5 | 172,5 | 397,5 | 392,33 | 16 |
| 4. | 72 | 69,52 | Anette Tunkkari | 1983 | Koly | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 130,0 | 90,0 | 97,5 | 102,5 | 97,5 | 152,5 | 162,5 | 170,0 | 162,5 | 390,0 | 389,84 | 14 |
| 5. | 72 | 70,12 | Heidi Backström | 1982 | HIK | 150,0 | 155,0 | 160,0 | 155,0 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 155,0 | 365,0 | 387,54 | 12 |
| 6. | 72 | 69,62 | Saara Laine | 1979 | TNT | 117,5 | 127,5 | 135,0 | 135,0 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 65,0 | 145,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 345,0 | 364,49 | 10 |
| 7. | 72 | 69,11 | Leena Vatanen | 1991 | KaurU | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 125,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 75,0 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 145,0 | 345,0 | 346,28 | 8 |
| 8. | 72 | 70,91 | Mari Hakulinen | 1985 | PaPu | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 120,0 | 70,0 | 75,0 | 82,5 | 75,0 | 130,0 | 140,0 | 142,5 | 142,5 | 337,5 | 332,81 | 6 |
| 9. | 72 | 69,77 | Ronja Mahmood | 1995 | K-UV | 105,0 | 115,0 | 122,5 | 122,5 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 115,0 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 325,0 | 324,06 | 4 |
| 10. | 72 | 66,51 | Katarina Piirinen | 1990 | HVY | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 60,0 | 145,0 | 150,0 | 160,0 | 145,0 | 315,0 | 324,95 | 2 |
| 11. | 72 | 68,55 | Hanna Virtanen | 1992 | TVN | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 50,0 | 55,0 | 55,0 | 50,0 | 130,0 | 135,0 | 137,5 | 137,5 | 295,0 | 297,80 | 2 |
| 1. | 84 | 83,56 | Henna Kaasalainen | 1999 | MaxPower | 150,0 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 72,5 | 72,5 | 77,5 | 77,5 | 172,5 | 175,0 | 177,5 | 177,5 | 415,0 | 371,05 | 24 |
| 2. | 84 | 82,10 | Johanna Ilves | 1981 | HPV | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 150,0 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 160,0 | 172,5 | 180,0 | 180,0 | 395,0 | 356,41 | 18 |
| 3. | 84 | 81,00 | Leeni Lehmuskoski | 1987 | M-Club | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 130,0 | 55,0 | 60,0 | 65,0 | 60,0 | 175,0 | 185,0 | 187,5 | 187,5 | 377,5 | 343,07 | 16 |
| 4. | 84 | 83,30 | Yera Maria Räsänen | 1967 | KaVo | 120,0 | 120,0 | 122,5 | 122,5 | 102,5 | 102,5 | 110,0 | 102,5 | 130,0 | 140,0 | 152,5 | 152,5 | 377,5 | 338,05 | 14 |
| 5. | 84 | 81,19 | Johanna Oinonen | 1977 | Saly | 120,0 | 125,0 | 142,5 | 142,5 | 55,0 | 62,5 | 67,5 | 62,5 | 135,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 365,0 | 331,27 | 12 |
| 6. | 84 | 79,30 | Yirve Iives | 1970 | JuPaPo | 117,5 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 52,5 | 55,0 | 59,5 | 55,0 | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 157,5 | 345,0 | 317,23 | 10 |
| 7. | 84 | 74,97 | Piipa Palosari | 1970 | RK | 125,0 | 132,5 | 137,5 | 137,5 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 130,0 | 137,5 | 140,0 | 130,0 | 330,0 | 313,80 | 8 |
| 8. | 84 | 83,37 | Mia Myyryläinen | 1973 | HeTarmo | 112,5 | 117,5 | 122,5 | 117,5 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 65,0 | 132,5 | 137,5 | 140,0 | 140,0 | 322,5 | 288,67 | 6 |
| 1. | 84+ | 101,13 | Johanna Laitinen | 1986 | TNT | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 170,0 | 185,0 | 197,5 | 197,5 | 475,0 | 394,20 | 24 |
| 2. | 84+ | 87,37 | Minna Syyjärvi | 1984 | TVN | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 90,0 | 92,5 | 92,5 | 92,5 | 172,5 | 177,5 | 182,5 | 182,5 | 415,0 | 363,21 | 18 |
| 3. | 84+ | 117,00 | Karolina Seppälä | 1978 | OpLi | 150,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 65,0 | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 415,0 | 333,37 | 16 |
| 4. | 84+ | 87,86 | Eveliina Hytönen | 1992 | Huima | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 162,5 | 72,5 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 162,5 | 405,0 | 355,57 | 14 |
| ulkop. | 84+ | 101,16 | Laura Aho | 1987 | KaustKi | 120,0 | 127,5 | 132,5 | 132,5 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 372,5 | 309,10 | - |

Naisten raskas sarja (84+ kg) kiuhti lähes puoleen alkuperäisestä kolmen nostaja jäätyä pois. Tämä ei kuitenkaan vauhtia hidastanut vaan läsnä olleet ladyt saivat aikaiseksi mielenkiintoisen kisan SM-mitaleista. Pisimmän korren veti odotetusti TNT:n Johanna Laitinen 475 kg yhteistuloksella. Päivän saldo oli yhdeksän onnistunutta nostoa. Kaikista hänen nostoistaan huokui varmuus sekä tietynlainen vaivattomuus. Muista mitaleista kamppailtiin lujaa. Järkevimmin korttinsa pelasi Tampereen Minna Syrjälä, joka nosti vain hopeaan tarvittavat raudat. Helsingkiläistä Optimal Performancea edustaneen Karoliina Seppälän viimeisen kierroksen vetoraudat jäivät vähän ihmetyttämään, kun vähempikin olisi riittänyt hopeaan.

Yleisenä huomiona naisten sarjoista todettakoon, että naiset ovat löytäneet klassisen voimanoston. Osallistujien määrä on paras osoitus nousujohteisesta buumista, mikä tekee hyvää lajillemme. Nuoret tytöt ovat lähteneet rohkeasti kisaamaan aivoimeen sarjaan ja menestyvätkin siellä hyvin. Tämä lupaa hyvää tulevaisuutta naisvoimanostolle.

Savolainen rikkoi 500 wilks-pisteen rajan

Miesten pienimmät sarjat kisattiin perjantain iltaki-sassa niin sanotulla "lepakko-vuorolla". Kisa päättyi näet vasta 22.00 aikoihin. Kirppusarjassa 59 kg ei ollut osallistujia lainkaan. Kärppäsarjassa 66 kg TNT:n Akseli Lintulaako aloitti kyykyssä suomenennätystykyksen parantamalla omissa nimissään olleen "rekan" lukemiin 216 kg. Klassisen voimanoston maailman- ja Euroopan mestari TNT:n Antti Savolainen veti penkillä vinkkarin vasempaan. Muut jäivät katselemaan Antin perävaloja, kun tanko laskettiin lattialle. Tuore isukki kiskoi maasta SE-raudat 279 kg. Yhteistulos 639 kg oli omilla sata-luvuillaan kilpikumppaneihin nähden. Vahvajalkainen Lintulaako nosti hopealle ja vasta 18-vuotias



Sami Nieminen

Viitaasaaren Eetu Kumpulainen pronssille. Mainittakoon myös, että isäntäseuran kymmeniä vuosia nostolavoja kolunnut Asko Sirviö ylsi kisassa neljänneksi. Savolainen oli kisojen paras miesnostaja Wilksin pisteissä (503,60) mitattuna.

Seiskanelosessa jalkakyykyyn aloitti väkevimmin Varpaisjärven Toni Väisänen 235 kg. Penkin aikana mitalkumppailtuun hiipivät mukaan Keuruun Sami Nieminen, Huittisten Pasi Sipiläinen ja Savonlinnan Jiri Montonen. Kun tanko laskettiin lattialle, pääsi hallitseva Euroopan mestari mukavuuksaluelleen. Nieminen kuormautti kakkosnostona uudet SE-raudat 300,5 kg ja sinetöi tällä jo neljännen klassisen voimanoston suomenmestaruutensa. Yhteistulosta Samille 678 kg. Sipiläinen onnistui penkkipunnerruksessa 162,5 kg nostolla tekemään pienen, mutta ratkaisevan eron kilpikumppaneihinsa. Väisänen koetti haastaa hänet parhaansa mukaan viimeisellä vetokierroksella, mutta terävimmät naksut oli jo syötty.



Antti Savolainen

Uoimaston SM-kisat, miehet

Miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | Jpist | | |
|------|-------|-------|---------------------|------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----|----|
| 1. | 66 | 65,73 | Antti Savolainen | 1978 | TNT | 200,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 145,0 | 190,0 | 150,0 | 150,0 | 260,0 | 270,0 | 279,0 | 639,0 | 503,47 | 24 | 24 | | |
| 2. | 66 | 65,73 | Akseli Lantalaako | 1992 | TNT | 210,0 | 240,0 | 216,0 | 216,0 | 122,5 | 127,5 | 192,5 | 127,5 | 210,0 | 247,5 | 217,5 | 217,5 | 561,0 | 442,01 | 18 | 18 | |
| 3. | 66 | 65,80 | Eetu Kumpulainen | 1998 | Vii-Vi | 172,5 | 187,5 | 192,5 | 192,5 | 127,5 | 137,5 | 192,5 | 127,5 | 205,0 | 215,0 | 245,0 | 215,0 | 535,0 | 421,15 | 16 | 16 | |
| 4. | 66 | 65,91 | Asko Sirvio | 1968 | So-Vi | 160,0 | 167,5 | 192,5 | 167,5 | 130,0 | 135,0 | --- | 135,0 | 190,0 | 200,0 | 209,5 | 200,0 | 502,5 | 395,02 | 14 | 14 | |
| 5. | 66 | 65,32 | Mikko Aho | 1979 | Huima | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 180,0 | 190,0 | 199,0 | 192,5 | 192,5 | 477,5 | 378,13 | 12 | 12 |
| 6. | 66 | 65,58 | Ukko-Pekka Kolvákka | 1989 | KPU | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 155,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 190,0 | 200,0 | 202,5 | 202,5 | 477,5 | 376,89 | 10 | 10 | |
| 7. | 66 | 65,84 | Henri Kyntäjä | 1987 | AavKi | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 170,0 | 95,0 | 100,0 | 162,5 | 100,0 | 180,0 | 185,0 | 192,5 | 192,5 | 462,5 | 363,90 | 8 | 8 | |
| 8. | 66 | 63,76 | Teemu Sivonen | 1979 | HakU | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 85,0 | 90,0 | 92,5 | 90,0 | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 455,0 | 367,78 | 6 | 6 | |
| 1. | 74 | 73,25 | Sami Nieminen | 1975 | KPU | 220,0 | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 147,5 | 150,0 | --- | 147,5 | 285,0 | 300,5 | 305,0 | 300,5 | 678,0 | 491,28 | 24 | 24 | |
| 2. | 74 | 73,74 | Pasi Sipiläinen | 1978 | HuiVo | 202,5 | 207,5 | 212,5 | 212,5 | 152,5 | 157,5 | 162,5 | 162,5 | 260,0 | 270,0 | 272,5 | 270,0 | 645,0 | 465,11 | 18 | 18 | |
| 3. | 74 | 73,95 | Toni Väisänen | 1991 | VarpVi | 225,0 | 235,0 | --- | 235,0 | 120,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 260,0 | 270,0 | 280,0 | 270,0 | 637,5 | 458,81 | 16 | 16 | |
| 4. | 74 | 73,37 | Jiri Montonen | 1984 | Saly | 220,0 | 225,0 | 230,0 | 225,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 140,0 | 240,0 | 260,0 | 265,0 | 260,0 | 625,0 | 452,31 | 14 | 14 | |
| 5. | 74 | 73,80 | Pekka Taskinen | 1978 | TVN | 200,0 | 212,5 | 217,5 | 217,5 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 220,0 | 240,0 | 250,0 | 240,0 | 590,0 | 425,21 | 12 | 12 | |
| 6. | 74 | 73,98 | Antti Partanen | 1980 | JoPaPo | 190,0 | 195,0 | 200,0 | 200,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 135,0 | 210,0 | 230,0 | 237,5 | 230,0 | 565,0 | 406,52 | 10 | 10 | |
| 7. | 74 | 73,11 | Mikko Haavikko | 1979 | TVN | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 230,0 | 250,0 | 255,0 | 255,0 | 560,0 | 406,34 | 8 | 8 | |
| 8. | 74 | 73,73 | Mikka Laime | 1985 | HeTarmo | 165,0 | 175,0 | 182,5 | 182,5 | 107,5 | 115,0 | 120,0 | 107,5 | 197,5 | 207,5 | 215,0 | 197,5 | 487,5 | 351,59 | 6 | 6 | |
| 9. | 74 | 73,14 | Niko Hosika | 1975 | TVN | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 155,0 | 107,5 | 115,0 | 115,0 | 107,5 | 200,0 | 200,0 | 215,0 | 200,0 | 462,5 | 335,50 | 4 | 4 | |

Sarjan 83 kg miehet joutuivat kaivamaan ensimmäisinä unihiekat silmistään lauantaiamuuna. Sarjassa oli peräti 19 kilpailijaa. Klassisen voimaston nelinkertainen suomenmestari Oulun Mikko Ronkainen ei antanut kilpikumppaneidensa yllättää. Jalkakyykyky oli Pikku-Mikon osalta hieman dieselinä ja huomion varasti merimies Johan Henriksson. Hangon seilori paransi kahdesti jalkakyykyyn suomenennätystä päättyen 257,5 kg. Jyväskylän Jani Närhi paukutteli huru-ukkojen ennätyksiä ja ilmoittautui mitalikampailuun mukaan. Maastaston SE-mies, Juankosken Joonas Pasanen vaani kobran lailla iskettäisyydellä. Penkillä Ronkainen oli vakuuttava ja sama tahti jatkui vedossa, jossa ruoto oikeini 300 kg painotakaasta huolimatta. Tällä nostolla Ronkainen sinetöi mestaruuden ja paransi yhteistuloksen suomenennätyksen lukemiin 715 kg. Henriksson eteni varmistellen hopealle. Juankosken vetokone yskähelti pahanlaisesti ja aloituspaino suostui yhteistyöhön vasta viimeisellä yrittämällä. Myös Kajaanin Kuohun Samuli Kokkarinen yritti kovasti kiilata pronssipallille. Jani Närhi huokaisi helpotuksesta, kun vedon aloituspaino riitti kuin riittikin podium -paikkaan.

Miesten keskisarjat osoittivat suosionsa, kun myös sarjassa 93 kg lavalle nousi 19 nostajaa. Savonlinnan Mikko Muttonen oli tasainen vahva kaikissa nostomuodoissa. Erityinen bravuuri oli tällä kertaa maastanosto, jossa hän nosti toisella kierroksella 302,5 kg ja kolmannella kierroksella 310 kg. Näillä molemmilla vedoilla parani yhteistuloksen suomenennätys. Ennätys kirjataan nyt 755 kg. Kuopion Jyrki Koivisto näytti kyykyyn ja penkin jälkeen olevan tiukasti kiinni mitalissa. Kovat vetomiehet Ylistaron nuori Sami Lehtonen ja Porin Julius Pampunen olivat kuitenkin eri mieltä. Vasta 21-vuotias Lehtonen osoitti, ettei junnujen MM-mitali ollut sattumaa ja eteni vakuuttavasti hopealle tehden samalla nuorten suomenennätyksen. Koiviston epäonnistuttua viimeisessä vedossaan ei Pampunen voinut jättää käyttämättä tilaisuutta hyväkseen. Kakkosnoston pummaus korjautui viimeisellä kierroksella ja pronssi ripustettiin porilaisen kaulaan tasatuloksella kevyempänä.



Mikko Muttonen



Sami Lehtonen



Johan Henriksson

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-------|-------------------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| 1. | 83 | 82,84 | Mikko Ronkainen | 1987 | OPT | 240,0 | 246,0 | 245,0 | 245,0 | 165,0 | 170,0 | 475,0 | 170,0 | 290,0 | 300,0 | 300,0 | 300,0 | 300,0 | 715,0 | 477,83 | 24 | |
| 2. | 83 | 82,43 | Johan Henriksson | 1984 | HIK | 245,0 | 256,0 | 257,5 | 257,5 | 150,0 | 155,0 | 457,5 | 155,0 | 265,0 | 270,0 | 272,5 | 270,0 | 270,0 | 682,5 | 457,41 | 18 | |
| 3. | 83 | 82,10 | Jani Niihi | 1973 | JVK | 230,0 | 242,5 | 247,5 | 247,5 | 155,0 | 162,5 | 462,5 | 162,5 | 265,0 | 270,0 | 270,0 | 270,0 | 265,0 | 675,0 | 453,53 | 16 | |
| 4. | 83 | 82,95 | Joomas Pasanen | 1986 | JuPu | 210,0 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | 140,0 | 145,0 | 417,5 | 147,5 | 290,0 | 290,0 | 290,0 | 290,0 | 290,0 | 667,5 | 445,69 | 14 | |
| 5. | 83 | 82,85 | Samuli Kokkarinen | 1977 | KajKu | 220,0 | 227,5 | 232,5 | 232,5 | 145,0 | 150,0 | 440,0 | 150,0 | 260,0 | 280,0 | 280,0 | 280,0 | 280,0 | 662,5 | 442,68 | 12 | |
| 6. | 83 | 83,00 | Ilari Valkonen | 1982 | TiKa | 217,5 | 222,5 | 225,0 | 217,5 | 152,5 | 155,0 | 457,5 | 157,5 | 260,0 | 275,0 | 277,5 | 275,0 | 275,0 | 650,0 | 433,88 | 10 | |
| 7. | 83 | 82,56 | Hannu Ali-Haukka | 1988 | HuVo | 217,5 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 147,5 | 152,5 | 452,5 | 152,5 | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 255,0 | 255,0 | 642,5 | 430,22 | 8 | |
| 8. | 83 | 82,44 | Juha Venetäpalo | 1980 | OPT | 205,0 | 210,0 | 216,0 | 210,0 | 140,0 | 145,0 | 430,0 | 145,0 | 270,0 | 280,0 | 280,0 | 270,0 | 270,0 | 625,0 | 418,88 | 6 | |
| 9. | 83 | 80,10 | Teemu Hallfors | 1995 | YloR | 200,0 | 220,0 | 232,5 | 220,0 | 157,5 | 165,0 | 472,5 | 165,0 | 215,0 | 230,0 | 245,0 | 230,0 | 230,0 | 615,0 | 419,55 | 4 | |
| 10. | 83 | 82,06 | Roy Mears | 1988 | Team365 | 185,0 | 195,0 | 205,0 | 195,0 | 130,0 | 140,0 | 415,0 | 145,0 | 240,0 | 255,0 | 270,0 | 255,0 | 255,0 | 595,0 | 399,90 | 2 | |
| 11. | 83 | 81,43 | Juhamatti Vasamaa | 1988 | HuVo | 185,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | 132,5 | 142,5 | 400,0 | 142,5 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 220,0 | 220,0 | 562,5 | 379,80 | 2 | |
| 12. | 83 | 82,42 | Eero Niemela | 1981 | TVN | 185,0 | 195,0 | 200,0 | 195,0 | 120,0 | 125,0 | 427,5 | 127,5 | 210,0 | 225,0 | 235,0 | 235,0 | 235,0 | 557,5 | 373,69 | 2 | |
| 13. | 83 | 82,26 | Tuomo Vuorenmäa | 1978 | TVN | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 132,5 | 140,0 | 400,0 | 132,5 | 230,0 | 240,0 | 242,5 | 240,0 | 240,0 | 552,5 | 370,78 | 2 | |
| 14. | 83 | 81,41 | Mika Narmi | 1991 | KelVi | 195,0 | 202,5 | 202,5 | 202,5 | 125,0 | 130,0 | 400,0 | 125,0 | 210,0 | 217,5 | 225,0 | 217,5 | 217,5 | 545,0 | 368,04 | 2 | |
| 15. | 83 | 81,52 | Janne Humalajoki | 1984 | PTVAK | 180,0 | 187,5 | 192,5 | 187,5 | 132,5 | 137,5 | 400,0 | 137,5 | 210,0 | 215,0 | 217,5 | 215,0 | 215,0 | 540,0 | 364,93 | 2 | |
| 16. | 83 | 81,77 | Jani Pöytkö | 1984 | KimU | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 170,0 | 125,0 | 130,0 | 400,0 | 130,0 | 210,0 | 215,0 | 225,0 | 225,0 | 225,0 | 525,0 | 353,59 | 2 | |
| 17. | 83 | 81,22 | Matti Reijonen | 1971 | JoiPuPo | 165,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 120,0 | 127,5 | 400,0 | 130,0 | 210,0 | 217,5 | 220,0 | 217,5 | 210,0 | 515,0 | 348,29 | 2 | |
| - | 83 | 82,51 | Lauri Tamminen | 1990 | KarstKi | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 230,0 | 150,0 | 155,0 | 455,0 | 150,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | --- | --- | --- | out |
| 1. | 93 | 92,79 | Mikko Muttonen | 1987 | Saly | 260,0 | 267,5 | 272,5 | 267,5 | 170,0 | 177,5 | 480,0 | 177,5 | 290,0 | 302,5 | 310,0 | 310,0 | 310,0 | 755,0 | 474,82 | 24 | |
| 2. | 93 | 91,85 | Sami Lehtonen | 1995 | YK-V | 235,0 | 242,5 | 247,5 | 247,5 | 157,5 | 165,0 | 470,0 | 170,0 | 285,0 | 300,0 | 305,0 | 305,0 | 305,0 | 722,5 | 456,62 | 18 | |
| 3. | 93 | 91,97 | Julius Pampunnen | 1989 | PV-SI | 240,0 | 240,0 | 242,5 | 242,5 | 160,0 | 165,0 | 470,0 | 165,0 | 295,0 | 305,0 | 305,0 | 305,0 | 305,0 | 712,5 | 450,02 | 16 | |
| 4. | 93 | 92,71 | Jyrki Koivisto | 1980 | KP | 245,0 | 260,0 | --- | --- | 260,0 | 170,0 | 472,5 | 172,5 | 260,0 | 280,0 | 280,0 | 280,0 | 280,0 | 712,5 | 448,23 | 14 | |
| 5. | 93 | 92,56 | Jarmo Hirvelä | 1981 | RAYVO | 230,0 | 242,5 | 250,0 | 250,0 | 167,5 | 172,5 | 472,5 | 172,5 | 260,0 | 270,0 | 277,5 | 270,0 | 270,0 | 692,5 | 436,00 | 12 | |
| 6. | 93 | 92,55 | Mikko Rautavirta | 1988 | NaVo | 255,0 | 255,0 | 270,0 | 255,0 | 150,0 | 155,0 | 450,0 | 150,0 | 270,0 | 285,0 | --- | --- | --- | 285,0 | 690,0 | 434,42 | 10 |
| 7. | 93 | 92,59 | Ville Vahkola | 1986 | KimU | 210,0 | 225,0 | 235,0 | 235,0 | 150,0 | 157,5 | 462,5 | 162,5 | 255,0 | 275,0 | 280,0 | 275,0 | 275,0 | 672,5 | 423,34 | 8 | |
| 8. | 93 | 91,03 | Antti Kruikkala | 1991 | MeVo | 250,0 | 265,0 | 270,0 | 265,0 | 150,0 | 160,0 | 465,0 | 160,0 | 240,0 | 260,0 | 260,0 | 260,0 | 240,0 | 665,0 | 422,14 | 6 | |
| 9. | 93 | 91,79 | Matti Vuononen | 1991 | KiurU | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 220,0 | 130,0 | 137,5 | 442,5 | 142,5 | 260,0 | 272,5 | 280,0 | 272,5 | 272,5 | 635,0 | 401,45 | 4 | |
| 10. | 93 | 92,00 | Kristian Kerkola | 1993 | TVN | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 210,0 | 145,0 | 152,5 | 452,5 | 145,0 | 270,0 | 287,5 | 287,5 | 270,0 | 270,0 | 625,0 | 394,69 | 2 | |
| 11. | 93 | 92,97 | Tarmo Lahtesmäki | 1985 | KajKu | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 230,0 | 130,0 | 137,5 | 440,0 | 140,0 | 240,0 | 250,0 | 257,5 | 250,0 | 250,0 | 620,0 | 389,55 | 2 | |
| 12. | 93 | 92,08 | Petri Heikkinen | 1993 | KelVi | 210,0 | 220,0 | 230,0 | 220,0 | 125,0 | 135,0 | 400,0 | 135,0 | 230,0 | 245,0 | 252,5 | 252,5 | 252,5 | 607,5 | 383,45 | 2 | |
| 13. | 93 | 92,50 | Pasi Miettinen | 1972 | Team365 | 200,0 | 202,5 | 210,0 | 210,0 | 155,0 | 160,0 | 465,0 | 165,0 | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | 230,0 | 605,0 | 381,03 | 2 | |
| 14. | 93 | 92,77 | Vesa Kovalainen | 1971 | KajKu | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 125,0 | 132,5 | 437,5 | 137,5 | 220,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 602,5 | 378,91 | 2 | |
| 15. | 93 | 92,02 | Sami Salonsaari | 1992 | Sisi | 187,5 | 187,5 | 200,0 | 187,5 | 155,0 | 165,0 | 465,0 | 155,0 | 230,0 | 245,0 | 255,0 | 255,0 | 255,0 | 597,5 | 377,26 | 2 | |
| 16. | 93 | 92,77 | Pekka Kulju | 1984 | So-Vi | 180,0 | 200,0 | 207,5 | 200,0 | 185,0 | 195,0 | 430,0 | 195,0 | 170,0 | 195,0 | 202,5 | 202,5 | 202,5 | 597,5 | 375,77 | 2 | |
| 17. | 93 | 92,62 | Tuomas Tolvanen | 1989 | So-Vi | 205,0 | 212,5 | 215,0 | 212,5 | 130,0 | 135,0 | 437,5 | 135,0 | 230,0 | 240,0 | 250,0 | 240,0 | 240,0 | 587,5 | 369,77 | 2 | |
| 18. | 93 | 91,80 | Juha Kangasniemi | 1988 | TVN | 192,5 | 205,0 | 210,0 | 205,0 | 132,5 | 137,5 | 440,0 | 137,5 | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 230,0 | 230,0 | 572,5 | 361,88 | 2 | |

Sunnuntaina lavalle päästettiin miesten raskaimmat sarjat. Aamupäivällä urakoi sarja 105 kg, jossa ennakoon näytti, että mitaleista kovimmin taistelee nelikko Suomela – Pullinen – Kangasvieri – Perttula. Viimeistä junnuvuottaan nostava Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttula pamautti kyykystä junnurecordit (285 kg) tauluun ja siirtyi vakuuttavaan johtoon. Kauan ei kuitenkaan tuo johto kestänyt, kun miehet pistettiin köllöteleämään selällään penkkipunnerruksen merkeissä. Siitä alkoi nimittäin vuorostaan Pullinen-show. Penkin maailmanmestari oli täysin omassa luokassaan 217,5 kg heleällä vippauksella. Mutta...mutta... mitenkäs se sanonta kuuluikaan? Kisa alkaa vasta, kun tanko lasketaan lattialle. Huittisten vetokone ja Euroopan ennätysmies Markus Suomela kiskoi yli kolmen sadan rautoja ylös siihen tahtiin, että kisan kapellimestari vaihtui. Pullisella oli toki saumansa vastata kultataistelussa, mutta 300+ raudat eivät suostuneet hänen kanssaan yhteistyöhön. Kangasvieri koetti suistaa vielä Perttulaa pois pronssipallilta siinä kuitenkaan onnistumatta. Aamupäivän päätteeksi, mestaruuden ratkettua, yritti Suomela parannella vielä omassa nimissään olevaa vedon suomenennätystä lukemiin 345,5 kg. Tällä kertaa vetotunki oli kuitenkin kalibroitu maksimissaan 330 kg.



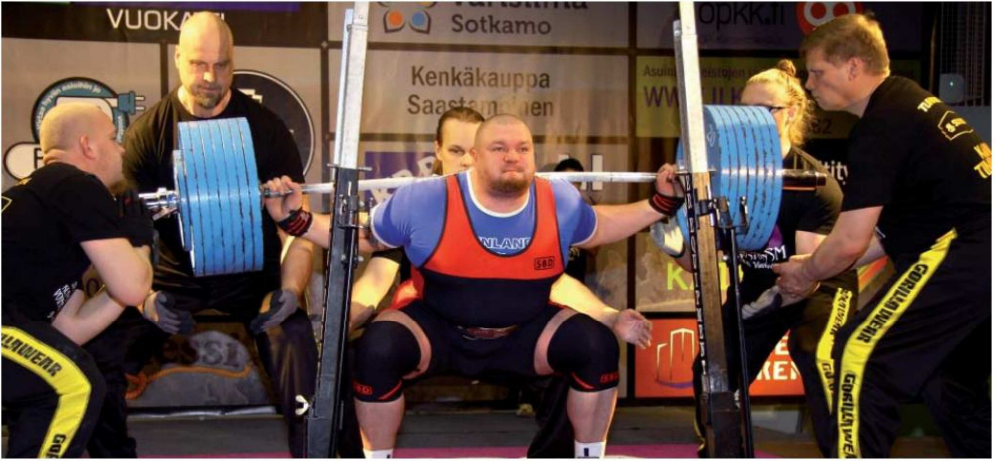
Jarkko Perttula

Miesten sarjassa 120 kg TVN:n Jaakko Raatikaista pidettiin hienoisenä ennakkosuosikkina. Kuopion Tuomas Lukkari oli kuitenkin tästä vahvasti eri mieltä heti alkutahdeista lähtien. Tuomas kyykkäsi ennätysensä 300 kg ja penkissä ennätys parani 190 kiloon. Kun vielä vetokin kulki mukavasti (295 kg), niin savolaisyleisö sai juhlia häntä selkeänä mestarina 785 kg yhteistuloksella. Hopea Raatikaiselle 757,5 kg, jota Keljon Viestin Tuomo Väänänen yritti kovasti noukita. Maastavorodat eivät kuitenkaan kunnioittaneet riittävästi käskyttäjäänsä. Pääsivät Huittisten Tero Tuohenmaa vielä yrittämään nousua mitalikmikkoon, mutta sekin jäi tällä kertaa yritykseksi.



Sami Pullinen

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--------|--------------------|------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----|
| 1. | 105 | 104,72 | Markus Suomela | 1992 | HauVo | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 175,0 | 300,0 | 330,0 | 345,0 | 330,0 | 755,0 | 451,57 | 24 |
| 2. | 105 | 104,50 | Sami Pullinen | 1983 | Team365 | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 240,0 | 210,0 | 215,0 | 217,5 | 217,5 | 280,0 | 295,0 | 302,5 | 295,0 | 752,5 | 450,45 | 18 |
| 3. | 105 | 103,14 | Jarkko Perttula | 1993 | Py-Pa | 260,0 | 280,0 | 285,0 | 285,0 | 157,5 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 270,0 | 285,0 | 292,5 | 285,0 | 740,0 | 445,04 | 16 |
| 4. | 105 | 104,98 | Jussi Kangasvieri | 1987 | NPower | 240,0 | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 167,5 | 172,5 | 175,0 | 175,0 | 260,0 | 280,0 | 302,5 | 280,0 | 720,0 | 430,27 | 14 |
| 5. | 105 | 104,24 | Jussi Kuusikko | 1975 | VitVi | 210,0 | 220,0 | 240,0 | 240,0 | 160,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 250,0 | 270,0 | 280,0 | 280,0 | 700,0 | 419,37 | 12 |
| 6. | 105 | 102,08 | Tatu Kaarppinen | 1980 | HeTarmo | 230,0 | 250,0 | 260,0 | 260,0 | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 162,5 | 250,0 | 265,0 | 272,5 | 272,5 | 695,0 | 419,57 | 10 |
| 7. | 105 | 101,65 | Jussi Ylimyly | 1989 | YlöR | 235,0 | 235,0 | 252,5 | 235,0 | 140,0 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 280,0 | 300,0 | 305,0 | 300,0 | 685,0 | 414,22 | 8 |
| 8. | 105 | 104,00 | Pasi Pirinen | 1985 | Saly | 230,0 | 230,0 | 235,0 | 230,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 175,0 | 270,0 | 295,0 | 300,0 | 270,0 | 675,0 | 404,73 | 6 |
| 9. | 105 | 104,57 | Mika Paasonen | 1972 | MY-Power | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 240,0 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 162,5 | 255,0 | 270,0 | 270,0 | 255,0 | 657,5 | 391,43 | 4 |
| 10. | 105 | 104,39 | Rufus Fabritius | 1989 | HeTarmo | 210,0 | 220,0 | 227,5 | 227,5 | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 260,0 | 260,0 | 260,0 | 260,0 | 652,5 | 390,72 | 2 |
| 11. | 105 | 102,82 | Eerikki Ahalavala | 1982 | NPower | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 142,5 | 147,5 | 147,5 | 147,5 | 227,5 | 240,0 | 240,0 | 240,0 | 622,5 | 374,81 | 2 |
| 12. | 105 | 102,53 | Eero Hakala | 1985 | YK-V | 200,0 | 200,0 | 220,0 | 220,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 230,0 | 245,0 | 260,0 | 245,0 | 605,0 | 364,63 | 2 |
| 13. | 105 | 104,03 | Tommi Kurkela | 1975 | KimU | 200,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 132,5 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 230,0 | 240,0 | 260,0 | 240,0 | 575,0 | 344,71 | 2 |
| 1. | 120 | 116,73 | Tuomas Lukkari | 1988 | KP | 270,0 | 290,0 | 300,0 | 300,0 | 170,0 | 182,5 | 190,0 | 190,0 | 280,0 | 295,0 | 310,0 | 295,0 | 785,0 | 454,36 | 24 |
| 2. | 120 | 116,88 | Jaakko Raatikainen | 1988 | TVN | 265,0 | 275,0 | 287,5 | 287,5 | 185,0 | 195,0 | 195,0 | 195,0 | 265,0 | 272,5 | 275,0 | 275,0 | 757,5 | 438,29 | 18 |
| 3. | 120 | 118,70 | Tuomo Väänänen | 1984 | KelVi | 260,0 | 275,0 | 280,0 | 280,0 | 165,0 | 172,5 | 175,0 | 172,5 | 290,0 | 305,0 | 305,0 | 290,0 | 742,5 | 427,98 | 16 |
| 4. | 120 | 118,89 | Tero Tuohenmaa | 1983 | HauVo | 252,5 | 257,5 | 262,5 | 262,5 | 202,5 | 207,5 | 207,5 | 202,5 | 257,5 | 270,0 | 280,0 | 270,0 | 735,0 | 423,51 | 14 |
| 5. | 120 | 105,52 | Antti Kallajärvi | 1984 | Ka-Ta | 220,0 | 230,0 | 242,5 | 242,5 | 172,5 | 182,5 | 187,5 | 182,5 | 240,0 | 250,0 | 255,0 | 250,0 | 675,0 | 402,64 | 12 |
| 6. | 120 | 116,97 | Henni Raunolampi | 1984 | YlöR | 220,0 | 227,5 | 235,0 | 235,0 | 160,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 270,0 | 285,0 | 285,0 | 270,0 | 670,0 | 387,60 | 10 |
| 7. | 120 | 116,69 | Juha Vuorikoski | 1988 | YlöR | 220,0 | 222,5 | 240,0 | 240,0 | 145,0 | 152,5 | 155,0 | 152,5 | 260,0 | 275,0 | 280,0 | 260,0 | 652,5 | 377,67 | 8 |
| 8. | 120 | 119,39 | Niko Tolvanen | 1990 | JaPaVo | 225,0 | 235,0 | 242,5 | 235,0 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 150,0 | 235,0 | 245,0 | 247,5 | 245,0 | 630,0 | 362,63 | 6 |
| 1. | 120+ | 146,94 | Tero Seppänen | 1972 | HauVo | 275,0 | 295,0 | 305,0 | 305,0 | 230,0 | 240,0 | 247,5 | 247,5 | 300,0 | 315,0 | 322,5 | 315,0 | 867,5 | 481,38 | 24 |
| 2. | 120+ | 132,10 | Jari Saario | 1985 | JaPa | 310,0 | 322,5 | 325,0 | 325,0 | 185,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 325,0 | 345,5 | 352,5 | 345,5 | 860,5 | 485,32 | 18 |
| 3. | 120+ | 143,45 | Antti Tommila | 1989 | PV-81 | 305,0 | 312,5 | 315,0 | 312,5 | 215,0 | 222,5 | 225,0 | 225,0 | 305,0 | 320,0 | 325,0 | 320,0 | 857,5 | 477,46 | 16 |
| 4. | 120+ | 144,24 | Kai Haarala | 1982 | NPower | 275,0 | 290,0 | 300,0 | 290,0 | 195,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 310,0 | 330,0 | 360,0 | 330,0 | 830,0 | 461,81 | 14 |
| 5. | 120+ | 154,85 | Santteri Hukkanen | 1991 | KiurU | 230,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 150,0 | 160,0 | 162,5 | 160,0 | 270,0 | 290,0 | 290,0 | 290,0 | 700,0 | 385,56 | 12 |



Jari Saario

Superin alkaessa oli kisapaikalla mukavaa hyrinää. Katsomossa arveltiin, että kisojen päättössarjassa käytäisiin raivoisa kamppailu mitaleista. Ennakkoon kisasta povattiin kolmen kauppaa.

Tilastoykkönen oli vedon SE-mies Juankosken Jari Saario. Rankingin kakkonen oli kyykyyn SE-mies Porin Antti Tommila. Ennakkokolmosena majaili verenhimoisesti nuorukaisten päänahkoja janonnut Haukiputaan maastodontti, Tero Seppänen. Ei sopinut unohtaa myöskään Kokkolan NPowerin Kai Haaralaa, joka tiedettiin kovaksi maastanostajaksi – mieheksi, joka pystyi haastamaan vedossa Savon paroni Saario. Kisan alkutahdit antoi alkuvuikosta sairastellut Saario. Hän paransi kyykyyn suomenennätystä kahdesti päätyen 325 kg. Tommila ja Seppänen peesasivat mukavasti, mutta Haarala näytti menettävän tärkeitä kiloja jo tässä vaiheessa. Penkillä Seppänen oli odotetusti kovin ja sai mukavasti kaulaa muihin 247,5 kg noteerauksella. Väli tuloksissa haukiputaalaisen johto Tommilaan oli 15 kg ja Saarioon 37,5 kg. Haaralaan oli kasvanut jo tavoittamaton 57,5 kg kaula. Maastanosto olikin sitten voimanostoviuhdettä parhaimmillaan. Seppänen pelasi rohkeilla korotuksilla. Saario täryytti toisellaan SE-tuloksen 345,5 kg ”oikoseksi” ja nousi jo toiseksi kolme kilo Tommilan ohitse. Viimeisellä kierroksella Seppänen yritti karkuun kuin viimeistä päivää. Saario yritti kultapallille 352,5 kg rautamäärällä. Tommila yritti kamppia Saario hopealta 325 kg yrityksellä ja Haarala hurjisti yrittämään pronssimitalia 360 kg kammorauodoilla. Kaikki kärkimiehet kuitenkin epäonnistuivat päätösradoissaan. Seppästä tuli siis superin mestari 867,5 kg yhteistuloksella, hopea ojennettiin Savon paronille ja pronssi ripustettiin Tommilan kaulaan.

Näin oli kolmen päivän kisaurakka ohitse. Sotkamo osoitti jälleen kerran, että sillä on kyky, tahto ja välineet saada aikaan maailmanluokan mittapauut täyttävä tapahtuma.

Kisaorganisaation tavoitteena oli järjestää kisa, jossa nostaja on huomion keskipisteenä, fasiliteetit ovat kunnossa, tiedotus pelaa ja oheistoiminnat on huomioitu. Saadun pikapalautteen perusteella asiakkaat eli NOSTAJAT ja yleisö olivat tyytyväisiä. Tämän parempaa palautetta ja palkkiota ei järjestävä taho voi saada. Sotkamon Visa kiittää nostajia tukijoukkoinnein, yleisöä, talkoolaisia, sponsoreita ja muita tukijoita, Suomen Voimanostoliittoa, Sotkamon kuntaa, Kajaanian Kuuhua, Sotkamon kameraseuraa, Voitto ja Mertsi Ahopeltoa sekä Heikki Orasmaata.



Tero Seppänen

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KISAT 19.-20.11.2016 Virkkala, Lohja

Teksti & kuvat: Juhana Saarinen



Jarkko Perttula



Virkkalan Voiman mitalikolmikko: Tomi Väitalo, Jere Karttunen ja Kalle Närhi

Virkkalassa nostettiin suomenmestaruuksia ja ennätysrautoja

Nuorten klassisen voimaston SM-kisat pidettiin Virkkalassa Järnefeltin koulun liikuntahallissa. Virkkala on teollisuus- ja palvelutalaja Lohjalla Länsi-Uudellamaalla. Kuntosaliharjoittelua on Virkkalassa harrastettu 1950-luvulta lähtien, jolloin Kalkkitehtaan pesutuvan kellariin perustettiin vaatimaton painonnostosal. Voimailukisoihin ovat seudun nostajat osallistuneet 1960-luvulta lähtien, aluksi Virkkalan Tarmon jäseninä. Järnefeltin koulun liikuntahalli valmistui 1986, jolloin kuntosal siirtyi sen yhteyteen.

Voimasto- ja voimapunnerrusseura Virkkalan Voima perustettiin 2012. Seuran perustaminen on virkistänyt voimaston harrastusta Lohjan seudulla. Virkkalan Voiman tavoitteena on saada voimailusta kiinnostuneita nuoria sekä varttuneempia mukaan harrastukseen. Seura on järjestänyt vuosittain 2-4 voimastopunkkipunnerrus- ja voimapunnerruskisaa. Seuran omat nostajat ovat saavuttaneet menestystä sekä SM- että MM-tasolla. Marraskuussa järjestetyt voimaston nuorten SM-kisat olivat osallistujamäärältään suurimmat kisat, jotka Virkkalan Voima on järjestänyt.



Hanna Seppä

Uoimaston SM-kilpailut, pojat

| M14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|---------------------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
| 1. | 53 | 47,00 | Juha Kopola | 2004 | SiSi | 55,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 40,0 | 45,0 | 50,0 | 50,0 | 70,0 | 77,5 | 77,5 | 77,5 | 192,5 | 211,02 | 24 |
| 1. | 59 | 57,02 | Niko Kopola | 2003 | SiSi | 75,0 | 82,5 | 90,0 | 90,0 | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 97,5 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 255,0 | 228,12 | 24 |
| 1. | 74 | 72,75 | Arttu Kyllönen | 2001 | So-Vi | 97,5 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 82,5 | 90,0 | 92,5 | 90,0 | 127,5 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 337,5 | 245,77 | 24 |
| 1. | 83 | 81,87 | Mikael Salomaki | 2003 | KaVo | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 60,0 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 325,0 | 218,73 | 24 |
| M17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
| 1. | 53 | 50,39 | Nico Ronkainen | 1999 | JuPu | 95,0 | 97,5 | 97,5 | 97,5 | 60,0 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 100,0 | 110,0 | 117,5 | 110,0 | 277,5 | 281,55 | 24 |
| 1. | 59 | 58,04 | Jere Kirkanen | 2000 | KaVo | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 150,0 | 77,5 | 82,5 | 82,5 | 82,5 | 147,5 | 156,0 | 160,0 | 160,0 | 392,5 | 345,24 | 24 |
| 2. | 59 | 56,73 | Aaro Kallionkieli | 2000 | KaVo | 70,0 | 70,0 | ----- | 70,0 | 60,0 | ----- | ----- | 60,0 | 80,0 | ----- | ----- | 80,0 | 210,0 | 188,79 | 18 |
| 1. | 66 | 64,38 | Nino Nyberg | 2000 | TiKa | 77,5 | 82,5 | 85,0 | 85,0 | 77,5 | 80,0 | 82,5 | 82,5 | 112,5 | 115,0 | 117,5 | 117,5 | 285,0 | 228,46 | 24 |
| - | 66 | 59,40 | Juha Leppinen | 2000 | KaVo | 107,5 | 107,5 | ----- | 107,5 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 137,5 | 137,5 | 137,5 | ----- | ----- | ----- | out |
| 1. | 74 | 72,89 | Niko Schroderus | 1999 | Kalvi | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 210,0 | 223,0 | 223,0 | 223,0 | 498,0 | 362,15 | 24 |
| 2. | 74 | 72,22 | Joona Rantanen | 1999 | HartVo | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 95,0 | 190,0 | 210,0 | 210,0 | 190,0 | 465,0 | 340,43 | 18 |
| 3. | 74 | 69,81 | Juhomattas Ylikoski | 2000 | KaVo | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 100,0 | 72,5 | 75,0 | 75,0 | 72,5 | 135,0 | 140,0 | ----- | 140,0 | 312,5 | 234,66 | 16 |
| - | 83 | 81,96 | Aleksi Mäkinen | 1999 | NaVo | 170,0 | 170,0 | 170,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out |
| 1. | 93 | 91,38 | Juuso Reimäkinen | 2000 | S-V | 185,0 | 200,0 | 200,0 | 185,0 | 110,0 | 110,0 | 117,5 | 110,0 | 200,0 | 241,5 | 250,0 | 241,5 | 536,5 | 339,87 | 24 |



Tomi Kuusisto, Teemu Sippola ja Tomi Väitalo



Tomi Väitalo

Kisojen suunnittelu alkoi noin vuosi ennen tapahtumaa. Järjestelyistä päävastuussa oli Virkkalan Voiman puheenjohtaja Petri Villanen. Asian tiimoilta pidettiin useita kokouksia. Internetissä julkaistiin avoin tekstiasiakirja, johon kirjattiin kisan järjestely- ja toimitsijatehtäviin seuran jäsenet saattoivat ilmoittautua oman mielenkiintonsa ja osaamisensa mukaan. Aikaisemmin järjestettyjen kisojen myötä oli monilla seuran aktiiveilla jo hyvä kokemus monista kisavalmisteluihin ja kisan käytännön järjestämiseen liittyvistä tehtävistä.

Seuran puheenjohtaja Petri Villasella on pitkä historia lajin parissa. Hän aloitti harjoittelun 1980-luvun alkupuolella Lohjan ammattikoulun liikunnanopettaja Heikki Leppäsen kannustamana. Voimasto tuli mukaan kun Villanen siirtyi harjoittelemaan Virkkalan Tarmon nostajien kanssa ja liittyi Virkkalan Tarmon. Villanen toteaa, että "vuonna 1985 olimme Tarmon nostajien kanssa Espoossa katsomassa voimaston MM-kisoja ja tästä reistusta sain kipinä ottaa itselleni tähtäimeksi lähteä voimastokisoihin nostamaan. Ensimmäiset kilpailuni nostin vuonna 1988."

M20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 53 | 48,65 | Vili Mäkinen | 1998 | JP 2000 | 75,0 | 82,5 | 85,0 | 82,5 | 57,5 | 65,0 | 65,0 | 57,5 | 95,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 255,0 | 268,87 | 24 |
| 1. | 59 | 58,55 | Timo Mikkonen | 1998 | KEV | 97,5 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 67,5 | 72,5 | 77,5 | 77,5 | 120,0 | 130,0 | 137,5 | 137,5 | 325,0 | 283,53 | 24 |
| 2. | 59 | 56,08 | Aaro Kallionkieli | 2000 | KaVo | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 102,5 | 70,0 | 72,5 | 75,0 | 72,5 | 100,0 | 107,5 | 110,0 | 107,5 | 282,5 | 256,82 | 18 |
| 1. | 66 | 65,86 | Eetu Kumpulainen | 1998 | VitVi | 170,0 | 185,0 | ----- | 185,0 | 120,5 | 126,0 | 130,0 | 130,0 | 200,0 | 210,0 | 222,0 | 222,0 | 537,0 | 422,40 | 24 |
| 2. | 66 | 59,01 | Jere Kirkanen | 2000 | KaVo | 120,0 | ----- | ----- | 120,0 | 70,0 | ----- | ----- | 70,0 | 130,0 | ----- | ----- | 130,0 | 320,0 | 277,12 | 18 |
| 3. | 66 | 59,47 | Juha Leppiniemi | 2000 | KaVo | 90,0 | 100,0 | ----- | 100,0 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 115,0 | 125,0 | ----- | 125,0 | 287,5 | 247,19 | 16 |
| 1. | 74 | 70,52 | Tomi Kuusisto | 1997 | MeVo | 195,0 | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 95,0 | 100,0 | 107,5 | 107,5 | 210,0 | 225,0 | 240,0 | 240,0 | 552,5 | 411,72 | 24 |
| 2. | 74 | 73,49 | Teemu Sippola | 1997 | YK-V | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 170,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 200,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 515,0 | 372,29 | 18 |
| 3. | 74 | 71,38 | Tomi Valitalo | 1997 | ViVo | 170,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 120,0 | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 480,0 | 354,43 | 16 |
| 4. | 74 | 69,48 | Lassi Immonen | 1998 | So-Vi | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 90,0 | 92,5 | 95,0 | 95,0 | 185,0 | 200,0 | 205,0 | 200,0 | 475,0 | 358,01 | 14 |
| 1. | 83 | 82,80 | Teemu Tuovinen | 1997 | JuPu | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 130,0 | 137,5 | 137,5 | 130,0 | 207,5 | 217,5 | 222,5 | 222,5 | 530,0 | 354,31 | 24 |
| 2. | 83 | 77,65 | Leevi Kuusisto | 1998 | HuVo | 175,0 | 185,0 | 192,5 | 185,0 | 120,0 | 127,5 | 132,5 | 132,5 | 190,0 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 525,0 | 365,40 | 18 |
| 3. | 83 | 79,17 | Tomi Kuusisto | 1997 | LaPo | 170,0 | 170,0 | 185,0 | 170,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 200,0 | 215,0 | 230,0 | 215,0 | 505,0 | 347,04 | 16 |
| 4. | 83 | 77,95 | Juuso Korhonen | 1998 | KP | 170,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 180,0 | 195,0 | ----- | 195,0 | 500,0 | 347,10 | 14 |
| 5. | 83 | 82,97 | Miska Mustikkamaa | 1998 | Kalvi | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 155,0 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 182,5 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 465,0 | 310,43 | 12 |
| 1. | 93 | 91,64 | Kalle Närhi | 1997 | ViVo | 230,0 | 240,0 | 247,5 | 247,5 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 235,0 | 255,0 | 260,0 | 260,0 | 657,5 | 416,00 | 24 |
| 1. | 105 | 103,58 | Jere Karttunen | 1998 | ViVo | 215,0 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 600,0 | 360,30 | 24 |
| 2. | 105 | 96,53 | Sami Vanhala | 1997 | PyY | 195,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 220,0 | 220,0 | 237,5 | 220,0 | 562,5 | 347,40 | 18 |
| 3. | 105 | 104,31 | Niklas Weeman | 1998 | KP | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 200,0 | 215,0 | 232,5 | 232,5 | 552,5 | 330,95 | 16 |
| 4. | 105 | 101,50 | Vaino Hautaluoma | 1996 | KaVo | 192,5 | 192,5 | 200,0 | 200,0 | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 210,0 | 217,5 | 222,5 | 222,5 | 550,0 | 332,75 | 14 |
| 5. | 105 | 103,12 | Hannu Osterman | 1998 | OPT | 170,0 | 170,0 | 185,0 | 170,0 | 105,0 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 210,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | 510,0 | 306,71 | 12 |
| 1. | 120 | 109,73 | Toni Sikanen | 1997 | JOU | 220,0 | 240,0 | 245,0 | 240,0 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 230,0 | 260,0 | 260,0 | 230,0 | 610,0 | 359,23 | 24 |



Emi Padinki



Kalle Närhi nostaa, varmistamassa ViVon Arto Malava, Hannu Mikkonen ja Samuel Nurmi

Villasen mukaan marraskuisten nuorten SM-kisojen järjestäminen oli kasvattava kokemus, sillä monen hyvin erilaisen tahon kanssa joutui asioimaan. Yhteistyö Voimanostoliiton ja järjestävän seuran välillä toimi hyvin.

ViVon omat nostajat mitalijahdissa

Kisoihin osallistui eri puolilta Suomea 106 iältään 15–23 -vuotiasta nostajaa. Virkkalan voiman omia nostajia osallistui kisoihin kolme. Kilpailunostot tapahtuivat molempina päivinä liikuntasalissa, jossa yleisö pääsi seuraamaan kisaa. Kuntosali oli varattu kilpailijoiden valmistautumiseen. SM-kilpailussa nostettiin isoja rautoja kolmessa eri nostolajissa ja tehtiin lukuisia henkilökohtaisia ja suomenennätyksiä. Ikäluokat olivat alle 14, 17, 20 ja 23 vuotta. Miehillä oli kahdeksan ja naisilla seitsemän eri painoluokkaa.

Aikaisemmin menestyä MM-, EM- ja PM-tasolla saavuttanut Virkkalan Voiman Kalle Närhi nosti 20-vuotiaiden 93 kg -sarjassa tulokset: jalkakyykky 247,5 kg, penkkipunnerrus 150 kg ja maastanosto 260 kg, yhteistulos 657,5 kg.

Kalle Närhi on 19-vuotias ylioppilas. Närhi aloitti saliharjoittelun 15-vuotiaana. Hän treenasi aluksi isoveljensä kanssa, joka antoi myös valmennusta. Vuoden painoharjoittelun jälkeen oli salilta tarttunut voimaan sen verran, että Närhi päätti panostaa täysillä voimanostoon. Närhi toteaa valmistautumisestaan nuorten SM-kisaan, että: "valmensin itse itseäni ja valmistautumisen aloitin lähes vuotta aikaisemmin. Ennen kisoja treenasin kyykkyä vähintään kolme kertaa viikossa ja penkkiä ja vetoa kaksi kertaa. Piikkaamista tein vain kolme viikkoa joka näytti toimivan."

Närhen mielestä marraskuinen kisa oli hänen paras kisansa tähän mennessä. Kaikki nostot olivat hyväksytyjä ja joka lajissa hän teki omat ennätykset. Närhi pohtii, että olisi päässyt tavoitteeseensa täydellisesti, jos olisi uskaltanut lisätä viimeiseen kyykkyyn 2,5 kg lisää. Kyykky onkin Närhen mieluisin nostolaji.



Sarjan 23/93kg miehet palkintojen jaossa. Ville Vikman, Sami Lehtonen ja Jere Savolainen

Maastavedossa olisi hänen mielestään parannettavaa vielä, joten hän aikoo panostaa siihen jatkossa.



Junnujen partamuotia 2016

M23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist | |
|------|-------|--------|-----------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|--|
| 1. | 66 | 65,91 | Ilkka Ala-Luopa | 1993 | MeVo | 175,0 | 182,5 | 187,5 | 187,5 | 105,0 | 107,5 | 112,5 | 112,5 | 205,0 | 225,0 | 225,0 | 205,0 | 505,0 | 396,98 | 24 | |
| 2. | 66 | 65,40 | Hannu Heikkinen | 1994 | JuPu | 145,0 | 157,5 | 157,5 | 157,5 | 117,5 | 122,5 | 122,5 | 117,5 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 180,0 | 455,0 | 359,95 | 18 | |
| 1. | 74 | 73,94 | Jaakko Raudaskoski | 1994 | Nivo | 185,0 | 192,5 | 192,5 | 192,5 | 117,5 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 220,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 557,5 | 401,23 | 24 | |
| 2. | 74 | 73,69 | Joona Leinonen | 1993 | TNT | 175,0 | 175,0 | 182,5 | 182,5 | 130,0 | 135,0 | 137,5 | 135,0 | 200,0 | 210,0 | 217,5 | 217,5 | 535,0 | 386,00 | 18 | |
| 3. | 74 | 72,86 | Eemi Padinki | 1995 | NPower | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 180,0 | 110,0 | 117,5 | 122,5 | 117,5 | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 532,5 | 387,34 | 16 | |
| 4. | 74 | 73,29 | Janne Majuri | 1993 | TervU | 185,0 | 195,0 | 200,0 | 195,0 | 102,5 | 107,5 | 112,5 | 107,5 | 220,0 | 227,5 | 227,5 | 220,0 | 522,5 | 378,45 | 14 | |
| 5. | 74 | 73,43 | Leo Leppavuori | 1995 | So-Vi | 172,5 | 177,5 | 180,0 | 177,5 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 195,0 | 202,5 | 217,5 | 202,5 | 512,5 | 370,69 | 12 | |
| 6. | 74 | 71,93 | Otto Osanen | 1994 | Team365 | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 120,0 | 122,5 | 127,5 | 122,5 | 190,0 | 197,5 | 205,0 | 197,5 | 505,0 | 370,77 | 10 | |
| 7. | 74 | 72,28 | Henri Toukometsä | 1993 | TNT | 145,0 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 110,0 | 115,0 | 117,5 | 115,0 | 185,0 | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 480,0 | 351,17 | 8 | |
| - | 74 | 72,33 | Hannu Sarakka | 1994 | Team365 | 180,0 | 182,5 | 185,0 | 185,0 | 135,0 | 135,0 | 135,0 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | out | | |
| 1. | 83 | 81,82 | Teemu Hallfors | 1995 | YloR | 215,0 | 230,0 | 238,5 | 238,5 | 167,5 | 172,5 | 172,5 | 172,5 | 225,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 661,0 | 445,05 | 24 | |
| 2. | 83 | 82,94 | Matias Kalmala | 1994 | HuiVo | 210,0 | 220,0 | 227,5 | 227,5 | 175,0 | 180,0 | 186,5 | 186,5 | 230,0 | 240,0 | 245,0 | 245,0 | 659,0 | 440,08 | 18 | |
| 3. | 83 | 80,29 | Erikka Huhtinen | 1993 | JVK | 205,0 | 215,0 | 220,0 | 215,0 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 145,0 | 200,0 | 240,0 | 255,0 | 255,0 | 615,0 | 418,88 | 16 | |
| 4. | 83 | 78,43 | Sebastian Santasärkka | 1993 | HAK | 180,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 145,0 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 550,0 | 380,27 | 14 | |
| 5. | 83 | 81,88 | Henrik Alenius | 1993 | TNT | 175,0 | 175,0 | 185,0 | 185,0 | 117,5 | 122,5 | 127,5 | 122,5 | 215,0 | 225,0 | 235,0 | 225,0 | 532,5 | 358,37 | 12 | |
| 1. | 93 | 92,44 | Samu Lehtonen | 1995 | YK-V | 230,0 | 240,0 | 245,0 | 245,0 | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 280,0 | 300,0 | 307,5 | 307,5 | 717,5 | 452,03 | 24 | |
| 2. | 93 | 92,51 | Ville Vikman | 1993 | S-V | 217,5 | 225,0 | 230,0 | 225,0 | 172,5 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 242,5 | 257,5 | 262,5 | 262,5 | 667,5 | 420,39 | 18 | |
| 3. | 93 | 92,28 | Jere Savolainen | 1995 | KP | 240,0 | 240,0 | 250,0 | 240,0 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 265,0 | 275,0 | 287,5 | 275,0 | 655,0 | 412,98 | 16 | |
| 4. | 93 | 91,69 | Miko Pietiläinen | 1993 | KeBo | 205,0 | 215,0 | 225,0 | 215,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 150,0 | 220,0 | 232,5 | 240,0 | 232,5 | 597,5 | 377,92 | 14 | |
| 5. | 93 | 92,68 | Petri Heikkinen | 1995 | KelVi | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 220,0 | 125,0 | 130,0 | 135,0 | 130,0 | 230,0 | 240,0 | 242,5 | 242,5 | 592,5 | 372,80 | 12 | |
| 6. | 93 | 91,21 | Rickard Byggmästar | 1995 | JP 2000 | 190,0 | 205,0 | 215,0 | 205,0 | 140,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 220,0 | 235,0 | 235,0 | 235,0 | 590,0 | 374,12 | 10 | |
| 1. | 105 | 101,46 | Jarkko Perttula | 1993 | Py-Pa | 250,0 | 270,0 | 280,0 | 280,0 | 157,5 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 260,0 | 280,0 | 290,0 | 290,0 | 735,0 | 444,75 | 24 | |
| 2. | 105 | 101,18 | Janne Marttila | 1995 | KaVo | 242,5 | 255,0 | 260,0 | 260,0 | 157,5 | 162,5 | 167,5 | 167,5 | 270,0 | 277,5 | 292,5 | 277,5 | 705,0 | 427,09 | 18 | |
| 3. | 105 | 100,35 | Tenho Salo | 1995 | OPT | 230,0 | 227,5 | 235,0 | 235,0 | 147,5 | 152,5 | 157,5 | 157,5 | 250,0 | 265,0 | 272,5 | 265,0 | 657,5 | 399,56 | 16 | |
| 4. | 105 | 104,15 | Lauri Kousela | 1993 | M-Club | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 220,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 620,0 | 371,57 | 14 | |
| 5. | 105 | 98,25 | Tuomas Puhakka | 1995 | HYV | 225,0 | 225,0 | 235,0 | 225,0 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 145,0 | 240,0 | 260,0 | 287,5 | 240,0 | 610,0 | 373,93 | 12 | |
| 6. | 105 | 104,95 | Henri Hakonen | 1995 | K-UV | 225,0 | 232,5 | 237,5 | 232,5 | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 147,5 | 230,0 | 245,0 | ---- | 230,0 | 610,0 | 364,60 | 10 | |
| 7. | 105 | 104,20 | Lauri Laalo | 1993 | TVN | 195,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 210,0 | 225,0 | 240,0 | 240,0 | 595,0 | 356,52 | 8 | |
| 8. | 105 | 103,50 | Jarkko Barholm | 1994 | TamRy | 205,0 | 217,5 | 217,5 | 205,0 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 162,5 | 210,0 | 210,0 | 222,5 | 222,5 | 590,0 | 354,35 | 6 | |
| 9. | 105 | 104,09 | Johannes Kuusisto | 1993 | RAYVO | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 205,0 | 140,0 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 215,0 | 230,0 | 230,0 | 215,0 | 570,0 | 341,66 | 4 | |
| 1. | 120 | 110,32 | Sauli Kallunki | 1995 | LaVo | 180,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 140,0 | 152,5 | 160,0 | 152,5 | 235,0 | 255,0 | 260,0 | 255,0 | 617,5 | 363,09 | 24 | |
| 2. | 120 | 117,99 | Veli-Matti Greus | 1995 | OPT | 172,5 | 185,0 | 192,5 | 185,0 | 120,0 | 127,5 | 135,0 | 127,5 | 210,0 | 217,5 | 225,0 | 225,0 | 537,5 | 310,25 | 18 | |



Otto Osanen

Virkkalan Voiman Jere Karttunen nosti 20-vuotiaiden sarjassa 105 kg henkilökohtaiset ennätöksensä kaikissa nostomuodoissa. Jalkakyykyssä nousi 230 kg, penkkipunnerruksessa 145 kg ja maastanostossa 225 kg. Yhteistulos oli 600 kg ja parannusta siinä edelliseen kisaan verrattuna oli huikat 72,5 kg.

Karttunen aloitti harjoittelun bodauksen parista 16–17 -vuotiaana. Lopulta hän huomasi, että lihasten kasvua enemmän kiinnosti paino tangoissa ja kehitys sarjapainon suhteen, joten hän löysi voimaston ja on sen jälkeen harrastanut sitä parin vuoden ajan. Tekniikoista lähtien Karttunen on opetellut lähes kaiken netistä: "Itse olen itseäni valmentanut koko voimastourani ajan ja todennäköisesti tulen jatkossakin tekemään samalla tavalla" -toteaa Karttunen. "Treenit suunnittelen pääpiirteittäin vuodeksi eteenpäin: vuoden 1.-2. neljänneksen peruskuntaa ja lihasmassaa, 3. neljännes voimaa ja 4. hermotusta kisoihin. Päivittäin syön 7 ateriaa, tavoitteena saada 10 kg lisää massaa vuodessa."

Marraskuun kisoissa Karttunen kaikki nostot olivat hyväksytyjä tuomariäänin 3-0. Hän pääsi myös omaan kokonaistulostavoitteeseensa 600 kg ja voitti sarjansa, joten hän oli kisoihin tyytyväinen. Karttunen haluaa nostaa hattua sarjassaan toiseksi tulleelle Pyhtään Yrityksen Sami Vanhalalle, joka voittaakseen lastautti rohkeasti viimeiseen maastavetoonsa 37,5 kg korotuksen 257 kg, mutta yritys ei onnistunut.

Tulevaisuudessa Karttunen tähtää kohti seuraavia SM-kisoja samantaisella vuosisuunnitelmalla kuin kahteen viime SM-kisaankin. Karttunen mieluisin nostolaji on kyykky. Se on "tuntunut luonnollisimmalta".



Jere Karttunen



Teemu Hällfors

Maastavedon tuloksiaan Karttunen haluaisi vielä parantaa. Jere Karttunen on 18-vuotias lukiolainen, joka valmistautuu kevään ylioppilaskirjoituksiin. Myöhemmin hän aikoo opiskella diplomi-insinööriksi.



Tomi Välitälo

Virkkalan Voiman Tomi Välitälo osallistui vasta toisiin kisoihin. Hän sijoittui pronssille 20-vuotiaiden 74 kg -sarjassa. Tulos: jalkakyyky 170 kg, penkkipunnerrus 120 kg, maastanosto 190 kg ja yhteistulos 480 kg. Tomi Välitälo on 19-vuotias ylioppilas. Salilla käynnin hän aloitti noin viisi vuotta sitten ja voimanoston reilut kaksi vuotta sitten. Voimanosto vain tuli mukaan muutaman vuoden jälkeen kun Välitälo alkoi kiinnostaa kyyky ja penkkitulokset sen normaalin lihaksenkasvattelun ohella.

Kisaan valmistautumisessa Välitälo ei tehnyt juuri mitään erityistä muutosta normaaliin treeniin. "Vähän vain lyhensin sarjojen pituuksia ja tein tiukempia sarjoja kuin normaalisti" -toteaa Välitälo. "Lähinnä netistä on tullut lueskeltua sitä sun tätä treeniin liittyvää ja niillä tiedoilla sitten valmistauduttu."

Kisan tuloksiin Tomi Välitälo ei ollut tyytyväinen. Kyykyssä oli hänen mielestään varaa vielä reilusti, mutta sääntövirheiden vuoksi jäi tulos hänen mielestään kehnelle tasolle. Vähän sana vika oli penkissä. Maastavetoon hän oli tyytyväinen, kun tuli oma ennätyskin tehtyä. Kyyky sen sijaan jäi reilun parikymmentä kiloa omasta ennätyksestä. "En kuitenkaan ole varsinaisen pettynyt yhteistulokseen - kun sentään paransin edellisestä kisasta reilusti."

Välitälo pohtii, että nyt kun armeija on edessä tammikuusta 2017 lähtien, niin ei voimanostoon ole varmaan pahemmin aikaa keskittyyä, mutta sen jälkeen varmasti hän vielä joskus kilpailee - 400 Wilks-pistettä tavoitteenaan.

Kyyky oli ennen kesäkuussa alkaneita selkävaivoja Välitälön suosikkilaji, mutta nyt on penkki tämänhetkinen suosikki. "Viimeisen puolen vuoden aikana olen maastavettoa treenanut 1-2 kertaa viikossa ja kehitystä on tullut siinä kovaa tahtia, joten siihen koitan kyllä panostaa jatkossakin enemmän."

Nuoret nostajat pitivät suomenennätyksiä pilkkanaan

Kisoissa tehtiin runsaasti suomenennätyksiä eri nostomuodoissa ja yhteistuloksissa. Yhteensä 20 nostajaa kykeni suomenennätystasoihin suorituksiin, jotkut tulokset olivat epävirallisia pohjoismaidenennätyksiä. Useita ennätystuloksia tekivät mm. seuraavat urheilijat:

Porin voimailijoiden 14-vuotias Fanny Lamminen, sarja 52 kg nosti SE-tulokset: jalkakyyky 120 kg, maastanosto 128 kg ja yhteistulos 313 kg.

Kankaanpään Voimailijoiden Anette Kirkanen, sarja 52 kg, nosti 17-23 -vuotiaiden naisten suomenennätykset jalkakyykyssä 115,5 kg, penkkipunnerruksessa 73,5 kg, maastanostossa 127,5 kg ja yhteistuloksessa 316,5 kg.

Sastamalan Max Powerin Henna Kaasalainen nosti 17-20 -vuotiaiden naisten sarjassa 84 kg suomenennätykset jalkakyykyssä 163 kg, maastanostossa 180 kg ja yhteistuloksessa 423 kg.

Kankaanpään Voimailijoiden Jere Kirkanen nosti 17-20 -vuotiaiden miesten sarjassa 59 kg suomenennätykset jalkakyykyssä 150 kg, maastanostossa 160 kg ja yhteistuloksessa 392,5 kg.

20-vuotiaiden miesten paras nostaja oli Viitasaaaren Viestin Eetu Kumpulainen 66 kg -sarjassa 422,40 Wilks- pisteellään. Kumpulainen nosti uudet suomenennätykset penkkipunnerruksessa 120 kg, maastanostossa 222 kg ja yhteistuloksessa 537 kg.



Matias Kulmala



Ursula Artjoki



Olivia Kyösti



Noora Lehtinen



Anette Kirkanen

Uoimaston SM-kilpailut, tytöt

| N14 | | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist | | |
|------|-------|-------|-------------------|------|----------|-------|--------|-------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 52 | 51,20 | Fanny Lämminen | 2002 | PV-81 | 110,0 | 116,0 | 120,0 | 120,0 | 57,5 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 120,0 | 128,0 | 128,0 | 313,0 | 394,88 | 24 | |
| 1. | 57 | 53,53 | Milka Kanerva | 2002 | KaVo | 72,5 | 77,5 | 82,5 | 77,5 | 35,0 | 37,5 | 40,0 | 37,5 | 82,5 | 87,5 | 90,0 | 87,5 | 202,5 | 246,83 | 24 |
| N17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
| 1. | 47 | 46,63 | Olivia Kyösti | 1999 | KaVo | 95,0 | 100,5 | --- | 100,5 | 50,0 | 52,5 | 58,0 | 52,5 | 100,0 | 102,5 | --- | 102,5 | 255,5 | 345,59 | 24 |
| 1. | 52 | 51,85 | Anette Kirkanen | 2000 | KaVo | 115,5 | 120,0 | 120,0 | 115,5 | 65,0 | 70,0 | 73,5 | 73,5 | 115,0 | 120,0 | 127,5 | 127,5 | 316,5 | 395,44 | 24 |
| 1. | 57 | 56,68 | Heini Lipponen | 2000 | KaVo | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 125,0 | 70,0 | 75,5 | 75,5 | 70,0 | 110,0 | 115,0 | --- | 115,0 | 310,0 | 361,31 | 24 |
| 1. | 63 | 57,11 | Mira Kamberg | 2000 | KaVo | 80,0 | 87,5 | 92,5 | 87,5 | 57,5 | 60,0 | 65,0 | 65,0 | 95,0 | 102,5 | 107,5 | 107,5 | 260,0 | 301,24 | 24 |
| 1. | 72 | 71,28 | Siiri Koskinen | 1999 | TNT | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 120,0 | 127,5 | 140,0 | 140,0 | 305,0 | 299,69 | 24 |
| 2. | 72 | 67,29 | Ronja Herranen | 2000 | Kaly | 90,0 | 97,5 | 102,5 | 97,5 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 115,0 | 125,0 | 137,5 | 125,0 | 290,0 | 296,64 | 18 |
| 3. | 72 | 65,14 | Nana Mäkynen | 1999 | KaVo | 82,5 | 87,5 | 90,0 | 90,0 | 50,0 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 250,0 | 261,85 | 16 |
| 1. | 84 | 83,01 | Henna Kaasalainen | 1999 | MaxPower | 157,5 | 163,0 | 165,0 | 163,0 | 75,0 | 80,0 | 82,5 | 80,0 | 175,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 423,0 | 379,47 | 24 |
| N20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
| 1. | 72 | 69,71 | Tuulia Lohivuo | 1997 | KaVo | 130,0 | 135,5 | 135,5 | 135,5 | 82,5 | 85,0 | 85,0 | 82,5 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 145,0 | 363,0 | 362,17 | 24 |
| 2. | 72 | 71,90 | Zahra El Fellah | 1997 | HeTarmo | 120,0 | 130,0 | 136,0 | 130,0 | 52,5 | 57,5 | 57,5 | 57,5 | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 140,0 | 327,5 | 319,93 | 18 |
| 1. | 84 | 79,11 | Marka Valo | 1997 | RAYVO | 105,0 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 160,0 | 167,5 | 172,5 | 172,5 | 362,5 | 333,79 | 24 |

Uoimaston SM-kilpailut, tytöt

N23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|-------|-------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|--------------|--------|--------|
| 1. | 47 | 46,73 | Olivia Kyösti | 1999 | KaVo | 95,0 | 101,0 | 402,5 | 101,0 | 50,0 | 52,5 | 55,0 | 52,5 | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 261,0 | 352,48 | 24 |
| 1. | 52 | 51,47 | Hanna Seppä | 1993 | HeTarmo | 117,5 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 62,5 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 150,0 | 160,5 | 166,0 | 166,0 | 363,5 | 456,74 | 24 |
| 2. | 52 | 51,44 | Maria Äimälä | 1995 | HAK | 85,0 | 90,0 | 92,5 | 90,0 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 52,5 | 102,5 | 105,0 | 107,5 | 105,0 | 247,5 | 311,13 | 18 |
| 3. | 52 | 51,09 | Jenna Pitkänen | 1995 | SVV | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 45,0 | 47,5 | 50,0 | 47,5 | 87,5 | 92,5 | 95,0 | 92,5 | 207,5 | 262,22 | 16 |
| 1. | 57 | 55,95 | Satu Pylväs | 1994 | Koly | 125,0 | 127,5 | 130,0 | 127,5 | 80,0 | 80,0 | 81,0 | 80,0 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 162,5 | 370,0 | 435,64 | 24 |
| 2. | 57 | 56,61 | Krista Maatta | 1995 | So-Vi | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 67,5 | 72,5 | 75,0 | 75,0 | 142,5 | 152,5 | 152,5 | 142,5 | 342,5 | 399,59 | 18 |
| 3. | 57 | 56,22 | Teresa Martikkala | 1994 | JVK | 120,0 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 50,0 | 55,0 | 57,5 | 57,5 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 305,0 | 357,77 | 16 |
| 4. | 57 | 55,83 | Noora Lehtinen | 1993 | LVK-Team | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 85,0 | 50,0 | 55,0 | 57,5 | 57,5 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 120,0 | 262,5 | 309,59 | 14 |
| 1. | 63 | 62,97 | Heli Jokela | 1994 | Koly | 127,5 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 82,5 | 85,0 | 86,0 | 85,0 | 145,0 | 155,0 | 161,0 | 161,0 | 381,0 | 409,31 | 24 |
| 2. | 63 | 62,17 | Laura Mäki | 1993 | KGB | 107,5 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 147,5 | 160,5 | 162,5 | 162,5 | 352,5 | 382,39 | 18 |
| 3. | 63 | 61,45 | Julianna Löffö | 1995 | Koly | 115,0 | 117,5 | 117,5 | 117,5 | 82,5 | 85,0 | 86,5 | 86,5 | 135,0 | 140,0 | 144,5 | 140,0 | 344,0 | 376,51 | 16 |
| 4. | 63 | 62,27 | Ursula Artjoki | 1993 | HAK | 117,5 | 125,0 | 127,5 | 127,5 | 57,5 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 342,5 | 371,10 | 14 |
| 5. | 63 | 62,05 | Hanna Kuokkanen | 1993 | KP | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 122,5 | 60,0 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 130,0 | 142,5 | 150,0 | 142,5 | 332,5 | 361,23 | 12 |
| - | 63 | 62,63 | Riikka Kemppainen | 1993 | So-Vi | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 110,0 | 77,5 | 82,5 | 82,5 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | out | ---- | ---- |
| 1. | 72 | 70,55 | Salla Koskinen | 1993 | TNT | 137,5 | 145,0 | 145,0 | 137,5 | 70,0 | 75,0 | 77,5 | 77,5 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 162,5 | 377,5 | 373,54 | 24 |
| 2. | 72 | 66,24 | Essi Laakso | 1995 | Koly | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 132,5 | 80,0 | 82,5 | 85,0 | 85,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 357,5 | 369,87 | 18 |
| 3. | 72 | 64,76 | Meisa Heinonen | 1995 | M-Club | 107,5 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 70,0 | 147,5 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 347,5 | 365,57 | 16 |
| 4. | 72 | 70,07 | Stina Seppänen | 1993 | KPU | 107,5 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 72,5 | 77,5 | 80,0 | 77,5 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 115,0 | 310,0 | 308,20 | 14 |



Henna Kaasalainen



Meisa Heinonen

23-vuotiaiden naisten sarjassa 52 kg nostanut Helsingin Tarmon Hanna Seppä teki suomenennätykset jalkakyykyssä 127,5 kg, maastanostossa 166 kg ja yhteistuloksessa 363,5 kg, Wilks-pisteiden ollessa 456,74.

Kokkolan Jymyn Heli Jokela nosti 23-vuotiaiden naisten sarjassa 63 kg ja teki suomenennätykset penkki-punnerruksessa 85 kg, maastanostossa 161 kg ja yhteistuloksessa 381 kg.

23-vuotiaiden miesten sarjassa 83 kg kilpailut Huittisten Voimailijoiden Matias Kulmala teki suomenennätykset penkki-punnerruksessa 186,5 kg ja yhteistuloksessa 659 kg.

Ylistaron Kilpa-Veljiin Sami Lehtonen sarjassa 93 kg teki 23-vuotiaiden miesten suomenennätykset maastanostossa 307,5 kg ja yhteistuloksessa 717,5 kg.

Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttula, sarja 105 kg teki suomenennätyksen jalkakyykyssä 280 kg ja voitti 23-vuotiaiden miesten kulta yhteistuloksella 735 kg. Hänen Wilks-pisteensä olivat 444,75. Sarjassa oli yhdeksän nostajaa.

Ylöjärven ryhdin 23-vuotiaiden sarjassa 83 kg nostanut Teemu Hällfors teki yhteistuloksen 661 kg, saavuttaen sillä kullan omassa sarjassaan ja kisojen parhaat Wilks-pisteet 445,05.

Kisajohtajana toimineen Petri Villasen mukaan Virkkalan Voiman oma porukka joutui kisajärjestelyjen kanssa tekemään paljon työtä, mutta seura sai hyvää oppia ja kokemusta. Seuran omat nostajat onnistuivat erinomaisesti. Kisojen järjestelyt onnistuivat Villasen mielestä hyvin ottaen huomioon pienen seuran rajalliset resurssit. Kisoista saatu palaute oli pääosin positiivista. Villanen toteaa, että jatkossakin hän haluaa olla mukana viemässä voimannostoa eteenpäin ja kehittää itseään tuomarina.



Janne Marttila



Hanna Seppä



Ilkka Ala-Luopa



Tenho Salo



Sami Vanhala, Jere Karttunen ja Niklas Weeman

Mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailut 13.–15.1.2017, Kankaanpää

Teksti: Jouni Vähäsantani, kuvat: Petri & Anette Kirkanen



Ikäluokan N60 paras naisnostaaja oli Vuokko Viitasaari, joka teki liudan uusia SE-tuloksia

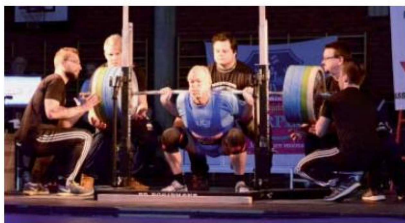
Kolmepäiväiset klassisen voimanoston SM-kilpailut aloitettiin miesten M70 ja M60 nostoilla perjantaina. Vaihteeksi järjestävän seuran nuoret urakoivat lavalla, apunaan ystävyysseuran Merikarvian vahvoja miehiä. Kahvion naisilla oli pannu kuumana ja kokilla ruokaa riittämiin - meillähän ei nälkää nähdä talkoohommissa.

M70/83 kg -sarjassa Sibbo Vargarnan Kari Misukka palkittiin ikäryhmän parhaana nostajana ja lisäksi maastanostossa hän teki uudet suomenennätysraudat 193,5 kg. Myös sarjassa 105 kg Äänekosken Huiman Tapio Kähäri ja Keski-Uudenmaan Voiman Kari Kögäs ylsivät SE tuloksiin.

M60 -ikäluokassa nähtiin jo hyviä kamppailuja mitaleista, muun muassa sarjassa 74 kg, jossa

Jeppis Powerin Pauli Linna nappasi kultaa 2,5 kg erolla Outokummun Vesan Keijo Kuismasta. Myös sarjassa 93 kg mitalistit olivat kymmenen kilon sisällä. Voiton vei Savon Voima Veikkojen Ilkka Launonen, hopeaa kevyempänä Kajaanin Kuuhun Antero Juntuselle ja pronssia Porin Voimailijoiden Markku Koivukarille. Ikäluokan suomenennätykset jalkakyykyssä 201 kg ja yhteistuloksessa 596 kg tykkitti sarjaan 105 kg Power Team Vaasan Atleettiklubin Jouko Suvanto, joka palkittiin myös M60 -ikäluokan parhaana nostajana.

Lauantaipäivän nostot alkoivat M50 -ikäluokan nostoilla. Suomenennätysten tehtäviä jatkui tässäkin ikäryhmässä ja Muuramen Yrityksen Pentti Rimpin johdolla, tehden uudet ennätyslukemat kyykkyyn ja yhteistulokseen sarjassa 59 kg.



Markku Koivukari 180 kg



Juhani Niemi sarjaan M60/59 kg maastanosto 115 kg



Antti Vihola ja 312,5 kg maastanosto

Uoimaston SM-kisat, masters miehet

M40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist |
|------|-------|--------|--------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 74,0 | 73,26 | Timo Heiskanen | 1970 | M-Club | 180,0 | 190,0 | 197,5 | 190,0 | 100,0 | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 245,0 | 255,0 | 262,5 | 255,0 | 555,0 | 402,10 | 24 |
| 2. | 74,0 | 73,76 | Tommi Sulkala | 1976 | ViitVi | 155,0 | 165,0 | 175,0 | 175,0 | 110,0 | 120,0 | 127,5 | 127,5 | 178,0 | 170,0 | 190,0 | 190,0 | 492,5 | 355,09 | 18 |
| 3. | 74,0 | 73,17 | Niko Honka | 1975 | TVN | 155,0 | 162,5 | 165,0 | 162,5 | 107,5 | 110,0 | 112,5 | 110,0 | 195,0 | 202,5 | 222,5 | 202,5 | 475,0 | 344,42 | 16 |
| 1. | 83,0 | 82,89 | Samuli Kokkarinen | 1977 | KajKu | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 145,0 | 147,5 | 150,0 | 147,5 | 260,0 | 280,5 | 288,5 | 288,5 | 671,0 | 448,23 | 24 |
| 2. | 83,0 | 82,76 | Jani Närhi | 1973 | JVK | 235,0 | 242,5 | 247,5 | 242,5 | 155,0 | 160,0 | 162,5 | 160,0 | 260,0 | 267,5 | 272,5 | 267,5 | 670,0 | 447,96 | 18 |
| 3. | 83,0 | 82,83 | Toni Saario | 1976 | OV-86 | 175,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 115,0 | 122,5 | 125,0 | 122,5 | 240,0 | 260,0 | 265,0 | 265,0 | 577,5 | 385,94 | 16 |
| 4. | 83,0 | 80,12 | Mika Granbacka | 1973 | PV | 170,0 | 185,0 | 192,5 | 192,5 | 117,5 | 125,0 | 125,0 | 117,5 | 195,0 | 210,0 | 210,0 | 210,0 | 520,0 | 354,69 | 14 |
| 1. | 93,0 | 92,39 | Keijo Huttunen | 1975 | I-HV | 215,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 145,0 | 155,0 | 160,0 | 155,0 | 255,0 | 270,0 | 275,0 | 270,0 | 665,0 | 419,08 | 24 |
| 2. | 93,0 | 92,19 | Kai Hentilä | 1975 | OPT | 212,5 | 222,5 | 227,5 | 222,5 | 160,0 | 165,0 | 167,5 | 167,5 | 265,0 | 265,0 | 277,5 | 265,0 | 655,0 | 413,17 | 18 |
| 3. | 93,0 | 86,61 | Antti Liimatainen | 1976 | PaPu | 190,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 145,0 | 152,5 | 155,0 | 155,0 | 240,0 | 252,5 | 262,5 | 252,5 | 617,5 | 402,30 | 16 |
| 4. | 93,0 | 91,79 | Petri Ronkainen | 1972 | Taimi | 200,0 | 210,0 | ----- | 210,0 | 140,0 | 152,5 | ----- | 152,5 | 100,0 | 150,0 | 222,5 | 222,5 | 585,0 | 369,84 | 14 |
| 5. | 93,0 | 92,02 | Tero Stenbacka | 1975 | PV-81 | 185,0 | 200,0 | 205,0 | 205,0 | 127,5 | 135,0 | 137,5 | 135,0 | 225,0 | 242,5 | 247,5 | 242,5 | 582,5 | 367,79 | 12 |
| 6. | 93,0 | 92,17 | Harri Nieminen | 1972 | JoPaPo | 195,0 | 205,0 | 215,0 | 215,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 130,0 | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 210,0 | 555,0 | 350,15 | 10 |
| 7. | 93,0 | 91,94 | Robert Salin | 1974 | KK Eken | 170,0 | 185,0 | 195,0 | 195,0 | 95,0 | 105,0 | 112,5 | 112,5 | 195,0 | 215,0 | 227,5 | 227,5 | 535,0 | 337,96 | 8 |
| 8. | 93,0 | 89,26 | Lars-Håkan Oling | 1968 | PTVAK | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 132,5 | 137,5 | 142,5 | 142,5 | 185,0 | 192,5 | 200,0 | 200,0 | 522,5 | 334,97 | 6 |
| 9. | 93,0 | 90,81 | Juha Saarenpää | 1974 | TVN | 162,5 | 170,0 | 175,0 | 170,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 125,0 | 192,5 | 202,5 | 212,5 | 212,5 | 507,5 | 322,52 | 4 |
| 10. | 93,0 | 92,19 | Janne-Pekka Hakala | 1968 | HPV | 157,5 | 167,5 | 172,5 | 172,5 | 122,5 | 127,5 | 130,0 | 127,5 | 185,0 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 507,5 | 320,13 | 2 |
| 11. | 93,0 | 92,38 | Jarne Goos | 1971 | EV | 140,0 | 150,0 | 157,5 | 150,0 | 105,0 | 110,0 | 112,5 | 112,5 | 185,0 | 200,0 | 200,0 | 185,0 | 447,5 | 282,01 | 2 |
| - | 93,0 | 93,00 | Vesa Kovalainen | 1971 | KajKu | 210,0 | 220,0 | ----- | 210,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | |
| 1. | 105,0 | 105,00 | Jarno Rauhonen | 1975 | SaiVo | 240,0 | 260,0 | 273,0 | 273,0 | 180,0 | 190,0 | 192,5 | 190,0 | 260,0 | 270,0 | 277,5 | 277,5 | 740,5 | 442,52 | 24 |
| 2. | 105,0 | 103,53 | Jussi Kuusikko | 1975 | ViitVi | 230,0 | 240,0 | 245,0 | 240,0 | 190,0 | 195,0 | ----- | 190,0 | 270,0 | 293,5 | 293,5 | 270,0 | 700,0 | 420,42 | 18 |
| 3. | 105,0 | 104,01 | Mika Paasonen | 1972 | MY-Power | 225,0 | 235,0 | 242,5 | 235,0 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 250,0 | 260,0 | 270,0 | 270,0 | 665,0 | 398,73 | 16 |
| 4. | 105,0 | 103,27 | Jani Hyttiäinen | 1976 | HPV | 225,0 | 225,0 | 225,0 | 225,0 | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 215,0 | 230,0 | 245,0 | 245,0 | 630,0 | 378,69 | 14 |
| 5. | 105,0 | 104,04 | Juha Martikainen | 1975 | Team365 | 190,0 | 200,0 | 202,5 | 202,5 | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 155,0 | 220,0 | 232,5 | 242,5 | 242,5 | 600,0 | 359,70 | 12 |
| 6. | 105,0 | 103,70 | Kaj Wasenius | 1972 | OpLi | 175,0 | 190,0 | 202,5 | 190,0 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 235,0 | 250,0 | 265,0 | 250,0 | 575,0 | 345,12 | 10 |
| 7. | 105,0 | 104,62 | Jari Aaltonen | 1975 | KGB | 175,0 | 185,0 | ----- | 185,0 | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 205,0 | 217,5 | ----- | 217,5 | 537,5 | 321,59 | 8 |
| 8. | 105,0 | 102,72 | Kim Patovaara | 1971 | TiKa | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 130,0 | 210,0 | 220,0 | 230,0 | 220,0 | 530,0 | 319,22 | 6 |
| 1. | 120,0 | 118,98 | Antti Vihola | 1975 | M-Club | 240,0 | 260,0 | 275,5 | 240,0 | 205,0 | 220,0 | ----- | 205,0 | 280,0 | 305,0 | 312,5 | 312,5 | 757,5 | 436,40 | 24 |
| 2. | 120,0 | 108,64 | Alpo Karppinen | 1971 | KiurU | 235,0 | 240,0 | ----- | 235,0 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 155,0 | 260,0 | 270,0 | ----- | 260,0 | 650,0 | 384,02 | 18 |
| 3. | 120,0 | 109,22 | Mika Lento | 1969 | JoPaPo | 180,0 | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 167,5 | 220,0 | 240,0 | 250,0 | 240,0 | 612,5 | 361,25 | 16 |
| 4. | 120,0 | 118,60 | Jari Nieminen | 1971 | RAYVO | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 200,0 | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 200,0 | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 555,0 | 319,96 | 14 |
| 5. | 120,0 | 116,26 | Matti Rajaniemi | 1975 | TVN | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 205,0 | 220,0 | 227,5 | 220,0 | 520,0 | 301,29 | 12 |
| 1. | 120+ | 131,57 | Harri Helmetoja | 1969 | Team365 | 190,0 | 205,0 | 215,0 | 215,0 | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 157,5 | 225,0 | 240,0 | 245,0 | 240,0 | 612,5 | 345,70 | 24 |
| 2. | 120+ | 138,01 | Petri Lepistö | 1976 | HauVo | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 150,0 | 160,0 | 162,5 | 162,5 | 235,0 | 265,0 | 272,5 | 265,0 | 607,5 | 340,20 | 18 |

Molemmat ennätykset ovat klassisen voimanoston lisäksi voimanoston uudet SE. Sarjassa 74 kg Hyvinkään Voima-Veikkojen Timo Parviainen ylsi yhteistuloksen SE-lukuihin 540 kg. Sarjan 120 kg voittaja Kesälähden Urheilijoiden Jarmo Putkonen nosti maastavedossa SE-luvuksi 280 kg ja sarjan +120 kg voittaja Team Nordic Thunderin Kyösti Salonen kyyk- käksi uudeksi suomenennätykseksi 265 kg. Ikäluokan parhaana nostajana palkittiin Jarmo Putkonen.

Lauantai-illalla vuorossa olivat naisten ikäluokat. Naisten ikäluokassa N70 nosti yksinään Ranuan Peuran ikinuori Eila Kumpuniemi, ollen näin ikäluokkansa paras. Eikä naiset jääneet huonommiksi suomenennätysten tehtailussa. N60 -ikäryhmässä, Ylöjärven Ryhdin Vuokko Viitasari sarjassa 52 kg teki uudet suomenennätykset jalkakyykyssä 110 kg, maas- tanostossa 142,5 kg sekä yhteistuloksen 312,50 kg, jotka ovat myös alemman ikäryhmän uusia SE-tuloksia. Sarjassa 63 kg Sirkka Hohenthal kyykäsi SE-tuloksen arvoisesti 82,5 kg sekä teki samalla uuden yhteistuloksen SE:n 222,5 kg. Molemmat SE:t ovat myös voimanoston SE-tuloksia. Ikäluokan parhaana palkittiin Vuokko Viitasari.



Sarjan M40/74 kg mitalikolmikko

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist | |
|------|-------|--------|-------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|--------|----|
| 1. | 59,0 | 58,80 | Pentti Rimpä | 1967 | MY-Power | 110,0 | 123,0 | 136,0 | 123,0 | 85,0 | 92,5 | 97,5 | 97,5 | 150,0 | 167,5 | 167,5 | 167,5 | 388,0 | 337,13 | 24 | |
| 1. | 66,0 | 65,55 | Timo Leino | 1958 | PV | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 152,5 | 95,0 | 100,0 | 102,5 | 102,5 | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 445,0 | 351,37 | 24 | |
| 2. | 66,0 | 64,87 | Paavo Hiltula | 1961 | PV-81 | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 90,0 | 100,0 | 102,5 | 100,0 | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 430,0 | 342,50 | 18 | |
| 1. | 74,0 | 73,77 | Timo Parviainen | 1966 | HVV | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 135,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 190,0 | 202,5 | 212,5 | 212,5 | 540,0 | 389,29 | 24 | |
| 2. | 74,0 | 73,62 | Pekka Turunen | 1960 | LVK team | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 170,0 | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 130,0 | 190,0 | 195,0 | --- | --- | 490,0 | 353,78 | 18 | |
| 3. | 74,0 | 73,68 | Ismo Hietanen | 1963 | HeTarmo | 140,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 180,0 | 195,0 | 200,0 | 200,0 | 470,0 | 339,11 | 16 | |
| 1. | 83,0 | 82,18 | Keijo Pasanen | 1963 | J-HV | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 140,0 | 145,0 | --- | 145,0 | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 210,0 | 532,5 | 357,57 | 24 | |
| 2. | 83,0 | 80,48 | Ari Oksanen | 1964 | LaVo | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 202,5 | 210,0 | 215,0 | 210,0 | 517,5 | 351,95 | 18 | |
| 3. | 83,0 | 82,13 | Heikki Henskanen | 1960 | TVN | 172,5 | 175,0 | 177,5 | 177,5 | 112,5 | 120,0 | 122,5 | 120,0 | 200,0 | 210,0 | 217,5 | 217,5 | 515,0 | 345,93 | 16 | |
| 4. | 83,0 | 82,02 | Ismo Karisalo | 1961 | EV | 170,0 | 175,0 | 177,5 | 177,5 | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 190,0 | 197,5 | 205,0 | 205,0 | 512,5 | 344,55 | 14 | |
| 5. | 83,0 | 81,53 | Aki Putkonen | 1965 | TNT | 165,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 200,0 | 205,0 | --- | 205,0 | 475,0 | 320,48 | 12 | |
| 1. | 93,0 | 92,75 | Harri Hagfors | 1961 | Huima | 190,0 | 202,5 | 210,0 | 210,0 | 122,5 | 130,0 | 137,5 | 130,0 | 235,0 | 240,0 | 245,0 | 235,0 | 575,0 | 361,68 | 24 | |
| 2. | 93,0 | 91,58 | Mika Tuomi | 1967 | PV-81 | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 105,0 | 112,5 | 115,0 | 115,0 | 220,0 | 235,0 | 240,0 | 240,0 | 535,0 | 338,60 | 18 | |
| 3. | 93,0 | 92,35 | Jari Fimmila | 1967 | HYKS | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 205,0 | 212,5 | 217,5 | 212,5 | 525,0 | 330,91 | 16 | |
| 4. | 93,0 | 90,93 | Jukka Ainali | 1964 | RK | 170,0 | 170,0 | 170,0 | 170,0 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 230,0 | 505,0 | 320,73 | 14 | |
| 5. | 93,0 | 92,98 | Seppo Norpila | 1963 | K-UV | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 150,0 | 125,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 500,0 | 314,15 | 12 | |
| 6. | 93,0 | 91,60 | Markku Vahala | 1963 | Tika | 162,5 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 185,0 | 190,0 | 190,0 | 190,0 | 497,5 | 314,82 | 10 | |
| 7. | 93,0 | 91,79 | Martin Salin | 1966 | KK Eken | 135,0 | 145,0 | 152,5 | 152,5 | 120,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 175,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 475,0 | 300,30 | 8 | |
| 8. | 93,0 | 91,30 | Esko Tuominen | 1960 | KaVo | 160,0 | 160,0 | 170,0 | 160,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 105,0 | 190,0 | 205,0 | 210,0 | 205,0 | 470,0 | 297,89 | 6 | |
| 1. | 105,0 | 104,64 | Jari Niskanen | 1963 | So-Vi | 215,0 | 225,0 | --- | 225,0 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 260,0 | 270,0 | 280,0 | 270,0 | 655,0 | 391,89 | 24 | |
| 2. | 105,0 | 104,48 | Henrik Winter | 1962 | S-V | 225,0 | 225,0 | 245,0 | 225,0 | 152,5 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 225,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 635,0 | 380,11 | 18 | |
| 3. | 105,0 | 97,98 | Marko Valo | 1964 | RAYVO | 185,0 | 195,0 | 205,0 | 195,0 | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 250,0 | 262,5 | 272,5 | 262,5 | 585,0 | 359,01 | 16 | |
| 4. | 105,0 | 101,13 | Ari Simonen | 1962 | SaJa | 200,0 | 207,5 | 212,5 | 207,5 | 120,0 | 127,5 | 127,5 | 127,5 | 200,0 | 217,5 | 225,0 | 230,0 | 225,0 | 552,5 | 334,76 | 14 |
| 5. | 105,0 | 101,29 | Olli Skogberg | 1959 | TamRy | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 190,0 | 200,0 | 212,5 | 212,5 | 542,5 | 328,48 | 12 | |
| 6. | 105,0 | 103,09 | Seppo Saarelainen | 1966 | JoPuPo | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 152,5 | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | 542,5 | 326,31 | 10 | |
| 7. | 105,0 | 104,40 | Timo Myllari | 1965 | SeiVo | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 162,5 | 110,0 | 120,0 | 122,5 | 120,0 | 205,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 507,5 | 303,89 | 8 | |
| 1. | 120,0 | 108,58 | Jarmo Putkonen | 1965 | KesU | 215,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 255,0 | 265,0 | 280,0 | 280,0 | 665,0 | 392,95 | 24 | |
| 2. | 120,0 | 113,90 | Tapani Laitala | 1963 | K3 | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 240,0 | 250,0 | 260,0 | 250,0 | 625,0 | 364,13 | 18 | |
| 3. | 120,0 | 115,58 | Jukka Sahlström | 1966 | KiurU | 165,0 | 165,0 | 165,0 | 165,0 | 152,5 | 162,5 | 162,5 | 152,5 | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 542,5 | 314,81 | 16 | |
| 4. | 120,0 | 110,15 | Lauri Johansson | 1965 | HVV | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 130,0 | 212,5 | 220,0 | 222,5 | 220,0 | 540,0 | 317,63 | 14 | |
| 5. | 120,0 | 118,25 | Timo Rantala | 1963 | Team365 | 160,0 | 160,0 | 160,0 | 160,0 | 130,0 | 140,0 | 147,5 | 140,0 | 190,0 | 207,5 | --- | 190,0 | 490,0 | 282,68 | 12 | |
| 6. | 120,0 | 109,18 | Kari Välimäki | 1962 | VilpVe | 150,0 | 160,0 | 167,5 | 167,5 | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 180,0 | 190,0 | 207,5 | 190,0 | 482,5 | 284,63 | 10 | |
| 1. | 120+ | 148,12 | Kyösti Salonen | 1964 | TNT | 240,0 | 265,0 | --- | 265,0 | 160,0 | 167,5 | 175,0 | 167,5 | 260,0 | 260,0 | 260,0 | 260,0 | 692,5 | 383,85 | 24 | |
| 2. | 120+ | 145,80 | Pertti Lähtemäki | 1959 | ÖtGn | 170,0 | 190,0 | 205,0 | 205,0 | 117,5 | 127,5 | 135,0 | 127,5 | 210,0 | 230,0 | 242,5 | 210,0 | 542,5 | 301,36 | 18 | |

M60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 59,0 | 58,55 | Juhani Niemi | 1950 | Taimi | 90,0 | 100,0 | 107,5 | 100,0 | 45,0 | 50,0 | 55,0 | 50,0 | 100,0 | 115,0 | 125,0 | 125,0 | 275,0 | 239,91 | 24 |
| 1. | 66,0 | 65,51 | Markku Kemppainen | 1949 | HAK | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 92,5 | 100,0 | 102,5 | 100,0 | 145,0 | 155,0 | 162,5 | 162,5 | 372,5 | 294,28 | 24 |
| 1. | 74,0 | 73,70 | Pauli Linna | 1957 | JP 2000 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 85,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 182,5 | 192,5 | 212,5 | 192,5 | 427,5 | 308,40 | 24 |
| 2. | 74,0 | 71,36 | Keijo Kusma | 1952 | OutVe | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 145,0 | 85,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 175,0 | 185,0 | 205,0 | 185,0 | 425,0 | 313,91 | 18 |
| 3. | 74,0 | 73,50 | Pauli Vehmasto | 1952 | PP | 150,0 | 165,0 | 165,0 | 150,0 | 25,0 | ----- | ----- | 25,0 | 150,0 | 180,0 | 190,0 | 180,0 | 355,0 | 256,59 | 16 |
| 1. | 83,0 | 82,32 | Olavi Hotarinen | 1952 | KiurU | 120,0 | 125,0 | ----- | 125,0 | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 105,0 | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | 402,5 | 270,00 | 24 |
| 2. | 83,0 | 82,52 | Matti Kangasmäki | 1949 | PV | 125,0 | 125,0 | 125,0 | 125,0 | 60,0 | ----- | ----- | 60,0 | 190,0 | 205,0 | 210,0 | 205,0 | 390,0 | 261,22 | 18 |
| 3. | 83,0 | 81,15 | Jorma Immonen | 1953 | OPT | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 102,5 | 130,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 367,5 | 248,69 | 16 |
| 1. | 93,0 | 91,59 | Ilkka Launonen | 1954 | SVV | 155,0 | 160,0 | ----- | 160,0 | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 152,5 | 195,0 | 205,0 | 210,0 | 205,0 | 517,5 | 327,47 | 24 |
| 2. | 93,0 | 90,41 | Antero Juntunen | 1954 | KajKu | 160,0 | 167,5 | 172,5 | 172,5 | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 200,0 | 210,0 | 235,0 | 235,0 | 507,5 | 323,23 | 18 |
| 3. | 93,0 | 91,09 | Markku Koivukari | 1952 | PV-81 | 167,5 | 177,5 | 182,5 | 182,5 | 95,0 | 97,5 | 100,0 | 100,0 | 200,0 | 215,0 | 225,0 | 225,0 | 507,5 | 322,01 | 16 |
| 4. | 93,0 | 90,70 | Eino Antila | 1955 | SeiVo | 155,0 | 162,5 | 165,0 | 165,0 | 110,0 | 120,0 | 122,5 | 122,5 | 175,0 | 185,0 | 190,0 | 185,0 | 472,5 | 300,46 | 14 |
| 1. | 105,0 | 104,16 | Jouko Survento | 1956 | PTVAK | 190,0 | 201,0 | ----- | 201,0 | 160,0 | 170,0 | 173,0 | 160,0 | 210,0 | 225,0 | 235,0 | 235,0 | 596,0 | 357,18 | 24 |
| 2. | 105,0 | 100,74 | Veijo Räsänen | 1957 | I-HV | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 135,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 210,0 | 230,0 | 237,5 | 230,0 | 560,0 | 339,81 | 18 |
| 3. | 105,0 | 104,97 | Jyrki Kosonen | 1956 | KeBo | 150,0 | 162,5 | 170,0 | 170,0 | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 105,0 | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 515,0 | 307,76 | 16 |
| 4. | 105,0 | 97,66 | Timo Näveri | 1956 | EV | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 90,0 | 100,0 | 105,0 | 100,0 | 190,0 | 210,0 | 230,0 | 210,0 | 490,0 | 301,15 | 14 |
| 5. | 105,0 | 103,10 | Pertti Mäkeläinen | 1951 | PV-81 | 135,0 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 130,0 | 140,0 | 142,5 | 142,5 | 150,0 | 175,0 | 175,0 | 175,0 | 467,5 | 281,20 | 12 |
| 1. | 120,0 | 112,78 | Esa Monthan | 1952 | Saly | 180,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 100,0 | 170,0 | 200,0 | 220,0 | 200,0 | 490,0 | 286,26 | 24 |
| 2. | 120,0 | 115,14 | Tapio Rauhonen | 1950 | SalVo | 85,0 | 105,0 | 115,0 | 105,0 | 80,0 | 95,0 | 105,0 | 105,0 | 65,0 | 105,0 | 140,0 | 140,0 | 350,0 | 203,32 | 18 |
| - | 120,0 | 113,70 | Toivo Kyllönen | 1952 | KajKu | 175,0 | 175,0 | 175,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | |

M70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|-------|------------------|------------------|------------------|--------|------|-----------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 66,0 | 65,42 | Ilkka Mikkonen | 1941 | PV-81 | 75,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 80,0 | 85,0 | 88,5 | 85,0 | 160,0 | 162,5 | 175,0 | 175,0 | 350,0 | 276,82 | 24 |
| 1. | 83,0 | 82,30 | Kari Misukka | 1946 | S-V | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 175,0 | 185,0 | 193,5 | 193,5 | 423,5 | 284,13 | 24 |
| 2. | 83,0 | 82,87 | Taisto Hämäläinen | 1939 | OrGn | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 82,5 | 90,0 | 90,0 | 82,5 | 160,0 | 175,0 | 185,0 | 175,0 | 407,5 | 272,25 | 18 |
| 3. | 83,0 | 80,32 | Leevi Pekkoranta | 1937 | I-HV | 120,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 50,0 | 55,0 | 55,0 | 50,0 | 160,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 375,0 | 255,38 | 16 |
| 1. | 93,0 | 89,12 | Mikko Isoniemi | 1941 | SalVo | 115,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 70,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 175,0 | 185,0 | 190,0 | 190,0 | 400,0 | 256,64 | 24 |
| 2. | 93,0 | 86,91 | Tapana Puhakka | 1944 | KP | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 87,5 | 87,5 | 80,0 | 140,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 335,0 | 217,82 | 18 |
| 1. | 105,0 | 95,64 | Tapio Kahäri | 1946 | Huima | 155,0 | 162,5 | 162,5 | 162,5 | 97,5 | 105,0 | 107,5 | 105,0 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 432,5 | 268,24 | 24 |
| 2. | 105,0 | 104,20 | Kari Kongsäs | 1945 | K-UV | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 80,0 | 90,0 | ----- | 90,0 | 170,0 | 200,0 | 200,0 | 170,0 | 395,0 | 236,68 | 18 |



Ikäluokan M70 paras miesnostaja oli Kari Misukka



Antero Juntusen tuuletus onnistuneen 235 kg noston jälkeen



Katarina Nokua

Ikäryhmässä N50 uusia ennätyksiä tehtiin melkein joka sarjassa. SE-tuloksiin kyykyssä ylsivät Lopen Voima ja Kunto Teamin Margetta Salminen, Helsingin Tarmon Leena Jokitalo-Luomakoski, joka myös palkittiin ikäluokan parhaana, Laitilan Voimailijoiden Satu Junnila, Oulun Power Teamin Kirsi Paloniemi sekä Kankaanpään Voimailijoiden Vera Räsänen.

Lauantai-illan viimeisenä ryhmänä nosti nuorimmat masters-naiset. Myös tässä ikäluokassa nähtiin uusia SE-tuloksia Kokkolan Jymyn Tiina Marjusaaren, Kankaanpään Voimailijoiden Marjaana Vähäsantasen ja Tampereen Voimantostajien Heidi Boström-Vesalan toimesta. Ikäluokan parhaana nostajana palkittiin sarjassa 52 kg nostonut Tiina Marjusaari.

Sunnuntaina olivat vuorossa nuorimmat masters-miehet. Ikäluokan suomenennätyksiä tekivät Kajaanin Kuuhun Samuli Kokkarinen ja Salon Voimailijoiden Jarno Ruuhonen.

Kovin kisa nähtiin sarjassa 83 kg, jossa voitto meni kilon erolla Kajaanin Kuuhun Samuli Kokkariselle, hopeaa jännän kisan jälkeen Jyväskylän Voimaklubin Jani Närhelle. Penkin jälkeen Janilla oli parinkymmenen kilon kaula Samuliin. Pojilla maastanostossa sama aloituspaino ja molemmat nostivat hyväksytysti ensimmäisen noston. Samulille toiseen nostoon uusi SE 280,5 kg, Janille maltilla 267,5 kg. Eroa Samulilla 7 kg Janiin ja voittoon vaadittaisiin vähintään 7,5 kg enemmän, koska Samuli oli hitusen painavampi. Viimeiseen Janilla 272,5 kg, joka epäonnistui, Samulille viimeiseen 288,5 kg ja tämä riitti voittoon. Päivän kovimmista raudoista vastasivat Jarno Ruuhonen jalkakyykyssä SE-tulos 273 kg sekä M-Clubin Antti Vihola nostaan penkistä 205 kg sekä maastanostossa 312,5 kg.



Vuoden 2016 Voimamaja meni jo toista kertaa peräkkäin Kankaanpään Voimailijoille. Marjaana Vähäsantasa oli kerryttänyt vuonna 2016 eniten pisteitä KaVolle.



Leena Jokitalo-Luomakoski

Uoimaston SM-kisat, masters miehet

N40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|--------|-----------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|--------|-----------------|-----------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 47,0 | 46,63 | Katja Ronkainen | 1973 | Taimi | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 52,5 | 30,0 | 32,5 | 37,5 | 37,5 | 70,0 | 82,5 | 87,5 | 87,5 | 177,5 | 240,09 | 24 |
| 1. | 52,0 | 51,55 | Timo Marjusaari | 1977 | Koly | 102,5 | 107,5 | 110,0 | 107,5 | 75,0 | 77,5 | 77,5 | 75,0 | 140,0 | 148,0 | 150,0 | 150,0 | 332,5 | 417,29 | 24 |
| 1. | 57,0 | 56,98 | Marjaana Vahasantanen | 1976 | KaVo | 120,0 | 125,5 | 128,0 | 128,0 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 67,5 | 140,0 | 147,5 | 150,0 | 147,5 | 343,0 | 398,12 | 24 |
| 1. | 63,0 | 62,43 | Mina Ristolainen | 1972 | YloR | 90,0 | 110,0 | 120,0 | 110,0 | 55,0 | 62,5 | 67,5 | 62,5 | 135,0 | 145,0 | 152,5 | 152,5 | 325,0 | 351,46 | 24 |
| 2. | 63,0 | 62,10 | Anu Góos | 1968 | EV | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 50,0 | 50,0 | 52,5 | 52,5 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 120,0 | 252,5 | 274,16 | 18 |
| 1. | 72,0 | 71,43 | Pirjo Palosaari | 1970 | RK | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 130,0 | 57,5 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 125,0 | 132,5 | 137,5 | 137,5 | 332,5 | 326,25 | 24 |
| 2. | 72,0 | 69,83 | Sanna Joutsela | 1973 | HuVo | 90,0 | 100,0 | 110,0 | 100,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 75,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 315,0 | 313,90 | 18 |
| 3. | 72,0 | 70,92 | Timo Voho | 1973 | KFT | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 80,0 | 80,0 | 82,5 | 82,5 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 305,0 | 300,73 | 16 |
| 4. | 72,0 | 70,69 | Terhi Karppinen | 1976 | KiurU | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 60,0 | 65,0 | 65,0 | 60,0 | 125,0 | 132,5 | 135,0 | 132,5 | 292,5 | 289,05 | 14 |
| 1. | 84,0 | 83,57 | Piia Valkonen | 1973 | KJ | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 380,0 | 339,72 | 24 |
| 2. | 84,0 | 83,54 | Heidi Bostrom-Vesola | 1972 | TVN | 130,0 | 137,5 | 145,5 | 145,5 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 70,0 | 130,0 | 140,0 | 147,5 | 147,5 | 363,0 | 324,59 | 18 |
| 3. | 84,0 | 83,19 | Johanna Oinonen | 1977 | Sajy | 120,0 | 130,0 | 140,0 | 120,0 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 57,5 | 140,0 | 150,0 | 167,5 | 167,5 | 345,0 | 309,15 | 16 |
| 4. | 84,0 | 82,66 | Mia Myyriläinen | 1973 | HeTarmo | 112,5 | 120,0 | 127,5 | 127,5 | 67,5 | 72,5 | 72,5 | 67,5 | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 147,5 | 342,5 | 307,94 | 14 |
| 5. | 84,0 | 83,44 | Joanna Lima | 1974 | JP 2000 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 85,0 | 87,5 | 92,5 | 87,5 | 85,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 342,5 | 306,43 | 12 |
| 6. | 84,0 | 82,24 | Heli Rintala | 1970 | SciVo | 107,5 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 57,5 | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 135,0 | 142,5 | 145,0 | 145,0 | 325,0 | 292,99 | 10 |
| - | 84,0 | 80,86 | Mira Sakki | 1971 | K3 | 115,0 | 115,0 | 115,0 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | out |
| 1. | 84+ | 109,70 | Katarina Nokua | 1973 | HSU | 160,0 | 190,0 | ---- | 190,0 | 92,5 | 97,5 | 102,5 | 97,5 | 170,0 | 190,0 | ---- | 170,0 | 457,5 | 372,18 | 24 |

N50

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|--------|---------------------------|------|----------|-----------------|-------|------------------|--------|------------------|-------|-----------------|--------|-------|-------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 57,0 | 56,40 | Leena Jokitalo-Luomakoski | 1961 | HeTarmo | 102,5 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 57,5 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 135,0 | 145,5 | 147,5 | 145,5 | 318,0 | 372,09 | 24 |
| 2. | 57,0 | 56,38 | Sonja Junttila | 1965 | Koly | 87,5 | 95,0 | 97,5 | 97,5 | 57,5 | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 295,0 | 345,27 | 18 |
| 1. | 63,0 | 62,23 | Margetta Salminen | 1961 | LVK team | 85,0 | 90,0 | 95,5 | 95,5 | 60,0 | 65,0 | 67,5 | 65,0 | 110,0 | 120,0 | 125,5 | 125,5 | 286,0 | 310,02 | 24 |
| 1. | 72,0 | 70,24 | Satu Junnila | 1967 | LaVo | 105,5 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 52,5 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 138,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 325,0 | 322,56 | 24 |
| 1. | 84,0 | 78,00 | Elina Aalto | 1963 | Lo-Vo | 102,5 | 110,0 | 117,5 | 117,5 | 75,0 | 82,5 | ---- | 82,5 | 125,0 | 135,0 | 147,5 | 147,5 | 347,5 | 322,58 | 24 |
| 1. | 84+ | 87,91 | Vera Maria Räsänen | 1967 | KaVo | 120,0 | 127,5 | 132,5 | 127,5 | 100,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 140,0 | 147,5 | 156,5 | 156,5 | 389,0 | 339,52 | 24 |
| 2. | 84+ | 100,89 | Kirsti Paloniemi | 1967 | OPT | 95,0 | 95,0 | 100,0 | 95,0 | 70,0 | 75,0 | 80,0 | 75,0 | 145,0 | 152,5 | 157,0 | 157,0 | 327,0 | 271,57 | 18 |

N60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|-------|-------------------|------|-------|------|-------|-----------------|--------|------|-----------------|-----------------|--------|-------|-------|-----------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 47,0 | 46,94 | Pirjo Kemppainen | 1951 | HAK | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 52,5 | 27,5 | 30,0 | 30,0 | 27,5 | 80,0 | 87,5 | 90,0 | 87,5 | 167,5 | 225,47 | 24 |
| 1. | 52,0 | 51,21 | Vuokko Viitasuuri | 1954 | YloR | 90,0 | 100,0 | 110,0 | 110,0 | 52,5 | 57,5 | 60,0 | 60,0 | 130,0 | 142,5 | ---- | 142,5 | 312,5 | 394,19 | 24 |
| 1. | 57,0 | 56,32 | Irmeli Vaalukorpi | 1954 | HPV | 50,0 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 45,0 | 52,5 | 57,5 | 52,5 | 85,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 215,0 | 251,85 | 24 |
| 1. | 63,0 | 60,92 | Sirkka Hohenthal | 1948 | Lo-Vo | 62,5 | 72,5 | 82,5 | 82,5 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 40,0 | 82,5 | 92,5 | 100,0 | 100,0 | 222,5 | 245,17 | 24 |

N70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|-------|-----------------|------|-------|------|------|------|--------|------|------|-----------------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 47,0 | 46,67 | Eila Kumpuniemi | 1942 | RaPe | 57,5 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 40,0 | 42,5 | 45,0 | 42,5 | 90,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 212,5 | 287,24 | 24 |



TVN palkittiin 2016 vuoden parhaan seuran diplomilla

VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

4.-5.2.2017, Tampere

Teksti: Juho Kangasniemi, kuvat: Eero Niemelä

Tampereen Nääshalli on viime vuosina saanut kunnian toimia tasokkaiden voimannostokilpailujen järjestämispaikkana. Vuonna 2015 TVN järjesti Tampereen mekassa onnistuneesti varustevoimannoston kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut, ja viime vuonna Hervannan Hauiskääntö järjesti yhdessä TVN:n toimitsijoiden kanssa opiskelijoiden SELL Games -arvokisat, joissa nähtiin roppakaulalla suomalaismenestystä. Nyt oli jälleen kerran aika Tampereen Voimannostajien näyttää kykynsä varustevoimannoston SM-kilpailujen järjestäjänä.

Kilpailu pidettiin kaksipäiväisenä samaan tapaan kuin toissa vuonna. Tänä vuonna kuitenkin kilpailun avasivat lauantaiamu- na luokat M40 ja M avoin, mikä oli herkkua yleisölle ja sopivaa "shokkihoitoa" levymiehille. Miesten "mastersykköissä" suosituin painoluokka oli alle 74 kg -sarja, jossa moninkertainen Suomenmestari, M-Clubin Timo Heiskanen, kävi kovaa taistoa mestaruudesta kaimansa Timo Oravan kanssa. Kisan vei lopulta Heiskanen tuloksella 632,5 kg, Oravan 610 kg vastaan. Heiskanen kisasi vanhana Tampereen miehenä tavallaan kotikentällään. Kolmanneksi painoluokassa nosti Timo Leminen

tuloksella 582,5 kg, joten palkintopallilla seisoivat lopulta kolme kaimaa. Kova kärkiehdokas Sami Siltala jäi erittäin harmittavasti ilman tulosta vedossa.

Ikäluokan M1 83 kg -sarjassa oli täysi Joensuu-edustus, kun Matti Reijonen ja kovana penkkimiehenä tunnettu Tomi Vikla lähtivät kisaamaan mitaleista. Vikla kuitenkin päätyi varmistelemaan tulos- ta ja säästelemään voimiaan, joten voiton vei Reijonen tuloksella 602,5 kg ja Vikla tuli kakkoseksi 325 kg. Ysikolmosissa nähtiin jälleen kaimojen yhteenotto Petri Heikkisen ja Petri Ronkaisen välillä. Heikkinen päätti kisansa komeasti 289 kg suomenennä- tystyvetoon ja mojavaan 749 kg yhteistulokseen. Ronkainen taisteli hyväksi kakkoseksi 510 kg yhteistuloksella.

Salon Voimailijoiden Jarno Ruohonen otti sarjan 105 kg haltuun kovalla 815 kg noteerauksella. Penkissä Jarno yritti suomenen- näytystä 259 kg, joka ei kuitenkaan aivan oiennut. Hopealle nosti liiton tuore sihteeri, Helsingin Atleettiklubin Timo Lillbacka tulok- sella 617,5 kg. "Piikissä" panivat parastaan Taimen Kaj Mattila ja TVN:n oma Matti Rajaniemi. Mattila vei voiton suvereenilla 715 kg yhteistuloksella, ja hopealle nostonut Rajaniemi laitto komeasti omat enkat uusiksi päätyen 637,5 kg tulokseen.

Uoimaston SM-kisat, miehet

Miehet avoin

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-------------------|------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | 66 | 65,75 | Antti Savolainen | 1978 | TNT | 245,0 | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 185,0 | +192,0 | ----- | 185,0 | 270,0 | 285,0 | +301,0 | 285,0 | 735,0 | 578,96 | 24 |
| 1. | 83 | 82,70 | Samuli Kokkarinen | 1977 | KajKu | 255,0 | 262,5 | 267,5 | 267,5 | 180,0 | 185,0 | 187,5 | 187,5 | 270,0 | 295,0 | +300,0 | 295,0 | 758,0 | 501,68 | 24 |
| 1. | 93 | 91,08 | Vesa Mattila | 1980 | VilpVe | 280,0 | +295,0 | +305,0 | 280,0 | 200,0 | 225,0 | +232,0 | 225,0 | 275,0 | 295,0 | 302,5 | 302,5 | 807,5 | 512,44 | 24 |
| 2. | 93 | 92,96 | Tarmo Lähdesmäki | 1985 | KajKu | +280,0 | 280,0 | ----- | 280,0 | 160,0 | +175,0 | +185,0 | 160,0 | 240,0 | 275,0 | 300,0 | 300,0 | 740,0 | 464,94 | 18 |
| 1. | 105 | 104,57 | Tomi Määttä | 1982 | NPower | +345,0 | 345,0 | +355,0 | 345,0 | 240,0 | 250,0 | 257,5 | 257,5 | 290,0 | +300,0 | +300,0 | 290,0 | 892,5 | 534,07 | 24 |
| 2. | 105 | 104,99 | Jussi Kangasvieri | 1987 | NPower | +315,0 | 325,0 | +330,0 | 325,0 | 227,5 | 235,0 | 240,0 | 240,0 | 280,0 | +300,0 | +300,0 | 280,0 | 845,0 | 504,97 | 18 |
| 3. | 105 | 104,47 | Mika Paasonen | 1972 | MY-Power | 260,0 | 275,0 | 282,5 | 282,5 | 217,5 | 232,5 | +255,0 | 232,5 | 255,0 | 270,0 | +280,0 | 270,0 | 785,0 | 469,90 | 16 |
| 1. | 120+ | 141,59 | Kenneth Sandvik | 1975 | ÄKK | 375,0 | +385,0 | 385,0 | 385,0 | 325,0 | 332,5 | 340,0 | 340,0 | 275,0 | 290,0 | 300,0 | 300,0 | 1025,0 | 571,85 | 24 |
| 2. | 120+ | 143,70 | Jari Martikainen | 1975 | JuPu | 350,0 | 365,0 | 375,0 | 375,0 | +390,0 | +390,0 | 230,0 | 230,0 | 340,0 | +360,0 | +360,0 | 340,0 | 945,0 | 526,08 | 18 |



Antti Savolaisen SE-veto oli lähellä onnistua

Miesten avoimessa yhdeksän nostajaa

Miesten avoimessa luokassa kilpaili tänä vuonna vain yhdeksän osanottajaa, mutta nostetut kilot olivat sitäkkin hirmuisemmat. Sarjassa 66 kg nosti yksin Suomen paras miesvoimastaja Antti Savolainen. Tulos 735 kg puhuu puolestaan, kuten myös mieletön Wilks-kertymä 578,96 pistettä. Kyykyssä Savolainen teki suomenennätyksen 265 kg, ja vedossa koetti parantaa nimissään olevaa 300 kg ennätystä 301 kg, mutta missasi noston täpärästi.

Sarjassa 83 kg yksinään nosti Samuli Kokkarinen tehden mukavan tasaluvun 750 kg, joka on M40 -ikäluokan uusi suomenennätys. Avoimeen luokkaan ilmoittautunut Kokkarinen teki myös vedon SE:n 295kg M40 -ikäluokkaan.

Sarjassa 93 kg nähtiin kaksi kovaa nostajaa vastakkain, kun Vesa Mattila ja Tarmo Lähdesmäki kohtasivat Nässyn lavalla. Mattila teki

tasaista jälkeä voittaen 807,5 kg tuloksella. Lähdesmäellä näytti olevan suuria vaikeuksia kyykyssä ja tuli lopulta toiseksi tuloksella 740 kg. Kova kaksikko nähtiin myös sarjan 105 kg kärjessä Tomi Määttä ja Jussi Kangasvierin muodossa. Määttä räjäytti pankin ja vei mestaruuden 892,5 kg yhteistuloksella Kangasvierin peesatessa 845 kg. Kangasvieri yritti vielä lopuksi tasoitaa hurjilla korotuksilla vedossa, mutta nyt ei ollut vetopäivä. Kolmanneksi satavitsiossa nosti Mika Paasonen 785 kg yhteistuloksella.

Miös superissa teemana oli kaksinkamppailu, kun lauteille nousivat suorastaan legendaariset herrasmiehet Kenneth Sandvik ja Jari Martikainen. "Kenta" teki lavalla puhdasta sarjaa toista kyykykseen lukuunottamatta päätyen 1025 kg voittotulokseen. "Tanssiva jätti" Martikainen ei ollut aivan tuhannen kilon rikkomisen kunnossa, mutta teki erinomaisen hopeatuloksen 945 kg. Avoimen luokan miesten kisassa huomionarvoista oli, että seitsemän nostajaa yhdeksästä rikkoivat 500 Wilksin magisen rajan.

Uoimaston SM-kisat, miehet

M40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-----------------|------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|-------|-------------------|-------------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|--------------|--------|--------|
| 1. | 74 | 73,12 | Timo Heiskanen | 1970 | M-Club | 225,0 | +235,0 | 240,0 | 240,0 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 250,0 | 260,0 | +265,0 | 260,0 | 632,5 | 458,88 | 24 |
| 2. | 74 | 73,85 | Timo Orava | 1974 | Koly | 215,0 | +225,0 | 230,0 | 230,0 | 140,0 | 145,0 | +147,5 | 145,0 | 225,0 | 235,0 | +260,0 | 235,0 | 610,0 | 439,44 | 18 |
| 3. | 74 | 73,65 | Timo Leminen | 1968 | K-UV | 200,0 | +210,0 | +210,0 | 200,0 | 155,0 | +162,5 | 162,5 | 162,5 | +210,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 582,5 | 420,39 | 16 |
| - | 74 | 73,80 | Sami Sitala | 1972 | Py-Pa | 210,0 | 225,0 | +230,0 | 225,0 | 155,0 | 160,0 | +165,0 | 160,0 | +250,0 | +250,0 | +250,0 | ---- | out | | |
| 1. | 83 | 81,20 | Matti Reijonen | 1971 | JoPuPo | 190,0 | 210,0 | 217,5 | 217,5 | 140,0 | 150,0 | +157,5 | 150,0 | 210,0 | +235,0 | 235,0 | 235,0 | 602,5 | 407,53 | 24 |
| 2. | 83 | 82,96 | Tomi Väikä | 1970 | JoPuPo | 150,0 | ---- | ---- | 150,0 | 25,0 | ---- | ---- | 25,0 | ---- | ---- | 150,0 | ---- | 325,0 | 217,00 | 18 |
| 1. | 93 | 92,97 | Petri Heikkinen | 1973 | JoPuPo | 260,0 | +275,0 | ---- | 260,0 | 190,0 | 200,0 | +207,5 | 200,0 | 250,0 | 270,0 | 289,0 | 289,0 | 749,0 | 470,60 | 24 |
| 2. | 93 | 92,32 | Petri Roskainen | 1972 | Taimi | 100,0 | ---- | ---- | 100,0 | 170,0 | +180,0 | 180,0 | 180,0 | 200,0 | 230,0 | ---- | 230,0 | 510,0 | 321,50 | 18 |
| 1. | 105 | 104,92 | Jarno Ruuhonen | 1975 | SalVo | 270,0 | 290,0 | ---- | 290,0 | 235,0 | 250,0 | +259,5 | 250,0 | 265,0 | 275,0 | ---- | 275,0 | 815,0 | 487,13 | 24 |
| 2. | 105 | 104,98 | Timo Lällbacka | 1975 | HAK | +230,0 | 235,0 | 250,0 | 250,0 | 110,0 | +145,0 | 145,0 | 145,0 | 210,0 | 222,5 | +230,0 | 222,5 | 617,5 | 369,02 | 18 |
| 1. | 120 | 112,03 | Kaj Mattila | 1970 | Taimi | 245,0 | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 205,0 | +220,0 | +220,0 | 205,0 | 225,0 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 715,0 | 418,49 | 24 |
| 2. | 120 | 116,90 | Matti Rajanemi | 1975 | TVN | 230,0 | 240,0 | +250,0 | 240,0 | 150,0 | 157,5 | +165,0 | 157,5 | 215,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 637,5 | 368,86 | 18 |

M50

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|--------------------|------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|-------|-------------------|-------------------|--------|--------------|--------|--------|
| 1. | 59 | 58,90 | Pentti Rampi | 1967 | MY-Power | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 145,0 | 95,0 | 102,5 | ---- | 102,5 | 155,0 | 175,5 | ---- | 175,5 | 423,0 | 366,95 | 24 |
| 1. | 74 | 73,16 | Kari Raiba | 1965 | OPT | 185,0 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 235,0 | 250,0 | 261,0 | 261,0 | 596,0 | 432,22 | 24 |
| 2. | 74 | 73,40 | Ismo Hietanen | 1963 | HeTarmo | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 135,0 | 140,0 | +142,5 | 140,0 | 200,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 545,0 | 394,31 | 18 |
| 1. | 83 | 82,72 | Rami Huovinen | 1964 | SalVo | 210,0 | +230,0 | +230,0 | 210,0 | 135,0 | +142,5 | +142,5 | 135,0 | 232,5 | 245,0 | ---- | 245,0 | 590,0 | 394,59 | 24 |
| 2. | 83 | 82,44 | Mikko Rusanen | 1967 | So-Vi | 210,0 | 217,5 | 225,0 | 225,0 | 135,0 | 140,0 | +142,5 | 140,0 | 210,0 | 222,5 | +232,5 | 222,5 | 587,5 | 393,74 | 18 |
| 3. | 83 | 82,51 | Aarre Laurila | 1963 | Or-86 | 100,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 120,0 | 125,0 | +132,5 | 125,0 | 195,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 465,0 | 311,50 | 16 |
| 1. | 93 | 92,77 | Harri Hagfors | 1961 | Huima | 222,5 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 145,0 | 155,0 | ---- | 155,0 | 240,0 | +265,0 | +269,5 | 240,0 | 640,0 | 402,50 | 24 |
| 2. | 93 | 92,81 | Scppo Norpala | 1963 | K-UV | +195,0 | +195,0 | 195,0 | 195,0 | 160,0 | 170,0 | 192,5 | 192,5 | 205,0 | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 617,5 | 388,28 | 18 |
| 3. | 93 | 90,97 | Jukka Aimali | 1964 | RK | 150,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 100,0 | 105,0 | +110,0 | 105,0 | 220,0 | +240,0 | ---- | 220,0 | 500,0 | 317,50 | 16 |
| 1. | 105 | 104,58 | Jari Niskanen | 1963 | So-Vi | 265,0 | +280,0 | 291,0 | 291,0 | 190,0 | 197,5 | +202,5 | 197,5 | 260,0 | +270,0 | +270,0 | 260,0 | 748,5 | 447,90 | 24 |
| 1. | 120 | 119,35 | Juha Jaatinen | 1966 | TNT | 275,0 | +305,0 | +305,0 | 275,0 | 220,0 | 230,0 | +235,0 | 230,0 | 230,0 | 245,0 | 262,5 | 262,5 | 767,5 | 441,85 | 24 |
| 2. | 120 | 114,29 | Tapani Laitala | 1963 | K3 | +270,0 | 280,0 | 300,0 | 300,0 | 185,0 | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 240,0 | 245,0 | 260,0 | 260,0 | 765,0 | 445,23 | 18 |
| 3. | 120 | 108,17 | Kari Vahimäki | 1962 | VilpVe | 190,0 | +205,0 | 205,0 | 205,0 | 155,0 | +160,0 | ---- | 155,0 | 200,0 | 210,0 | +220,0 | 210,0 | 570,0 | 337,21 | 16 |
| 1. | 120+ | 147,45 | Kyösti Salonen | 1964 | TNT | 300,0 | +330,0 | ---- | 300,0 | +325,0 | 225,0 | 241,0 | 241,0 | 265,0 | +290,0 | ---- | 265,0 | 806,0 | 447,01 | 24 |
| - | 120+ | 145,77 | Pertti Lahteenmäki | 1959 | OrGn | +220,0 | +220,0 | +220,0 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | out | | |

M60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|-------|-------------------|-------------------|--------|-------|-------|-------------------|--------|-------|-------------------|-------------------|--------|--------------|--------|--------|
| 1 | 66 | 65,45 | Markku Kemppainen | 1949 | HAK | 135,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 115,0 | 120,0 | +125,0 | 120,0 | 165,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 460,0 | 363,68 | 24 |
| 1 | 74 | 73,35 | Pauli Linna | 1957 | JP 2000 | 145,0 | 165,0 | +190,5 | 165,0 | 85,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 180,0 | +215,5 | 215,5 | 215,5 | 495,5 | 358,69 | 24 |
| 1 | 83 | 77,50 | Jorma Niemi | 1949 | Taimi | 120,0 | +160,0 | +160,0 | 120,0 | 60,0 | 80,0 | 90,0 | 90,0 | 130,0 | 150,0 | +170,0 | 150,0 | 360,0 | 250,88 | 24 |
| 1 | 93 | 90,70 | Antero Juntunen | 1954 | KajKu | 200,0 | 210,0 | +222,5 | 210,0 | 100,0 | 107,5 | +112,5 | 107,5 | 220,0 | 240,0 | 250,0 | 250,0 | 567,5 | 360,87 | 24 |
| 1 | 105 | 101,12 | Veijo Räsänen | 1957 | I-HV | 150,0 | 170,0 | 182,5 | 182,5 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 210,0 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 577,5 | 349,91 | 24 |
| 1 | 120 | 108,26 | Jouko Suvano | 1956 | PTVAK | 220,0 | +237,5 | +237,5 | 220,0 | 150,0 | 185,0 | +211,0 | 185,0 | 225,0 | +235,0 | 235,0 | 235,0 | 640,0 | 378,50 | 24 |
| 2 | 120 | 114,64 | Toivo Kyllönen | 1952 | KajKu | 140,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 80,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 160,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 455,0 | 264,58 | 18 |
| 3 | 120 | 115,45 | Tapio Ruuhonen | 1950 | SalVo | 105,0 | 120,0 | ---- | 120,0 | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 120,0 | 140,0 | 160,0 | 160,0 | 400,0 | 232,16 | 16 |

Päivän päättivät miesjuniorit ja M50 -ikäluokka. Jnuunissa nosti kaiken kaikkiaan viisi nostajaa. M20 -ikäluokassa nosti sarjassa 74 kg mestariksi TiKa:n Eetu Makkonen tuloksella 417,5 kg ja sarjassa 120 kg M-Clubin Juhani Veijula 595 kg tuloksella. NPowerin nuori lupaus Matias Viiperi jäi M23 -ikäluokan sarjassa 83 kg harmillisesti kyykyssä ilman tulosta – tällä kertaa näytti aloituspainovalinta 275 kg olleen liian suuri. Klassisissakin kisoissa nähty Tuomas Puhakka nosti ikäluokan sarjaan 93 kg tuloksen 620 kg ”puoliraa-kana”, ottaen kyykyt klassisella varustuksella. Tällainen ennakkoluuloton asennoituminen eri kilpailumuotoihin saa ainakin allekirjoittaneen peukut nousemaan pystyyn. Satavitosessa nosti menemään sotkomalaisen Niskasen voimailusuvun vesa Ville Niskanen, hänelle kelpo yhteistulos 630 kg.

Pitkän linjan nostaja Pentti Rimpinen otti jälleen kerran mestaruuden sarjassa M50/59 kg. Rimpin jalkakyykyky 145 kg, maastanosto 175,5 kg ja yhteistulos 423 kg olivat uusia suomenennätyksiä. SE-tehtailua nähtiin myös sarjassa 74 kg, kun Kari Rähkä vetäisi maasta kovan lukeman 261 kg, voittaen samalla Suomenmestaruuden

yhteistuloksella 596 kg. Hopealle nosti Ismo Hietanen 545 kg tuloksella. Tiukempaa kisaa nähtiin sarjassa 83 kg, kun Rami Huovinen voitti täpärästi 590 kg tuloksella vain 2,5 kg marginaalilla taakse jääneen Mikko Rusasen. Huovisen kyyky on perinteisesti ollut jännitysnäytelmä, ja nyt ymmärrettiin aloituksella ottaa ns. varmat pois. Kärsivällisyys palkittiin, kun Huovinen ajoi vedossa kovempaa täpärästi ykkössijalle. Sarjan 93 kg vei rennoin ottein Harri Hagfors - 640 kg toi kultamitalin selkeällä marginaalilla, vaikka vedot meinasiivat jäädä hieman etupainoisiksi. Toiseksi tuli Seppo Norpila 617,5 kg ja kolmanneksi Jukka Ainali 500 kg.

Niskasen suvun pidempiaikaista nostajakantaa edustava Jari Niskanen nosti yksin sarjassa M50/ 105 kg. Kyykyssä oli Jarilla SE-päivä, kun 291 kg nousi suorille jaloille valkoisten lampujen loisteessa. Juho Jaatisella ja Tapani Laitalalla oli kisantynkää sarjassa 120 kg, mikä lopulta päättyi Jaatisen voittoon 767,5 kg tuloksella ja 2,5 kg marginaalilla Laitalaan. M50 -ikäluokan superraskaan SE-tehtailusta vastasi Kyösti Salonen, joka penkkasi viimeisellään komeasti 241 kg. Vedossa SE-rauta 291 kg ei aivan noussut.



Timo Lillbacka teki nostamisen lisäksi kovan urakan kisoissa myös tuomarina, kuvassa Timon vierellä Margetta Salminen ja Kalevi Sorsa

Uoimaston SM-kisat, miehet

M70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 59 | 57,92 | Seppo Helander | 1939 | I-HV | 85,0 | 92,5 | +97,5 | 92,5 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 110,0 | 140,0 | +152,5 | 140,0 | 305,0 | 268,80 | 24 |
| 1 | 74 | 72,56 | Tapani Pulkkinen | 1940 | KesU | 130,0 | 140,0 | ----- | 140,0 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 175,0 | +185,0 | +190,0 | 175,0 | 390,0 | 284,54 | 24 |
| 1 | 83 | 82,22 | Kari Misukka | 1946 | S-V | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 100,0 | +105,0 | +105,0 | 100,0 | 185,0 | 208,0 | 212,5 | 212,5 | 472,5 | 317,19 | 24 |
| 2 | 83 | 82,14 | Taisto Hämäläinen | 1939 | OrGn | 145,0 | 150,0 | +152,5 | 150,0 | +70,0 | 75,0 | +82,5 | 75,0 | 160,0 | 170,0 | +175,0 | 170,0 | 395,0 | 265,32 | 18 |
| 3 | 83 | 81,46 | Leevi Pehkoranta | 1937 | I-HV | 120,0 | +130,0 | 130,0 | 130,0 | 50,0 | 55,0 | +57,5 | 55,0 | 160,0 | 180,0 | +190,0 | 180,0 | 365,0 | 246,41 | 16 |
| 1 | 93 | 89,74 | Mikko Isoniemi | 1941 | SalVo | +125,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 75,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 180,0 | 190,0 | ----- | 190,0 | 415,0 | 265,31 | 24 |
| 2 | 93 | 88,78 | Pekka Ahonen | 1946 | VälVe | 105,0 | +110,0 | +115,0 | 105,0 | 50,0 | +70,0 | 70,0 | 70,0 | 130,0 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 330,0 | 212,16 | 18 |
| 1 | 105 | 95,77 | Tapio Kahari | 1946 | Huima | 175,0 | 182,5 | 190,0 | 190,0 | +115,0 | 117,5 | 122,5 | 122,5 | 165,0 | 177,5 | +187,5 | 177,5 | 490,0 | 303,70 | 24 |
| 2 | 105 | 103,76 | Kari Kongas | 1945 | K-UV | 140,0 | 160,0 | +170,0 | 160,0 | 100,0 | +105,0 | ----- | 100,0 | 180,0 | 190,0 | ----- | 190,0 | 450,0 | 270,05 | 18 |
| 3 | 105 | 94,04 | Veikko Männistö | 1940 | TVN | 70,0 | 77,5 | 85,0 | 85,0 | 100,0 | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 120,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 335,0 | 209,34 | 16 |

M20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|----------------|------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 74 | 72,98 | Eetu Makkonen | 1999 | TiKa | +145,0 | 145,0 | +155,0 | 145,0 | 82,5 | 92,5 | +100,0 | 92,5 | 150,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 417,5 | 303,31 | 24 |
| 1. | 120 | 112,53 | Juhani Veijala | 1999 | M-Club | 200,0 | 215,0 | +225,0 | 215,0 | 110,0 | 120,0 | +130,0 | 120,0 | 240,0 | 260,0 | +270,0 | 260,0 | 595,0 | 347,78 | 24 |

M23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-----------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| - | 83 | 82,37 | Mattias Viiperi | 1994 | NPower | +270,0 | +270,0 | +270,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | ----- | ----- |
| 1. | 93 | 91,64 | Tuomas Puhakka | 1995 | KP | 200,0 | 220,0 | +230,0 | 220,0 | 130,0 | 150,0 | +160,0 | 150,0 | 250,0 | +270,0 | +270,0 | 250,0 | 620,0 | 392,27 | 24 |
| 1. | 105 | 103,70 | Ville Niskanen | 1995 | So-Vi | +240,0 | 240,0 | +250,0 | 240,0 | +150,0 | +150,0 | 150,0 | 150,0 | 240,0 | +260,0 | +265,0 | 240,0 | 630,0 | 378,13 | 24 |

Sunnuntaipäivän avasivat miesten ikäluokat M60 ja M70. Kuuskymppisten sarjassa 66 kg Markku Kempainen nosti 460 kg ja sarjassa 74 kg Pauli Linna 495,5 kg, tehden komeasti uuden maastanoston PE:n 215,5 kg. Jorma Niemi otti 83 kg -sarjassa 360 kg, Antero Juntunen yksikolmosissa 567,5 kg ja Veijo Räsänen satavitosessa 577,5 kg. Jouko Suvanto otti sarjan 120 kg haltuun 640 kg SE-yhteistuloksella ja hopealla ja pronssilla peerasivat Topi Kyllönen 455 kg ja Tapio Ruohonen 400 kg.

Ikäluokassa M70 vuonna 1939 syntynyt Seppo Helander vei sarjan 59 kg yhteistuloksella 305 kg, tehden myös kyykyn SE:n 92,5 kg. Sarjassa 74 kg yksin nostonan Tapani Pulkkinen otti 390 kg. Kasikolmosessa käytiin kisa Kari Misukka, Taisto Hämäläinen ja Leevi Pehkorannan välillä, jonka Misukka voitti SE-tuloksella 472,5 kg. Hämäläinen tuli hopealle 395 kg ja Pehkoranta pronssille 365 kg. Misukka teki myös maastanoston SE:n ja PE:n 212,5 kg. Mikko Isoniemi otti sarjan 93 kg mestaruuden 415 kg ja toiseksi nosti Pekka Ahonen 330 kg. Sarjassa 105 kg voiton vei Tapio Kähäri komealla SE-yhteistuloksella 490 kg, kyykäten samalla SE:n 190 kg. Kakkoseksi tuli Kari Kõngäs 450 kg ja pronssille Tampereen oma poika, erityisesti penkkipunnerruksessa kunnostautunut Veikko Männistö 335 kg tuloksella.

Naisnostajat jatkoivat kisan sunnuntaipuolen rypistystä, etunenässä luokka N60. Sarjassa 47 kg ainoana kisanuttu Pirjo Kempainen otti 197,5 kg, ja sarjassa 57 kg nostonan Vuokko Viitasaari piti kunnan SE-karkelot lavalla: kyykky 115 kg,

penkki 78 kg ja veto 145 kg, olivat kaikki uusia suomenennätyksiä, ja veto lisäksi pohjoismaidenennätys. Yhteistulos 338 kg oli SE ja PE paitsi Vuokon omaan ikäluokkaan, niin myös ikäluokkaa alemmas. Tuohon urakkaan yhdelle päivälle voi jo olla tyytyväinen. Sirkka Hohenthal teki niin ikään kyykyn suomenennätyksen 85 kg sarjaan 63 kg, ja otti yhteistuloksella 215 kg Suomenmestaruuden.

N50 -ikäluokassa oli tällä kertaa vain kaksi nostajaa. Seija Skogman sarjassa 72 kg tehtiin 290 kg ja Heli Valtonen sarjaa ylemmäs saman kilomäärän. Katja Ronkainen teki N40/47 kg -sarjaan tuloksen 200 kg ja sarjassa 72 kg Pirjo Palosaari 330 kg. Marjaana Vähäsantanen tyyliitti sarjassa 63 kg yhteistuloksen 357,5 kg, vastaten samalla ikäluokan naisten kovimmista Wilkseistä lukemin 390,14. Kilpailun makuun päästiin N40/84 kg -sarjassa, kun Piia Valkonen, Virve Ilves ja Joanna Linna ottivat yhteen. Raakana kyykyn ja vedon ottanut Valkonen voitti 425 kg SE-tuloksella, Ilves oli toinen 415 kg ja Linna kolmas samalla tuloksella. Ilves myös kyykkäsi uuden SE:n 165 kg. Susanne Nakari nosti ikäluokan superiin yhteistuloksen 332,5 kg.

Naisjunnujen N20/52 kg -sarjassa Olivia Kyöstö nosti 265 kg tuloksen ja sarjassa 63 kg Veera Mäkelä täysin puhtaana yhdeksän noston sarjan, joka päättyi 280 kg. Näissä junnussa jäi mieleen erityisesti jo suhteellisen vakaa tekninen osaaminen ja suoritusvarmuus. Tässä on potentiaalia vaikka kuinka pitkälle. N23/72 kg -sarjassa Melisa Heinonen voitti tuloksella 342,5 kg, ja lupaava kilpakumppani Ronja Mahmood jäi ikävästi penkkissä tuloksetta. Paitanostojen tekniikassa näytti olevan vielä hiomista.



Jari Martikainen penkillä

Avoimen luokan 47 kg -sarjassa Andreea Vasilescu teki 290 kg tuloksen, ja luokkaa ylempänä Marcela Sandvik laittoi tauluun penkissä uuden N40 pohjoismaidenennätyksen 117,5 kg. Sandvik päätyi 402,5 kg yhteistulokseen. Sarjoissa 57 kg ja 72 kg nähtiin tamperelaisuurituksia: Kaisa Clewer-Taskinen otti viisiseikassa 320 kg raakana ja kylmän viileä Annakaisa Näsi teki tasarahen 400 kg seiskakakkosiin. Jos penkissä vielä saadaan tangon liike yhtenäisemmäksi, niin siihenkin voidaan Annakaisalle lastata pian kolminumeroiset lukemat. Sarjassa 63 kg Riina Lahti teki kovan yhteistuloksen 467,5 kg ja oli Marcelan ohella toinen 500 Wilksin ylittänyt naisnostaja.

Superissa Katriina Nokua reväytti pakaransa avauskyykyssä 205 kg, mutta teki kisan loppuun kasaten 440 kg. Vaikka onni ei ihan matkassa ollutkaan, niin Suomenmestaruus lämmittää varmasti.

TVN järjesti jälleen onnistuneet kisat, ja kiitosta on kuulunut erityisesti levymiestoimintaa kohtaan sekä koskien kilpailujen rentoa tekemisen meiningin ilmapiiriä. Nämä ovat totisesti eräitä Tampereen Voimnostajien vahvimpia ominaisuuksia yleisemminkin. Seuraavia Nässyn karkeloita odotellessa!

Uoimaston SM-kisat, naiset

N20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-----------------|--------|-------|------------------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 52 | 49,86 | Olivia Kyösti | 1999 | KaVo | 102,5 | 107,5 | ++2,5 | 107,5 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 100,0 | +05,0 | ---- | 100,0 | 265,0 | 341,16 | 24 |
| 1 | 63 | 57,92 | Veera Mäkelä | 1998 | KaVo | 90,0 | 97,5 | 100,0 | 100,0 | 52,5 | 55,0 | 60,0 | 60,0 | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 280,0 | 320,85 | 24 |

N23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|-------|-----------------|------|--------|-------|-------------------|-------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|-------|-------|-------------------|--------|------------|--------|--------|
| 1 | 72 | 64,99 | Melisa Heinonen | 1995 | M-Club | 110,0 | +100,0 | 120,0 | 120,0 | 62,5 | 67,5 | 67,5 | 62,5 | 150,0 | 160,0 | +165,0 | 160,0 | 342,5 | 359,35 | 24 |
| - | 72 | 67,84 | Ronja Mahmood | 1995 | K-UV | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 70,0 | 70,0 | 72,5 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | out | | |



TVN:n Anna-Kaisa Näsi näyttää jalkakyykyn mallia

Uoimaston SM-kisat, naiset

N40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|-------|------------------------|------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 47 | 46,81 | Katja Ronkainen | 1973 | Taimi | 60,0 | 70,0 | +80,0 | 70,0 | 35,0 | 40,0 | 45,0 | 45,0 | 75,0 | 85,0 | +100,0 | 85,0 | 200,0 | 269,76 | 24 |
| 1 | 63 | 61,69 | Marijaana Vähäsantanen | 1976 | KaVo | 130,0 | 135,0 | +140,0 | 135,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 140,0 | 150,0 | +150,0 | 150,0 | 357,5 | 390,14 | 24 |
| 1 | 72 | 70,69 | Pirjo Palosaari | 1970 | RK | 120,0 | 127,5 | +132,5 | 127,5 | 62,5 | +67,5 | +67,5 | 62,5 | 125,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 330,0 | 326,11 | 24 |
| 1 | 84 | 83,40 | Piia Valkonen | 1973 | KJ | 120,0 | 135,0 | 145,0 | 145,0 | 110,0 | 120,0 | +130,0 | 120,0 | 150,0 | 160,0 | +175,5 | 160,0 | 425,0 | 380,38 | 24 |
| 2 | 84 | 80,20 | Virve Iives | 1970 | JoPuPo | 150,0 | 157,5 | 165,0 | 165,0 | 77,5 | 82,5 | +85,0 | 82,5 | 150,0 | 157,5 | 167,5 | 167,5 | 415,0 | 379,19 | 18 |
| 3 | 84 | 83,10 | Joanna Linna | 1974 | JP 2000 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 112,5 | 120,0 | +125,0 | 120,0 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 415,0 | 372,09 | 16 |
| 1 | 84+ | 84,15 | Susanne Nakari | 1968 | Taimi | +120,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 130,0 | +140,0 | +140,0 | 130,0 | 332,5 | 296,22 | 24 |

N50

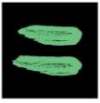
| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|-------|---------------|------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 72 | 69,28 | Seija Skogman | 1965 | Taimi | 82,5 | 92,5 | 100,0 | 100,0 | 72,5 | +80,0 | 80,0 | 80,0 | 100,0 | 110,0 | +120,0 | 110,0 | 290,0 | 290,58 | 24 |
| 1 | 84 | 73,81 | Heli Valtonen | 1961 | RAYVO | 80,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 75,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 90,0 | 105,0 | 120,0 | 120,0 | 290,0 | 278,49 | 24 |

N60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|-------|------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 47 | 46,34 | Pirjo Kemppainen | 1951 | HAK | +90,0 | 55,0 | 67,5 | 67,5 | 32,5 | +35,0 | +35,0 | 32,5 | 90,0 | 97,5 | +102,5 | 97,5 | 197,5 | 268,32 | 24 |
| 1 | 57 | 52,42 | Vuokko Viitasari | 1954 | YloR | 95,0 | 105,0 | 115,0 | 115,0 | 65,0 | 70,0 | 78,0 | 78,0 | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 145,0 | 338,0 | 418,75 | 24 |
| 1 | 63 | 60,52 | Sirkka Hohenthal | 1948 | Lo-Vo | 65,0 | 75,0 | 85,0 | 85,0 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 40,0 | 80,0 | 90,0 | +100,0 | 90,0 | 215,0 | 238,11 | 24 |

Naiset avoin

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | Jpist. |
|------|-------|--------|-----------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | 47 | 46,59 | Andreea Vasilescu | 1991 | HAK | 100,0 | 110,0 | +120,0 | 110,0 | 55,0 | +60,0 | 60,0 | 60,0 | 110,0 | 120,0 | +130,0 | 120,0 | 290,0 | 392,49 | 24 |
| 1 | 52 | 51,62 | Marcela Sandvik | 1974 | ÄKK | 135,0 | 142,5 | 147,5 | 147,5 | 117,5 | +122,5 | +122,5 | 117,5 | 137,5 | +150,0 | +150,0 | 137,5 | 402,5 | 504,61 | 24 |
| 1 | 57 | 56,83 | Kaisa Clewer-Taikinen | 1988 | TVN | 105,0 | 112,5 | +117,5 | 112,5 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 130,0 | 145,0 | ----- | 145,0 | 320,0 | 372,19 | 24 |
| 1 | 63 | 62,83 | Riina Lahti | 1980 | KoJy | 180,0 | 187,5 | ----- | 187,5 | 100,0 | 105,0 | +107,5 | 105,0 | 165,0 | 175,0 | ----- | 175,0 | 467,5 | 503,12 | 24 |
| 1 | 72 | 69,28 | Annakaisa Näsi | 1982 | TVN | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | +90,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 145,0 | 152,5 | 160,0 | 160,0 | 400,0 | 400,80 | 24 |
| 1 | 84+ | 108,60 | Katarina Nokua | 1973 | HSU | 205,0 | ----- | ----- | 205,0 | 90,0 | 100,0 | +107,5 | 100,0 | 65,0 | 135,0 | ----- | 135,0 | 440,0 | 358,73 | 24 |



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

SUHL:lla erinomaiset yhteistyösuhteet ADT:n kanssa

Teksti & kuvat: Jari Rantapelkonen

Vuositainen liittotapaaminen ADT:n ja Suomen Voimanolitoiton välillä sujui torstaina 22.12.2016 leppoissa tunnelmissa.

- Meillä on vakiintunut käytäntö, että käymme ADT:n kanssa tärkeitä asioita joulukuussa läpi kasvokkain. Vaikka sähköpostiliikenne on tiivistä, niin on hyvä kohdata kasvokkain, kertoi liiton sihteerin tehtävät jättävä Jari Rantapelkonen.

Asialistalle oli kertynyt useita asioita.

- Lajiliiton antidopingohjelma on liitolle tärkeä työkalu, jolla vastataan antidopingtyön vaatimuksiin. Samalla meidän on tehtävä ryhtiliike viestintäpuolella seuratasolta alkaen. Tuodittauduimme kahteen vuoteen vuoteen, jolloin ei tullut käryjä, tuumi liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen.

Kokouksen uutispommina voitaneen pitää sitä hyvää uutista, että ADT lupasi järjestää suurimmille jäsen-seuroille ilmaisen antidopingkoulutuksen.

- Kokouksessa syntyi yhteistyössä idea, että SUHL järjestää liiton toimistolla koulutustilaisuuden, joka lähetetään internetissä. Näin pienemmätkin jäsen-seurat saavat viimeisimmät tiedot antidopingista, kertoi uusi sihteeri Timo Lillbacka.

Lisäksi keskustelua käytiin urheilijapoolin kokoonpanosta, erivapauksista, liiton lajeista ja urheilijamäärien kehityksestä, testipalautteista, valmennusryhmittä, leireistä ja lajin päätapahtumista lähivuosina.

-Tämä oli viimeinen virallinen edustustehtävä ja päätän liiton sihteerin tehtävät mielihyvin näissä merkeissä tärkeimmän yhteistyökumppanimme ADT:n kanssa. Olen nauttinut erittäin suuresti siitä erinomaisen luottamuksellisesta ja avoimesta yhteistyöstä, joka SUHL:n ja ADT:n välillä on. Kyllä yhteistyö kiteytyy aina lopulta henkilöiden kykyyn tehdä yhteistyötä. Nyt se on tässä tapauksessa kiteytynyt puheenjohtajan ja sihteerin kykyyn tehdä yhteistyötä koko ADT:n huippuporukan kanssa. On helppo tehdä yhteistyötä, kun kaikilla on sama päämäärä ja hyvä meininki. Kiitänkin ADT:ta ja nykyistä SUEK:ta erinomaisesta yhteistyöstä, kertoi Rantapelkonen.



Jari Rantapelkonen, Katja Huotari, Petri Koskela

Antidopingtoimintaa kunnissa

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry on laajentunut alkuvuonna Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:ksi, joka vastaa urheilun eettisyyden vahvistamisesta Suomessa. Antidopingtoiminnan lisäksi SUEK vastaa myös esimerkiksi urheilukilpailujen tulosten manipuloiminnin ehkäisystä.

Kuten ADT toteuttaa SUEK dopingtestejä harjoitus- ja kilpailupaikoilla. Testauksesta on ollut tietoa kuntakirjeissä myös aiempina vuosina. Viesti onkin saavuttanut hyvin eri suorituspaikkojen henkilöstön ja yhteistyö ADT:n kanssa on ollut onnistunutta ja joustavaa.

Edelleen tulisi huomioida, että kunnan tiloissa järjestettävien tapahtumien ja kilpailujen järjestäjien tulee olla sitoutunut noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstä.

Myyös urheilijoiden palkitsemisessa kannattaa ottaa huomioon antidopingasiat. Osa lajeista ja liitoista eivät ole sitoutuneet noudattamaan antidopingsäännöstä. Näissä tapauksissa on eettisesti arveluttavaa, että kunta palkitsisi urheilijan esimerkiksi Maailmanmestaruudesta lajissa, joka ei ole säännöstön piirissä.

Tarvittaessa päätöksen tekijät voivat tiedustella SUEK:sta lajeja ja liittoja, jotka noudattavat säännöstä. Kunta voi myös viestiä aktiivisesti puhtaasta urheilusta ja reilusta pelistä. SUEK:lta voi tilata maksutta esimerkiksi Kielletty aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisua, jota voi laittaa näkyviin ja jaettavaksi suorituspaikoille. Dopinglinkki-palvelu tarjoaa puolestaan tietoa ja terveysneuvontaa kuntodopingista.

Lisätietoja: www.antidoping.fi ja dopinglinkki.fi

40-VUOTIAS EPF PARHAASSA IÄSSÄ

Teksti & kuvat: Jari Rantapelkonen



EPF:n hallitus vasemmalta Myriam, Ralph, Jari, Sandro, Arnulf ja Linda

Kun Euroopan Voimanostoliitto perustettiin suomalaisvoimin 40 vuotta sitten, osasi harva kuvitella millainen järjestö EPF on kun saavuttaa aikuisiän. Tänä päivänä EPF:ssä on 34 jäsenmaata ja se on roolimalli muille maailman alueille.

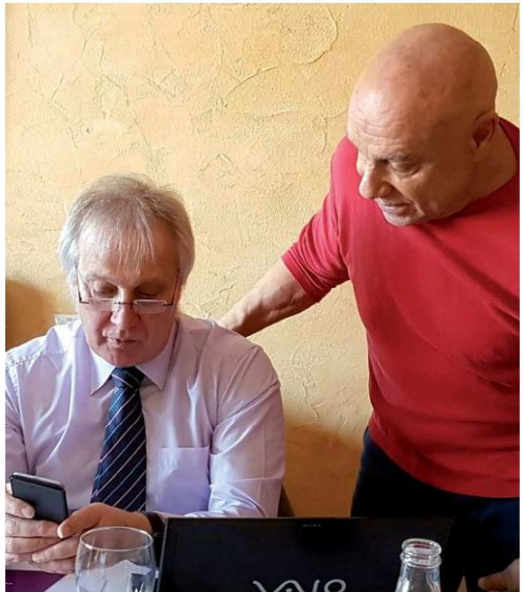
Hallitus koolla Espanjassa

Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallitus kokoontui Espanjassa 16.–17.02.2017. Jäsenet matkasivat kokoustamaan Välimeren rannalle Orihuelaan, jossa EPF:n sihteeri asuu.

Asialista voimanoston tulevaisuuden parhaaksi oli tälläkin kertaa pitkä; yli 40 asiaa isoista pienempiin. Kokouksen tavoitteena oli viedä niin isoja asioita kuten strategiaa 2017-2020 eteenpäin kuin samalla keskustella pienistäkin yksityiskohdista kuten kisapaikkojen bannereista.

Hallitus kokoontuu kasvokkain erilliseen kokoukseen kerran vuodessa, aina vuodesta 2011 alkaen. Yleensä kokouspaikkana on toiminut urheilukeskus La Mangassa. Hallitus on kokoustanut aiemmin mestaruuskilpailujen yhteydessä, mutta käytäntö on osoittautunut mahdottomaksi pitkistä ja työntäyteisistä kisaviikoista johtuen.

Ei taida olla vuodessa päivää, jolloin EPF:n hallituksen jäsenistä ainakin joku ei tekisi töitä lajin eteen. Työ on näkynyt hyvinä tuloksina, sillä nykyisin EPF on mallioppilas muille IPF:n alueille siinä kuinka voimanostolajia edistetään.



Brian Stock ja Sandro markkinoinnin avioriihessä

EM-kisojen katsojaluvut kasvavat

EPF uusi sopimuksen suurimpien kilpailujen striimauksesta. Striimaussopimus Richard Haywoodin edustaman Viva TV-firman kanssa koskee vuotta 2017. Sopimus sisältää kaksi kilpailua: klassisen voimanoston EM-kisat Tanskan Thistedissä ja varustevoimanoston EM-kisat Espanjan Malagassa.

Striimaukset eivät ole ilmaisia sillä ne on toteutettu ammattilaisten toimesta ja jälki on huippulaatua. Televisiotason lähetykset maksavat ”parikymmentätönttää”. Kuka tahansa lajin fani voi seurata kilpailuohjelmaa ympäri maailman suorina lähetyksinä kisapaikalta.

Päätös laittaa rahaa striimaukseen ja lähettää tärkeimmät kisat netissä on osoittautunut oikeaksi, sillä katsojaluvut ovat nousseet huimaa vauhtia. Katsojamäärien nousu kertoo siitä, että voimanosto kiinnostaa. Yksi EPF:n keskeisimmistä tuotteista eli mestaruuskilpailut on kunnossa.

EPF tukee dopingtestaamista

EPF:n hallitus päivitti myös strategian (EPF Strategic Plan 2017-2020). Tärkeimmäksi tavoitteeksi on asetettu dopingista vapaan voimanostourheilun kehittäminen. Jäsenmaita edistetään ja tuetaan tekemään antidopingtyötä. Jäsenmaiden rooli on tässä työssä erittäin ratkaiseva.

EPF:n tavoite on, että yksikään dopingtesti niin EM-kilpailuissa kuin harjoituskaudella ei ole positiivinen. EM-kilpailuissa pyritään tekemään noin 5-10 %:lle nostajista dopingtestejä.

EPF tekee antidopingtyötä myös IPF:n suuntaan. EPF on paras kansainvälisen voimanostoliiton (IPF) sponsori tällä saralla. EPF luovutti IPF:lle vuonna 2016 yhteensä 15 000 euroa dopingtestaamiseen. Valitettavasti muut alueet Pohjois-Amerikasta Aasiaan eivät pysty luovuttamaan lähelkään samaa summaa tärkeään asiaan. EPF:n hallitus päätti Orihuelassa lisätä dopingtestaamiseen käytettyjä varoja.

Tuote kuntoon

EPF:n strategisena tavoitteena on, että tuote on kunnossa. Yksi tärkeimmistä tuotteista vuosille 2017-2020 on korkeatasoiset EM-kilpailut. EM-kisat on EPF:n näkyvin tuote, jota tehdään ja kehitetään yhdessä jäsenmaiden kanssa. Jos tuote on kunnossa, on lajia helppo myydä yleisölle, uusille nostajille, kisajärjestäjille ja sponsoreille. Voimanostolajin parhaaksi, ei kuntosalien kellareissa tai koulujen näyttämöillä ole arvokisoja enää 2010-luvulla syytä järjestää.

Jotta kisajärjestäjät motivoituvat ja kykenevät järjestämään hyviä kisoja, on EPF halunnut muun tukemisen ohella sponsoroita kisajärjestäjiä. Yksi tapa on hallituksen päätös luovuttaa kisatankosettejä kisajärjestäjille. Vuonna 2017 EPF luovuttaa yhden LEOKO:n tankosetin Ylitornion EM2017-kisan järjestäjille. Lisäksi Titexin tankosetin saa joko Belgia tai Italia, Tanska saa ER:n telinesetin ja Espanjalle luovutetaan ELEIKO:n tankosetti. Yhteisarvo kaikille luovutetuille materiaaleille on noin 30 000 euroa, joka ei ole mikään pikkusumma.



Ralph esittelee tuomarivaloasioita



Arnulf ja Richard Haywoodin allekirjoittavat striimaussopimuksen

Katsojat ovat nykyisin verkossa. Katsojia on netissä näyttöruutujen takana enemmän kuin mikään kisapaikka voisi koskaan paikalle vetää väkeä.

| Vuosi | Katsojien lkm (live) |
|-------|----------------------|
| 2014 | 2 100 |
| 2015 | 37 000 |
| 2016 | 51 000 |

Euroopalla kasvustrategia

EM-kilpailuihin osallistuu kisasta riippuen 20-30 maata. Vuonna 2016 yhteensä 34 maata maksoi EPF:n jäsenmaksun. Uusin jäsen, vuodesta 2015 alkaen eurooppalaisessa voimannostoperheessä on Slovenia.

EPF:n tavoitteena on saada mukaan toimintaan 40 jäsenmaata vuoden 2020 loppuun mennessä. Mahdollisuudet ovat hyvät, onhan Euroopassa reilusti yli 50 maata. Toki moni maa on kovin pieni voimannostourheilua ajatellen, kuten Andorra tai Vatikaani, joissa vain jalkapallo on lajina. Maltaan jäsenyydestä on huhuttu jo muutaman vuoden, mutta mitään konkreettista ei ole vielä tapahtunut. Ehkäpä suurin maa, joka vielä puuttuu jäsenluettelosta on Portugal. Myöskään miljoonien ihmisten maa Israel ei ole EPF:n jäsen. Mahdollisuudet uusien maiden saamiseksi jäseniksi kasvavat kun näkyvyys paranee ja tieto voimannostosta saavuttaa loputkin eurooppalaiset maat.

Myös kilpailijain määrä on viime vuosina kasvanut. Taulukkoon on kirjattu EM-kilpailuihin osallistuneiden nostajien kokonaismäärät.

| Vuosi | Nostajien lkm |
|-------|---------------|
| 2013 | 805 |
| 2014 | 910 |
| 2015 | 1133 |
| 2016 | 1180 |

Nostajien lukumäärä on ollut rajussa nousussa. Jo näkyneitä kasvu selittää osin klassisen voimannoston tuleminen kilpaohjelmiin. Kasvu jatkuu, sillä EPF on ottanut uudeksi lajiksi ohjelmistoon klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, jotka kisataan ensimmäisen kerran vuonna 2017 Suomen Ylitorniolla. Toinen tekijä, joka vaikuttaa lukumäärän kasvuun on, kun venäläiset tulevat takaisin eikä kilpailueroita ole rajattu.

Kokeiluja tiedossa

Kyykyssä suurimman kiloedun saa jättämällä kyykyyn vajaan puolen penkissä nostamalla takamusta. Näistä saa ratkaisevan edun, jos tuomarit eivät huomaa virheitä. Kaikki muut sääntöjenvastaiset toimet eivät auta lopputulokseen niin merkittävästi kuin nämä kaksi tekijää. Siksi myös EPF:n hallituksessa käytiin keskustelua – suoraan strimauksesta vastaavan tahon kanssa – voitaisiinko tv-kameroita käyttää tuomarityöskentelyn apuna. Lopputulos keskusteluista oli, että yhtiö voisi sijoittaa kyykyyn syvyyskameran siten, että myös jury näkisi syvyyden. Lisäksi penkkipunnerrusta varten voitaisiin asentaa ”takamuskamera” penkin sivulle. Ensimmäinen kokeilu EM-kisoissa tehdään klassisen voimannoston EM-karkeloissa tänä vuonna Tanskassa.

Klassisten lajien näytävyydestä käytiin keskustelua. Yksi Suomessa jo käytössä oleva keino on käyttää kumitettuja levyjä. Sama ajatus on ollut esillä IPF:ssä ja EPF:ssä. Jos huhut pitävät paikkaansa, niin ELEIKO on vastustanut tätä hyvästä ajatusta. EPF pyrki kuitenkin työstämään asiaa. Mutta silloin kun nostetaan LEOKO:lla, ei kisajärjestäjällä pitäisi olla mitään ongelmaa käyttää kumitettuja levyjä EM-kilpailuissa.

EPF osti tuomarivalot amerikkalaiselta firmalta. Langattomat valoneet valoineen saadaan toivon mukaan käyttöön jo Tanskassa. Kyse on samalla myös kokeilusta, josta voi olla laajemminkin hyötyä kun ajatellaan kilpailujen ammattimaisuutta ja kilpailuiden helpompaa seuraamista.

Idearihi voimannoston myymiseksi

EPF:n hallitus oli kutsunut hallituksen kuultavaksi markkinoinnin asiantuntijan. Tarkoituksena oli herättää ajatuksia kuinka EPF voisi kehittää voimannostolajin markkinointia. Britti Brian Stock on monessa liemessä keitetty markkinointiguru. Hän kyseli hallituksen jäseniltä kiperiä kysymyksiä kuten ”Mitä tarkoittat markkinoinnilla?” tai ”Minkä arvoinen voimannosto on lajina Euroopassa?”.

Brianin mukaan sponsorit eivät tee enää nykyisin pelkkää hyväntekeväisyyttä. He haluavat rahoilleen vastinetta. Jos sponsori sijoittaa 100 000 euroa, on rahat saatava myös takaisin. Ja kun kyse on bisneksestä, niin mieluummin sopivalla katteella.

Yksi lajin ongelmista on liian pitkät kilpailut. Kuinka saada kilpailuista nopeammat ja vielä jännittävämmät? Viihde vie, totta vieköön, montaa lajia kehittämään. Entä kuinka tehdä voimannostokilpailuista viihdettä tai ainakin nykyistä viihdyttävämpää?

Kysymyksiä sateli. Esimerkkejä lensi. Jousiammunta teki lajiin sääntömuutoksia, koska lajia oli tylsä tai jopa mahdotonta seurata televisiossa. Tanssiurheilu on lähtenyt toiselle tielle. Tanssiurheilua on tehty tunnetuksi viemällä laji suurille yleisöille. Kaikki muistavat Suomessakin nähdyt Tanssii Tähtien Kanssa -kisat, joissa suljettiin tanssitahtien kanssa kilpaa. Näitä kisoja arvioivat sekä toiset julkikset että tanssiurheilun ammattilaiset. Pitäisikö ne pitää puhut sääntömuutokset laittaa myös voimannostossa liikkeelle ja hyväksyä? On aika ajatella ”boksin ulkopuolelle”, ehkä boksin ulkopuolisiin silmiin.

Voisiko voimannostourheilussa olla mukana myös vedonlyöntiä? Tätä on joskus Suomessakin kokeiltu. Löisitkö vetoa jollakin kertomella siitä, että vetäkö Antti Savolainen EM-kisoissa maastavetoon EE:n? Löisitkö vetoa siitä, että pummaako Lasse Leinonen penkin EM-kisoissa? Entä kyykkäkö olympiurheilija Anni Vuohijoki SE:n?

Paljon käytiin keskustelua kisapaikan meiningistä ja ilmapiiristä. Järjestelyillä on isompi rooli kuin voidaan kuvitella. Tuodaanko pimeässä hallissa EE-mies hehkutuskuulutusten myötä Coupemersulla sisään? Kuulutajan rooli on aivan keskeinen. Miten tehdä kisailmapiiristä yhdessä kisajärjestäjän kanssa innostava ja kiinnostava? Kuinka nostaa vain ne muutamat huippuhetket niin näkyviksi, että ne erottavat satojen nostojen joukosta?

Ratkaisuja löytyy kehittämällä sääntöjä, mutta se on pitkä tie. Kisapaikalla voi tehdä paljon.



EPF:n hallitus miettimässä antidopingasioita

Teatraalisia keinoja ei pidä hyljeksiä. "On mietittävä sponsoriin silmin! Siis jos te haluatte sponsoreita?", tykkii Brian. "On mietittävä katsojan silmin! Siis jos te haluatte uusia katsojia", tuumittiin samalla hallituksessa. Laji ei kasva, jos sillä ei ole faneja ja fanimassat ovat usein täysin lajin ulkopuolisia.

Ideariihen lopuksi villien ideoiden virta suorastaan myrskysi. "Oletteko kuulleet 60 sekunnin haasteesta?", kysyi Brian. "Tehdään neljän tunnin kilpailusta minuutin kilpailu!" Ajatelkaa, Euroopanmestaruudet voitaisiin ratkoa puolessa tunnissa! "60 sekunnin haaste!", siinäpä haaste luutuneelle yhteisölle ja yksi ratkaisumalli pitkien kisojen tekemiseksi yleisöystävälliseksi. Ajatus on, että urheilija tekee yhteistuloksen kuudessa-kymmenessä sekunnissa. Nostajalla on käytettävissä 60 sekuntia yhteistuloksen tekemiseen, siis yksi hyväksytty jalkakyykky, yksi penkki-punnerrus ja yksi maastanosto – ja yhteistulos ratkaisee. Voiko tällä mallilla nostaa yli 800 kiloa? Ainakin malli vastaa pitkien kisojen haasteeseen. Samalla malli voisi toimia myös televisioiden suurissa lähetyksissä.

Kokousagendalla olleet rutiinipykälät jäivät jalkoihin, kun vanhat herrat ja nuoremmat rouvat ideoivat eurooppalaisen voimaston tulevaisuutta. Hallituksen jäsenet kiittelivät lopuksi avoimia ja hyvähenkisiä keskusteluita. Tällaisessa tiimissä on mukava tehdä töitä.

Tervetuloa Malagaan

Euroopan Voimanolitoiton ylin päättävä elin on vuosikokous. Jäsenmaiden edustajat kokoontuvat Malagaan 7.5.2017. Malagassa on tarjolla paitsi kovat varustevoimaston EM-kisat, niin myös EPF:n 40-vuotisjuhlan kakkukahvit. Teemana on "40 Years – Not Old for a Powerlifter".

EPF:n hallitus

Presidentti: Arnulf Wahlström (Norja)

Varapresidentti: Sandro Rossi (Italia)

Pääsiiiteeri: Ralph Farquharsson (Iso-Britannia)

Rahastonhoitaja: Linda Høiland (Norja)

Jäsen: Jiri Hofirek (Tsekki), EPF:n kilpailusiiteeri

Jäsen: Myriam Busselot (Belgia), teknisen komitean pj

Jäsen: Jari Rantapelkonen (Suomi), sääntökomitean pj

Vuoden 2020 EM-kisat haettavissa

Suomen Voimanolitoittoa ja sen jäsenseuroja pyydetään harkitsemaan seuraavien kilpailuiden järjestämistä.

| | |
|--|----------------------|
| European Masters, Classic PL | 11-15 March 2020 |
| European Open/Jun/SJ, Equipped PL | 4-10 May 2020 |
| European Masters, Equipped PL | 2-5 July 2020 |
| European Open/Masters/Jun, Classic BP | 5-9 August 2020 |
| Western European, Equipped/Classic PL | 11-13 September 2020 |
| Arnold Classic Europe | September 2020 |
| European Open/Masters/Jun, Equipped BP | 15-18 October 2020 |
| European Open/Jun/SJ, Classic PL | 29 Nov.- 6 Dec. 2020 |

Haastattelussa KATJA LARIOLA

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Petri Mast / www.petrimast.com

Haastattelussa Voimanostoliiton viestintävaliokunnan uusi puheenjohtaja Katja Lariola

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen Katja, alun perin Pohjois-Pohjanmaalta, mutta asunut pääkaupunkiseudulla vuodesta 2012, nykyinen asuinpaikkani on Helsinki. Olen kahden tytön äiti, Personal trainer, voimavalmentaja, voimanostovalmentaja ja voimakkaasti tunteva nainen. Voimaharjoittelu ja voimaantuminen ovat asioita, joista voisin puhua loputtomiin. Olen myös seurani Helsingin Ateleettiklubin voimanostajaostoon puheenjohtaja sekä SVNL:n tiedottaja.

Mikä on suhteesi voimanostoon?

Voimanosto on intohimoni. Voimaharjoittelu on voimaannuttanut minua myös henkisesti ja haluan jakaa tätä ilosanomaa muillekin. Omalta mukavuusalueelta poistuminen, itsensä ylittäminen ja pystyminen asioihin, joita ei olisi voinut kuvitellakaan, nostavat itsetuntoa ja minäkuvan ihan uudelle tasolle! Ja tokihan voimanoston liikkeet ovat kokonaisvaltaisia liikkeitä, joita ihan jokainen tarvitsee jo ihan terveyden näkökulmasta.

Kauanko olet harrastanut voimailua, oletko kilpaillut?

Olen kilpaillut vuodesta 2013, ensimmäisissä SM-kisoissa olin vuonna 2014. Kilpailen aktiivisesti edelleenkin. Ennen kilpailemista olin tehnyt voimatreeniä n. vuoden verran - sitä ennen minut löysi lähinnä ryhmäliikuntasalista.

Mitkä ovat vahvuutesi ja mitkä heikkoutesi voimanostajana?

Vahvuuteni on periksiantamattomuus ja sinnikkyyys. Uskallan kokeilla omia rajojani. Heikkouteni on selvästi penkki-punnerrus.

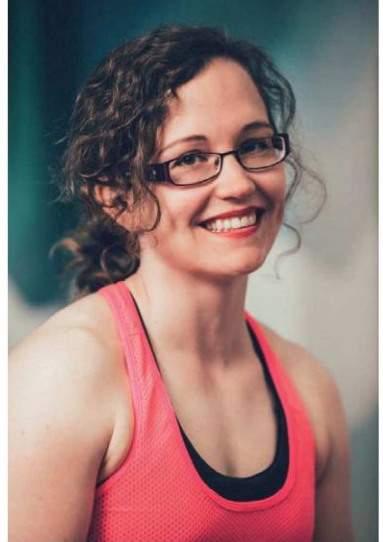
Mutta jos ajatellaan, että ensimmäisellä kerralla en jaksanut nostaa edes tankoa, edistystä on tullut ja paljon. En ollut sitä ennen treenannut yläkroppaa käytännössä yhtään. Kisajännityksen hallinta on myös ollut kompastuskivi, jota olen joutunut työstämään paljon.

Kerro normaalista treeniiviikostasi?

Treenaan viisi kertaa viikossa, liikkeet vaihtelevat. Teen siis myös apuliikkeitä enkä pelkästään kyykkyä, penkkiä ja maastavetoa. Koen, että en pysty olemaan objektiivinen oman kehitykseni ja tekniikoitteni suhteen, joten minulla on itselläniikin valmentaja - Ken Gack / Brute Force Strength USA:sta.

Harrastatko tai oletko harrastanut muuta urheilua voimanoston lisäksi?

Olen kokeillut kaikenlaista liikuntaa ratsastuksesta zumbaan ja brassijutsuun, mutta tällä hetkellä omat treenit, valmentajan työn, perhe ja ystävät täyttävät päivät tehokkaasti. Mihinkään muuhun lajiin en ole koskaan hurahtanut.



Kauanko olet valmentanut? Mikä on parasta valmentamisessa?

Olen ollut PT:nä 3 vuotta ja tason 1 voimastovalmentajakoulutuksen suoritin kaksi vuotta sitten. Taso 2 on viimeistä viikonloppua vaille valmis. Parasta valmentamisessa on ihan ehdottomasti valmennettavien onnistumisen kokemukset ja itsensäylitykset - ne ovat hirveän palkitsevia ja niillä jaksaa pitkään!

Mikä tekee sinusta hyvän valmentajan?

Valmentajan pitää tietysti osata tekniikat, niiden opettaminen, ohjelmointi jne. Niiden lisäksi olen hyvin empaattinen ja pystyn asettumaan valmennettavieni asemaan, kuuntelemaan ja tukemaan heitä, ja ohjaamaan eteenpäin. Näen myös valmennettavani kokonaisina ihmisinä, joilla on ja pitääkin olla muutakin elämää, ja otan sen huomioon ohjelmissa. Mielestäni ohjelmien pitää tukea terveyttä ja kuntoa ylipäättään - ei vain tähdätä kisoihin. Haluan oppia lisää, kehittyä ja tulla entistä paremmaksi valmentajaksi. Ymmärrän oman vajavaisuuteni ja sen, että tässä ammatissa ei tule koskaan valmiiksi!

Aloitit nyt Voimanostoliiton viestintävaliokunnan puheenjohtajana, mikä siinä pestissä sinua kiinnostaa eniten? Miten aiot kehittää tai muuttaa Voimanostoliiton viestintää?

Mielestäni Voimanostoliiton tulisi olla enemmän esillä medioissa. Tällä hetkellä lajista tietää vain harvat, ja heilläkin on yleensä mielenkiintoisia harhaluuloja. Näkyvyyden ja tunnettavuuden kehittäminen kiinnostaa minua, ja alon panostaa siihen parhaani mukaan. Liitolle on esimerkiksi perustettu Instagram-tili, jota päivitän niin ahkerasti kuin minulle tulee kuvia ja muuta sisältöä.

Mitkä ominaisuutesi tekevät sinusta hyvän tuossa hommassa?

Olen ulospäinsuuntautunut ja sanavalmis. Tykkään keskustella, analysoida ja perustella. Olen aktiivinen sosiaalisessa mediassa ylipäättään, ja olen innostunut voimastosta. Sitä omaa sisäistä paloahan nämä hommat aina vaativat.

Terveisiä Voimanostajan lukijoille?

Minulle saa lähettää kehittämissideoituja esim. näkyvyyden lisäämiseksi, kuvia Instagramiin yms. osoitteeseen katja.lariola@svnl.fi tai esimerkiksi kisakuviin voi Instagramissa tagata voimanostoliiton.

OLET MITÄ SYÖT

Blogi-kirjoitus, julkaistu Anni Vuohijoen blogissa 6.3.2017

Lihavuus on itse aiheutettua ja kertoo laiskuudesta. Jos on riittävän kauan syömättä, kyllä sitä laihuu. Lihavilta ihmisiltä tulisi poistaa oikeus kela-korvauksiin ja lisätä verotusta. Miksi et tee itsellesi mitään?

Kuulostavatko nämä lauseet tutuilta? Arvasin. Olen itsekin sortunut aina ajattelemaan, että lihavat ihmiset ovat saamattomampia ja yhteiskunnan riippakkiviä, jotka eivät kykene pitämään edes itsestään huolta. Samaan hengenveoton laitan viestiä omalle henkiselälle valmentajalle ja sähköpostiini on ilmestynyt ravinto-ohjelma.

Olen tehnyt tutkimustyötä elintapasairuksiin sairastuneista ihmisistä, ja monella tuntuu olevan yksi yhtenäinen tekijä: tukiverkoston puute. Monisairaille ja moniongelmaisille ihmisille oman hyvinvoinnin ylläpitäminen voi olla mahdollottoman vaikeaa. Jos taustalla on traumaa, mielenterveys- tai päihdeongelmia, voi tuo joka aamuinen kaurapuuron kertoa tuntuu tuskalta. Enkä voi todellakaan kertoa miltä se tuntuu, koska onnekseni omissa yrityksissäni ja elämässäni taustalla on ollut tukiverkosto.

Onnistuminen ei vaadi laajaa ystäväpiiriä, mutta se vaatii tasapainoisen elämäntilanteen ja ihmisiä, jotka uskovat sinun onnistumiseesi. Se ihminen voi olla myös sinä itse, mutta mitä tehdä tilanteessa, jossa yksinäiselle ihmiselle ei yksinkertaisesti löydy elämäniloa ja tavoitehakuisuutta parantaa omaa terveyttään. Viimeiset viikot ovatkin olleet herättäviä tajutessani, miten paljon ulkopuoliset ihmiset tekevät minun jaksamiseeni.

Kun omat voimat ehtyvät, löytyy aina se, joka jaksaa nostaa minut ylös. Tukiverkosto. Se on aivan liian aliarvostettu sana maailmassa, jossa itsenäisyys, yksin oleminen ja omatoimisuus ovat trendisanoja.

MINÄ EN SELVIÄ YKSINI! Miksi olettaisinkin kenenkään muunkaan niin tekevän?

Olemmeko todella niin omaan sieluunne käpertyneitä, että näemme ulkonaolliset ongelmat ainoiksi ongelmiksi, vaikka useassa tilanteessa lihavuus voi olla seurausta monesta tekijästä. Lisäksi unohtamme sen, että kaikkia lihavuus ei edes haittaa. Tiesittekö, että niille ihmisille, jotka kokevat lihavuuden ongelmaksi puhkeaa helpommin elintapasairauksia kuin heille, jotka ovat vain tyytyväisiä itseensä?

Jotta helpottaisiin niitä ihmisiä, jotka miettivät ihmedieettien ja pussikeittojen välillä, päättin kertoa yksityiskohtaisemmin omasta ruokavalioistani. Huomatkaahan, että syön yllättävän paljon, koska liikun paljon. Ihan tavallisen 65 kiloisen naisen elämään saatataa kaloreita tulla ylimääräisestikin. Lisäksi myönnän, että ilman jatkuvaa saarnaa urheilijan ruokavaliosta, en jaksaisi tätä tehdä näin tunnollisesti.

Aamupala:

Syön lähes joka aamu kaurapuuron marjoilla ja raejuustolla sekä yhden palan ruisleipää, jonka päällä on levitettyä avokadoa ja kalkkunaleikettä. Vaihtoehtoisesti saatan hiutaleet vaihtaa täyskauramuroihin tai tehdä kaksi ruisleipää lisukkeineen. Käytän todella paljon kasviksia. Ruoka näyttää ja maistuu paremmalta, kun tuoreet kasvikset ja hedelmät säästävät tekemistä.

Aamupala 2:

Kyllä, syön kaksi aamupalaa. Tämä ateria tulee syödä ennen ensimmäistä kunnon painonnostotreeniä. Normaalisti olen laiska, ja syön banaanin rahkalla ja mehukeitolla, mutta viime aikoina olen alkanut suosimaan smootheja:

1rkl avokadoa
150g hunajamelonia
200g rahkaa TAI luonnonjogurttia
1dl mehukeittoa

Ja blenderiin. Tämän aterian saatan ottaa myös kouluun ja reppuun.

Vaihtelen myös paljon aamupalan 1 ja aamupalan 2 paikkaa. Koululla meille tarjotaan aamulla aamupala puoli-ilmaiseksi, joten usein teen tuon smoothien nopeasti kotona ja käyn ensimmäisellä tuentotuolla syömässä aamupalaksi kahvilassa puuron ja raejuustoa.

Lounas

Jos kouluruoka maksaa 2,60 euroa, ei siitä kannata valittaa. Muistan kuinka TTY:llä tuli aina kististä köyhistä ravintoarvoista, proteiinin vähyydestä ja liiasta hiilarista. Ne taisivat olla sitä aikaa, kun vedin painoa pelkällä protskulla ja rasvaprosentti oli 10 pykälää suurempi kuin nyt, vaikka painoni oli samassa. Ensimmäinen asia, joka itseäni vihastuttaa on se, että ihmiset kuvittelevat ylimääräisen proteiinin muuttuvan lihaksiksi. Ei. Siitä tulee rasvaa. Kouluruuan proteiinin lähteet eivät aina ole priimaa, mutta jos ateria maksaa 2,60 euroa (SoTe:lla ateria taisi olla 90 senttiä! 90 senttiä, ja joku valittaa siitä, että liha ei ole luomua?) ei aivan hirveän suurta gourmet-elämystä tähän hintaan voi olettaa lautasella olevan.

Työ tekee ihmiselle hyvää ja ne vuodet, jotka olin opiskelijoiden eduista pois, kasvatti ajattelemaan positiivisemmin ruuasta, jota meille tarjotaan. Aika harvassa ovat ne annokset, joiden loihittamiseen riittää kaksi euroa. Kyllä siihen pystyy (oma päivällisesimerkkini tuonnempana), mutta ajatusta se vaatii.

En kuitenkaan ole aina koululla ja kotona pyrin tekemään suurempia määriä ruokaa kerralla. Lisäksi oma ihana ystäväni, valmennettavani Pauliina, treenaa tuplatreenejä kanssani, joten väliajalla lounastamme yhdessä. Pauliina kärsii keliakiasta, joten ruuan pitää sopia hänelle. Olen lisäksi kerran onnistunut kyseisen neidin myrkyttämään vehnällä, joten pyrin olemaan ääriarvovainen nykyään.

Sam Mill's Pasta D'Oro on gluteiiniton ja lisäaineeton vaihtoehto tavalliselle pastalle.

Gluteenittoman ruuan ei siis tarvitse olla pelkkää kanaa ja riisiä. Nykyään leipä ja pastaa on tarjolla erilaisia, ja itse olen kokeutut nämä Sam Mill'in tuotteet hyväksi. Ne maistuvat lähes tavalliselta pastalta, koostumus säilyy keitetessä ja mikä parasta, nämä eivät sisällä ollenkaan lisäaineita. Heiltä on tulossa nyt gluteenittomia valmisruokia, jotka tulevat auttamaan Pablon kaltaisten ihmisten elämää paljon, eikä vehnän vähentäminen toisinaan tee häitää meille tavallisille tallaajillekaan. Koska liputan monipuolisen ruuan puolesta, en näe siis ongelmaa syödä maissijauhoista tehtyä pastaa tavallisen pastan sijasta.

Välipalat

Syön välipaloja 3-4 kappaletta päivässä. Määrä riippuu treenien määrästä, ja koitan kehystää välipalat harjoittelun ympärille. Palkkarin juon vain iltatreenin / raskaamman treenin päälle, mutta sen määrästä olen tinkinyt, koska syön mielusti kylkeen banaania ja rahkan. Syöminen on ihanaa! Välipalani koostuvat:

- luonnonjogurtti tai maitorahka (200g)
- myslä/ kaurahiutaaleet / Etovena-välipalakeksi / Proteiinipatukka / Banaani / Ruisleipä
- hedelmät 1-2 kpl
- pähkinät
- avokado
- valkuainen, kinkku tai raejuusto

Näillä pelimerkeillä pelaan siis päivän välipalani. Yhdistelmät riippuvat paljolti päivän energiatarpeistani, mutta normaalisti syön siis päivässä 3-5 hedelmää, 2-3 rahkaa, 1 avokadon ja 1-3 ruisleipää.

Päivällinen

Vaikein ateriani on päivällinen. Siksi Oulussa yksin ollessani paistan maanantai-iltana 400g jauhelihaa, heitän joukkoon 1 purkin tomaattimurskaa ja keitän pastaa 2 dl (2 päivän annos). Jauhelihan joukkoon laitan lähes poikkeuksetta sieniä, sipulia ja parsaa, jotta saan myös kasviksia mukaan (joo sienet eivät ole kasviksia, mutta ne ovat hyviä). Näillä eväillä elän torstai-iltana asti ja perjantaisin olenkin jo Helsingissä. Tälle setille tulee hintaa noin 2 euroa annos. Näillä pääsen siis samaan, mitä kouturuoka. Huomattavaa on, että minulla päivällisellä on vain 100g lihaa, joten isommilla ihmisillä tuo annoshinta tuplaantuisi 4 euroon (200g lihaa). Kasvisten määrä nostaa myös annoksen hintaa, ja koulullahan on aina salaattibuffet.

Onneksi joka viikko ei tarvitse syödä jauhelihakastiketta ja pastaa. Seuraavana muutama ehdotus:



Pinaattiletut:

0,5 pussia tuorepinaattia
2 kananmunaa
3 valkuaista
2dl kaurahiutaaleita
0,5 prk Mifu-maustamaton
Suolaa, pippuria, soijaa ja vähän chiliä

Sauvasekoittimella mössösekaisin PAITSI mifut lisätään vasta pannulla ja avot; olemme valmiit! Tuohon kylkeen yksi ruisleipä ja kasa salaattia, ja makrot ovat säilyneet samana.

Jauhemaksapihvit:

Koska syön siis noin 80-100g lihaa ruualla, otan energian hiilihydraatista esimerkiksi perunasta tai bataatista. Niitä täytyy lautasella olla noin 200g. Jauhetussa maksassa on hieman hiilaria mukana, joten sen määrä tulee ottaa huomioon. Teen pihvit 50/50 jaolla, eli pihvissä on raastettua perunaa 50% ja 50% maksaa. Lisäksi leikkasin yhden sipulin joukkoon. Koska ruuastani pitää energiaa tulla enemmän hiilihydraateista, on kylkeen mahtunut muutama uunissa paistettu bataattislaissi.

Käytän ketsuppia, enkä sen makroja jaksa edes laskea. Määrät ovat 5-8g luokkaa, joten vaikutus on niin minimaalinen, ettei minun ruokavalioni siitä kärsi. Pihvien päälle paistoin herkkusieniä kaurakermassa (50% rasvaa)

Olen laiska syömään iltaisin, joten tyydyn usein rahkaan ja marjoihin. Viime aikoina olen onneksi kunnostautunut syömällä

muun muassa munakkaita, smoothien tai leipää. Suurin rakkauteni kohde on iltaisin syöty kaurapuuro mangolla. Helppoa, nopeaa ja äärettömän hyvää.

Iltapala:

Kuten saatoitte huomata, syön hyvin yksinkertaisesti, mutta värikästä. Yksinkertaisella tarkoitin perusruokien tekemistä ja turhan hifistelyn välttämistä. Ruokieni ei tarvitse olla raakaruoikia, ei vehnättömiä tai viljattomia, mutta en kaihda myös näiden ruokien syömistä. Terve suolisto pystyy käsittelemään erilaisia ruokavalioita vaivatta, joten miksi emme näitä erilaisia ruokia söisi?

Elämää on ruokapöydän ulkopuolellakin, ja siksi uskon siihen, että ruokailun ja ravinnon kuuluu tukea kulloistakin elämäntilannettamme, tuoda energiaa arkeen eikä ruokavalio saa aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Siitä syystä en usko laihdutuskuureihin vaan elämäntapaan, jossa keho ei tarvitse elää keräten varavintoa tai näännyttää itseään.

Jos teille heräsi kysymyksiä ruokavalioista, niin voitte rohkeasti viestittää minulle esimerkiksi Facebookissa: <https://www.facebook.com/annivuohijokiveightlifting/>.

Ruokavalioista ja sen tärkeydestä kirjoittaa enemmän oma ravintovalmentajani, jonka kirjoituksiin pääsette osoitteessa: www.hannarantala.com



Liitto tiedottaa

Suomen Voimanolioitto ry
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Timo Lillbacka
Sepontie 3 TH 5, 02130 Espoo, FINLAND
puh: + 358 40 1565 720
E-mail: sihteeri@sunl.fi
www.suomenvoimanolioitto.fi

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

Uusia jäsenseuroja

Power Team Palokka ry (PTP) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi.
Seuran yhteyshenkilö on Tuomas Korkia-aho.

Team Powerhouse ry (PHGTRE) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi.
Seuran yhteyshenkilö on Mikko Mellberg.

Liiton pukeutumishojje kilpailutoiminnassa

Liiton hallitus päätti antaa tarkentavan ohjeen, miten sääntöjen mukaisesti pukeudutaan voimaston kilpailutoiminnassa. Lähtökohdiana nostajilla on, että käytetään kilpailusääntöjen mukaisia nostovarusteita, joista hyväksytyjen varusteiden lista on IPF:n sivuilla kerrottu Approval list -dokumentissa. Lisäksi nostajien, huoltajien ja tuomareiden pukeutumisesta on ohjeistettu eri yhteyksissä, minkä vuoksi nähtiin tarpeelliseksi koota nämä pukeutumiseen kuuluvat asiat yhteen dokumenttiin.

Sääntöjen mukaisessa pukeutumisessa on kysymys siitä, että toimitsijat, tuomarit, huoltajat ja nostajat osoittavat itse arvostavansa lajia. Näin lajin arvostus myös yleisesti lisääntyy.

Ohjeen voi lukea liiton sivuilta: www.suomenvoimanolioitto.fi

SM-kilpailut vuodelle 2018 haettavana

Julistetaan vuoden 2018 SM-kilpailut haettavaksi seuraavilla päivämääriillä:

Klassinen voimasto, nuoret, 26. – 28.1.2018
Varuste voimasto, kaikki ikäluokat 10. – 11.2.2018
Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 23. – 25.2.2018
Klassinen voimasto, avoin, 16. – 18.3.2018
Klassinen voimasto, masters, 16. – 18.11.2018
Varuste penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 1. – 2.12.2018

Hakuaika päättyy 2.4.2017. Liiton hallitus varaa edelleen oikeuden muuttaa ajankohtia, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu.

SM-kilpailua voi hakea osoitteessa: <http://lomakkeet.svnl.fi/lomakkeet/5-smkisihakemus>

Muutos kilpailuiloituksiin

Kaikki kilpailuiloitukset lähetetään liitolle kilpailuiloituslomakkeella. Ennen lomakkeen lähettämistä tulee maksaa kilpailuiloitus ja kuitti maksusta on liitettävä lähetettävään lomakkeeseen.

Ainoastaan lomakkeella lähetetyt kilpailuiloitukset lisätään kalenteriin.

Täytät kilpailuiloituslomake osoitteessa: <http://lomakkeet.svnl.fi/lomakkeet/7-kilpailuiloitus>

Liiton keskustelufoorumi

Liiton sivuilla oleva keskustelufoorumi suljettiin 15.3.2017. Keskustelufoorumin Treenipäiväkirjat-osio säilyi ennallaan.

Keskustelufoorumin tilalle on avattu ryhmä Facebook-sivustolle. <https://www.facebook.com/groups/1147646585278812/>



Kansainvälisten kisojen osallistumis- ja antidopingmaksu

Maajoukkueisiin valitut urheilijat maksavat osallistumis- ja antidopingmaksut liitolle ennen ns. preliminary nomination päivää. Valituilla urheilijoilla tulee olla myös lisenssi maksettuna liitolle ennen preliminary nomination päivää.

Liitto maksaa takaisin avoimen, junioreiden ja subjunioreiden maajoukkueen urheilijan osallistumis- ja antidopingmaksun, mikäli nostaja sijoittuu EM-kilpailuissa kolmen parhaan joukkoon tai MM-kisoissa kuuden parhaan joukkoon.

Niille urheilijoille, jotka peruvat lähtönsä hyvissä ajoin niin, että tilalle voidaan nimetä varasijalle valittu urheilija tai liitto saa maksut takaisin IPF:ltä tai EPF:ltä, maksetaan em. maksut takaisin.

SUNL-kauppa

Suomen Voimanolliiton tuotteet ovat tilattavissa netissä. Kauppaan pääsee osoitteessa <http://kauppa.svnl.fi>

Uuden 2016 parhaat

Suomen Voimanolliiton hallitus on valinnut kokouksessaan vuoden 2016 parhaat:

Voimanolsto, miehet – Antti Savolainen
Voimanolsto, naiset – Hanna Rantala
Voimanolsto, nuoret miehet – Sami Lehtonen
Voimanolsto, nuoret naiset – Susanna Törrönen
Penkkipunnerrus, miehet – Timo Hokkanen
Penkkipunnerrus, naiset – Marcela Sandvik
Penkkipunnerrus, nuoret miehet – Matias Kulmala
Penkkipunnerrus, nuoret naiset – Susanna Törrönen
Veteraaninostaja – Mikko Seikkula
Seura – Tampereen Voimanolstajat
Erityismaininta – Herwannan Hauiskääntö
Seura-aktiivi – Jari Niskanen
Tuomari – Helena Kvist

Suomen Voimanolstoliitto onnittelee valittuja ja luovuttaa sopivassa tilaisuudessa todistuksen valinnasta.

Suomen Voimanolstoliiton päätöksiä

Suomen Voimanolstoliiton hallitus päätti 21.1.2017 asettaa Tuomas Tolosen kahden (2) vuoden urheilun toimintakieltoon positiivisen dopingtestituloksen johdosta ajalle 21.1.2017 - 20.1.2019.

Toloselle tehtiin dopingtesti kilpailun yhteydessä Ylitorniolla 15.10.2016. Testin tulos on ollut positiivinen ja näyte on sisältänyt higenaminea, joka kuuluu WADAN kiellettyjen aineiden ja menetelmien listalle.

Tolosen seuralle, Lappeenrannan Voimanolstajat ry:lle, liitto langetti 1 000 €:n suuruisen sakon liiton kurinpitosääntöjen mukaisesti.

Suomen Voimanolstoliiton hallitus päätti 21.1.2017 asettaa Toni Virtasen urheilun toimintakieltoon kuuden (6) kuukauden ajaksi 21.1.2017 - 20.7.2017 liiton kurinpitosäännöissä kielletyn toiminnan perusteella.

Päätöksen perustelu: Toni Virtanen on toiminut todistetusti 1.10.2016 huoltajana neljän (4) vuoden urheilun toimintakiellossa olevalle Johanna Biesille METAL Power Expo -tapahtumassa järjestetyssä WPC Raw Bench Press -kilpailussa.

Uusia tuomareita

Kuopiossa pidetyltä tuomarikursilta/kokeesta 21.1.2017 tuli Kuopioon kolme uutta kansallisen I-luokan tuomaria. Kaikki edustavat Kuopion Painonnostajat ry:tä:

Hanna Kuokkanen, Tuomas Lukkari ja Jere Savolainen. Kokeen piti Kalevi Sorsa.

Tampereella 5.2.2017 suoritti Helsingin Atleettiklubin Timo Lilbacka hyväksytyksi kansallisen I-luokan tuomaritestin. Kokeen valvoi Mika Honkaniemi.

Ratkaisevat minuutit

Punituksessa nostajan tai hänen huoltajansa on annettava kaikkien kolmen nostomuodon aloituspainot. Kilpailijakorttiin merkityt aloituspainot hyväksytään nostajan tai huoltajan allekirjoituksella. Nostaja saa tehdä yhden aloituspainon muutoksen kussakin nostomuodossa. Muutettu aloituspaino voi olla suurempi tai pienempi kuin alun perin pyydetty paino. Jos nostaja on ensimmäisessä ryhmässä, tämä muutos voi tapahtua minä aikana tahansa siihen asti, kunnes on kolme minuuttia aikaa ensimmäisen kierroksen alkuun ko. nostomuodossa. Seuraavissa ryhmässä aloituspainoa voidaan muuttaa minä aikana tahansa siihen asti, kun edellisen ryhmän viimeisellä kierroksella on jäljellä kolme nostajaa tässä nostomuodossa. Kuuluttaja antaa ennakkoaroituksen näistä rajoista.

Nostajalla on yksi minuutti aikaa aloittaa yrityksensä sen jälkeen, kun kuuluttaja on kutsunut nostajan lavalle. Nostajan tulee poistua 30 sekunnin sisällä nostonsa jälkeen.

Kun nostaja on tehnyt ensimmäisen yrityksensä ko. nostomuodossa, on nostajan tai hänen huoltajansa päätettävä paino, joka vaaditaan toiseen yritykseen. Paino on merkittävä korotuslappuun ja se on jätettävä kilpailusihteerille tai muulle nimetylle virkailijalle ennen kuin yksi minuutti on kulunut. Vastuu seuraavaan yritykseen vaadittavan painon antamisesta minuutin aikarajan sisällä on yksinomaan nostajalla tai hänen huoltajallaan. Jos nostaja ei ole antanut painoa minuutin aikarajan sisällä, hänen seuraavan kierroksen yritykseen lastataan 2,5 kiloa enemmän kuin mitä oli hänen edellisessä yrityksessään, jos se oli onnistunut. Jos edellinen yritys epäonnistui eikä seuraavaa painoa anneta minuutin aikarajan sisällä, tankoon lastataan sama paino kuin mitä oli edellisessä yrityksessä.

Maastanoston kolmannella kierroksella sallitaan kaksi painonmuutosta. Muutettu paino voi olla suurempi tai pienempi kuin nostajan kolmanteen yritykseensä aikaisemmin pyytämä paino. Nämä painonmuutokset sallitaan kuitenkin vain edellyttäen, että kuuluttaja ei ole kuuluttanut nostajaa lavalle, jossa on jo lastattu tanko hänen aikaisemmin pyytämällään painolla. Penkkipunnerruskilpailussa sovelletaan tätä sääntöä.

Hyvä huoltaja, jolla on pelisilmää ja osaa nämä minuuttisäännöt, on nostajalle usein kultamitalin arvoinen!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



KUVAN KERTOMAA

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa



Kuvassa MM-kultaa voittaneet nostajat: Jarmo Virtanen (82,5 kg), Juha Hyttinen (100 kg), Aarre Käpylä (110 kg) ja Kyösti Vilmi (125 kg).

Kultamitalin helinää oli, kun Suomen kultamitalistit saapuvat kotimaahan vuoden 1990 avoimista voimanoston MM-kilpailuista Hollannin Haagista. Suomen menestys näissä kisoissa oli erinomainen, jopa kansainvälinen huippukisa suomalaisessa voimanoston historiassa.



Tammikuussa Lopella pidetyissä Jussin muistopenkkareissa kohtasi kaksi nostajaa, joiden ikäero oli peräti 70 vuotta! Anton Kauranen (s. 28.9.2003) on 13-vuotias Nokian Voimailijoiden nostouransa alussa oleva nostaja. Hyvinkään Voima-Veikkojen kokenut kilpailija Olavi Kallio (s. 6.5.1933) on iältään 83-vuotias ja hänen ura jatkuu edelleen.

Kuvassa kisojen jälkeen nämä kaksi iloista penkkipunnertajaa.



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 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.

| | | | |
|--------------|---|---------|------------|
| 18. - 19.11. | Klassinen voimasto, juniorit | SalVo | Salo |
| 2. - 3.12. | Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat | KK Eken | Tammisaari |
| 8.-10.12. | Klassinen voimasto, avoin | MeVo | Merikarvia |

Kansainvälinen kisakalenteri 2017

| Pvm | Kilpailu | Järj. | Kaupunki | Maa |
|-------------|---|-------|---------------|---------------|
| 16-22.4. | Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat | IPF | Killeen | USA |
| 10.-14.5. | Varustevoimaston EM-kilpailut, avoin | EPF | Malaga | Espanja |
| 22.-27.5. | Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat | IPF | Kaunas | Liettua |
| 14.-25.6. | Klassisen voimaston MM-kilpailut, kaikki ikäluokat | IPF | Minsk | Valko-Venäjä |
| 10. - 15.7. | Yliopisto-opiskelijoiden World Cup | IPF | Potchefstroom | Etelä-Afrikka |
| 11.-15.7. | Varustevoimaston EM-kilpailut, masters | IPF | Pilsen | Tsekki |
| 20. - 30.7. | IWGA World Games | IPF | Wroclaw | Puola |
| 9.-13.8. | Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat | EPF | Ylitornio | Suomi |
| 27.8.-3.9. | Nuorten varustevoimaston MM-kilpailut | IPF | Orlando | USA |
| 2.-7.10. | Masters varustevoimaston MM-kilpailut | IPF | Sundsvall | Ruotsi |
| 11.-15.10. | Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat | EPF | La Manga | Espanja |

LEOKO