

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

N° 2/2017

SELL GAMES 2017
LATVIA

THISTED, TANSKA
KLASSISEN
VOIMANOSTON
EM-2017



KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN
MM-KILPAILUT KILLEEN, TEXAS

www.suomenuoimanolliitto.fi



SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIKE



TAMPEREEN MYYMÄLÄ
SAMMONKATU 75 (PRISMA-KESKUS)
33540 TAMPERE

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

ARKISIN 11.00–17.30, LA 11.00–15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

WWW.SPORTHEAVY.FI

OUUN 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 yleistilille. 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).

Voimanolstokilpaillemiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna kun kisa ilmoitetaan liittoon. Antidopingsopimus tulee uusilla nostajilla olla vähintään 3 kuukautta ennen ensimmäistä kilpailua liitossa.

Kilpailumaksu. Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään kolme viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 2017 on 60 €. Se on maksettava ilmoitaututtaessa liiton yleistilille. Vuoden 2017 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2016.

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

Yleinen atleetisuus

Tommi Paavilainen peräänkuuluttaa kilpailuraportissaan varustustostojen tärkeyttä haettaessa uusia virikkeitä voimanhankintaan klassisella puolella. Lajia vaihtaneena ajatus tuntuu absurdilta, mutta yön yli mietittyäni Tommin sanoissa saattaa sitenkin piillä tiedon jyvänen. Kun harjoittelu aloitetaan aikuisiällä, varjostaa tekemistä usein yksipuolisuus. Syy tähän on osittain myös aika ja kiire saavuttaa nopeasti kilotoivoitteita. Mihin jäi yleinen atleetisuus?

Pääkirjoitusta tehdessäni olen matkalla painonnostoleirille Ruotsiin, jonne mukaan on matkaamassa muitakin olympiurheilijoita Riosta. Leirimme alkaa 2000m testiä. Venäläisen valmennusmetodiikan mukaan painosta riippumatta jokaisen urheilijan tulee kyetä juoksemaan 2000m alle 9 minuutin. Näin varmistutaan, että keho on kykenevä palautumaan harjoittelusta, loukkaantumisenriski pienenee ja harjoittelun intensiteetti saadaan pysymään korkealla. Listalla on myös ketteryyss- ja loikkatestejä, leukoja ja vatsalihaksia.

Jääkiekkoilijoiden leuanvetotuloksia on pidetty suomalaisen huippu-urheilun ivikuvana. Nuoret miehet eivät kykene vetämään leukoja, mutta samalla he napsivat MM-kultaa ikäluokassaan. Voimailukansan mielestä tämä on ennenkuulumattoman häpeällistä, mutta toisaalta tulosta tulee. Mikä sitten on oikeasti hyödyllistä kehitymiselle ja mikä ei? Tuleeko varustustostajan harjoitella klassista ja toisinpäin. Miksi jääkiekkoilijan pitäisi vetää leukoja?

Loukkaantumisilta ei aina voi välttyä, mutta todennäköisemmin loukkaantuminen tulee nostaessa riskirajoilla ja tukilihaksiston maksimissa. Jotta suojaisimme kehoa ja takaisimme pitkän uran, tulee meidän saavuttaa perustaso kaikilla osa-alueilla eli olla yleisesti atleetisia. Vastaoteleuat kertovat selän lisäksi käsivoimista, myötäoteleuat lapojen aktiivista, joka taasen on mitä parhain ominaisuus suojaamaan olkapäitä. Tempaus liikkeenä on hyvä mittari liikkuvuudesta ja raakarinnalvedot kertovat rytmivaihdoksesta vetovaiheessa. Lenkkeilyllä nostamme yleiskuntoa sekä palaudumme harjoituksista. Tiesittehän sen, että jokaista raskasta harjoitusta kohden pitää viikkoon kuulua yhtä monta lepopäivää tai palauttavaa harjoitetta? Jos harjoittelette kolme kertaa viikossa, riittää tämä aika palautumiseen, mutta neljällä kovalla harjoituksella tulee jo viikkoon kuulua myös palauttavaa harjoittelua.

Kun harjoitusmäärät muuttuvat suuriksi ja puhutaan esimerkiksi 14 harjoituksesta viikkoon, on näistä seitsemän raskasta ja seitsemän kevyttä. Sanomattakin on siis selvää, että joka päivälle mahtuu harjoituksia ja lepopäiviä ei nähdä, vaan palautuminen tulee olla aktiivista. Lihaksemme eivät tarvitse sohvalla makaamista, mutta hermostomme vaatii unta. Unella palautamme hermoston, palauttavalla harjoittelulla lihakset. Ongelmaksi muodostuu se, että suurin osa meistä on niin huonossa kunnossa etteivät lenkit, tankojumpat, kuntopyörät ja yleisurheilut mene palauttavasta liikunnasta vaan nekin rasittavat kehoa.

Puhtaana urheilijana tulee harjoitella älykäämmiin, monipuolisemmin ja useammin. Harjoittelun tulee olla laadukasta ja tehokasta, jolloin palautumiseen tulee kiinnittää erittäin paljon huomioita. Jotta kehomme on terve rasituksesta, tulee meidän näyttää urheilijoilta. Lahjakkuudella ja hyvällä hermostolla voimme päästä tuloksiin ilman monipuolisuutta, mutta 23-vuotiaana meidän tulisi nähdä se työura ja urheilu-ura vielä 40-vuotiaana. Ilman yleistä atleetisuutta olemme vain möhömahaisia voimailijoita, joita kukaan ei ota tosissaan.

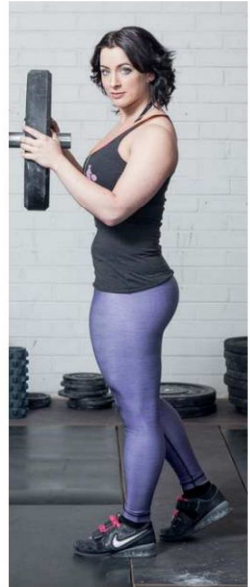
Tommi on siis oikeilla jäljillä. Jos tulokset junnaavat paikallaan ja penkistä nousee joka vuosi samat kilot, on harjoittelussamme puutteita. Harjoitusohjelmamme tulisi muuttua noin 4-8 viikon välein, jotta solumme eivät adaptoituisi harjoitteluun, vaan kykenisimme keskittymään. Lisäksi kehomme on täynnä pieniä lihaksia, joista heikoimmat määräävät vahvuutemme. Takakykyä ei aina tarvitse kehittää pelkällä takakykyllä ja maastavedon jättäminen kokonaan pois harjoitusohjelmasta ei ole aina huono vaihtoehto.

Laske siis tuntisi, jotta voit kuluttaa harjoitteluun. Älä kuluta 100 % aitaohjapyyjen tekniikkaan vaan mieltä tuoko tämä harjoite sinulle 2 % vai 20 % lisää takakykyä.

Ja sitten aikasi oheisharjoittelulle sen mukaan. Jos huomaat, että voimistelu yläkro-palle auttaa penkin parantamiseen, unohda hetkeksi viiden penkin rytmii harjoittelussa ja anna aikaa tälle oheisharjoittelelle. Vaikka Patrik Laine vetäisi 20 leukaa, jos voimatasojen nousu ei näy jäällä, on asioita tehty väärin. Keskeytä siis oleelliseen, luo itsellesi minimiavoitteet äläkä pyri nousemaan niistä yli jos se ei kehityksen kannalta ole välttämätöntä.

Juoksestesssi ei ole väliä sillä, juoksenko 2000m 6 minuuttiin (4000m Cooper-vauhti) vai 8 minuuttiin. Minusta ei ole tulossa maratoonaria, ja huippuajat vaativat paljon työtä juoksemisen eteen. Se olisi kaikki pois painonnostosta ajallisesti ja sen ajan voin käyttää järkevämmin. Mutta jos aikani jää yli 9 minuuttiin on aika katsoa peiliin ja kysyä, voinko edelleen kutsua itseäni ammattiuurheilijaksi.

Liikkuvaa kesää
Anni



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. 2/2017
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Kannessa:
Satu Pylväs

Nro. 3/2017 va. päätoimittaja
Heikki Virtanen
Juttuaineistot 1.9.2017
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

Hervannan Hauiskääntö,
Katja Lariola, Timo Lillbacka,
Ilari Federley, Lassi Hasu, Seppo Sohlman,
Kaj Mattila, Marjaana Vähäsantana,
Heikki Orasmaa, Hanna Rantala, Sanna Apuli,
Heikki Virtanen ja Antti Savolainen

Painopaikka



Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Pääkirjoitus -
Yleinen atleetisuus | 30 | Sell Games, Latvia |
| 5 | Puheenjohtajan palsta -
Muutoksia tehty, uusia tulossa | 34 | Klassisen penkkipunnerruksen
MM-kilpailut, Texas |
| 6 | Penkkipunnerruksen SM-kilpailut,
Helsinki | 38 | SF:n penkkaajat Hangossa |
| 14 | Opiskelijoiden painonnoston &
voimaston SM-kilpailut, Tampere | 40 | Blogi -
Mittarit ja laskukaaviotko
paremman kehityksen takana |
| 18 | Varuste voimaston EM-kilpailut,
Espanja | 44 | Liitto tiedottaa |
| 20 | Klassisen voimaston
EM-kilpailut, Tanska | 46 | Tuomarivastaavan palsta -
Ilman tuomareita ei ole kisoja |

VOIMANOSTAJA

Mediahinat 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
jäsenseuroille voimanojaja-
penkkikisoista.

Muutoksia tehty, uusia tulossa

Liiton sähköisten palveluiden kehittäminen otti vuoden vaihteessa merkittäviä askelia, kun Timo aloitti sihteerin työt. Tästä on annettava Timolle vilpitön kiitos. Viimeisimpinä uudistuksina ovat olleet kotisivuille tapahtunut Facebook-päivitysten linkitys ja tulossa on, jos ei jo tämän lehden ilmestyessä toimikin, linkit liiton Youtube-kanavalle sekä Instagram tilille. Tavoitteenamme on myös, että pääsemme sähköiseen online-ilmoittautumiseen myös SM-kisoissa GoodLiftin tapaan. Tavoiteltu ajankohta on ensi vuoden vaihde, mutta tätä ei vielä niukoilla resursseillamme uskalla luvata.

Tiedottamiseen olemme niin ikään panostaneet liittona. Valitettavasti tämä ei aina toteudu sillä tavalla, että suuret mediat huomioisivat nostajiemme menestyksen uutisoinnissaan, kuten ansaittua olisi. Tässä suhteessa aika on toki muuttunut eduksemme mm. laajalevikkisten iltapäivälehtien kiinnostuttua etenkin penkkipunnertajiemme menestyksestä ja kuulumisista.

Maajoukkue- ja fanituotekaupat on sähköistetty ja ulkoistettu ulkopuoliselle palvelutuottajalle. Tämä on selvä kädenojennus liitolta seuroille ja erityisesti nostajille. Tästä on tullut myös hyvää palautetta. Ulkoistamisen etuna on ollut myös se, että sihteerin työpanosta ei kulu rutiininomaiseen tilausten käsittelyyn. Toki paljon on vielä tehtävää ja tämä on tärkeä asia myös huomata tehtäessä valintoja liiton hallitukseen syyskokouksen yhteydessä. Hallituksen jäseniltä on kohtuullista odottaa aivan käytännön työpanosta liiton toimintoihin ja niiden kehittämiseen. Liiton hallituksessa ei voi olla vain seuraajajäsenenä.

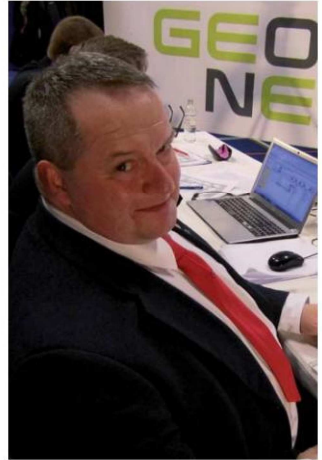
Tässä yhteydessä muistuttaisinkin seuroja siitä, että liiton toimintasääntöjen 65 mukaan ehdokkaat puheenjohtajaksi sekä hallituksen jäseniksi tulee tehdä viimeistään 30 päivää ennen syyskokousta liiton hallitukselle. Lähtökohtaisesti vain näin esitetyistä ehdokkaista voidaan äänestää syyskokouksessa.

Kahden arvokisat edessä, seuraako jatkoa?

Liitolla on edessä kahdet arvokisat. Tämän vuoden elokuussa Ylitorniolla ovat klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut ja ensi vuoden toukokuussa Vantaalla klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut. Nämä tulevat olemaan isoja ponnistuksia järjestäville seuroille sekä liitolle. Tavoitteenamme on vakuuttaa jälleen kerran EPF ja IPF, jotta saamme arvokisoja tulevaisuudessakin. Kuulutimme taannoin seurojen kiinnostusta järjestää EM-kisoja. Tähän ei tullut vastakaikua. Jos tunnette seuroissa mielenkiintoa lähteä järjestämään EM- (tai MM-) tapahtumia, niin katsokaa EPF:n (tai IPF:n) kalenteria ja toimikaa aloitteellisesti liiton suuntaan.

Hyvää kesää kaikille

Tero Hyttinen
Puheenjohtaja



LEOKO

PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILU

18.-19.2.2017 Helsinki

Katja Lariola, kuvat: Timo Lillbacka

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut kaikissa ikäluokissa pidettiin 18.-19.2. Helsingissä Kaapelitehtaalla. Kilpailut keräsi mukavasti sekä kilpailijoita että katsojia paikanpäälle.

Pienosen tauon jälkeen pääkaupunkiseudulle saatiin taas SM-kilpailut, ja voimannostotoimintaan taas mukaan herännyt Helsingin Atleettiklubi järjesti kisat. Kisoihin oli panostettu paljon. Käytössä oli paljon valoja ja nostajien toivekappaleita nunnioitettiin. Puitteet olivatkin hienot. Kisaajia oli yhteensä 123 eli enemmän kuin edellisvuotena. Katsojiaakin oli pelkästään sunnuntaina yli 100, ja kilpailuja mainostettiin hyvin. Toivon mukaan tieto lajista saatiin taas levitettyä eteenpäin!

Lauantaina kisoissa nostivat kaikki naiset sekä miehet ikäluokissa M60 ja M70. Naiset 20v -sarjassa oli vain kaksi osallistujaa ja 23-vuotiaissa kolme. Heistä parhaimmat Wilksin pisteet sai Julianna Löllö N23/63 kg -sarjassa tuloksella 102,5 kg. Sarjoissa N40 ja N50 oli jo hieman enemmän nostajia, yhteensä 11. Heistä

suurimmat Wilksin pisteet nosti Tanja Uppala N50/72 kg -sarjassa tuloksella 105 kg. 60- ja 70-vuotiaiden sarjoissa oli myös muutamia nostajia, mikä on mahtava asia! On hienoa, että iän karttuessa ihmiset edelleen treenaavat ja kilpailevat. Eila Kumpuniemi nosti ainoana sarjassa N70 ja sai tuloksekseen 50 kg.

Naisten avoimen sarjan vei suvereenisti Hanna Rantala. Hanna nosti kolme onnistunutta nostoa ja teki suomenennätyksen 128,5 kg N52 kg -sarjaan. Wilksejä tästä kertyi 161,13, mikä päihittää suurimman osan miehistäkin. N52 kg -sarjan toinen kilpailija Marcela Sandvik ei kuitenkaan jäänyt tästä kauaksi vaan nosti hänkin 122,5 kg. Tarja Uppala kävi nostamassa avoimessa sarjassa uudestaan ja sai tällä kertaa tulokseksi 110 kg sarjaan N72 kg. Annastiina Hagfors nosti samassa sarjassa

saman 110 kg, mutta Tarja kevyempänä vei myös avoimen SM-kultaa. Eniten nostajia oli naisten avoimessa 63 kg -painoluokassa, jossa nosti neljä naista. Yhteensä avoimessa sarjassa kilpaili 14 naista.

Sarjassa M60 oli 15 nostajaa ja Martti Kilpeläinen 66 kg -sarjassa nosti suomenennätyksen tuloksella 137,5 kg! Suuria taistoja ei tässä ikäluokassa nähty; vain Jouni Knutars ja Olli Rantanen taistelivat mestaruudesta M60/83 kg -sarjassa. Taisto päättyi Jounin voittoon 130 kilon tuloksella Ollin jäädessä hopealle 127,5 kilolla. Sarjassa M70 oli nostajia seitsemän ja parhaimmille Wilkseille nosti Seppo Komppa M70/93 kg -sarjassa tuloksella 150 kg.

Sunnuntaina olivat vuorossa miehet ikäluokissa M17, M20, M23, avoin, M40 ja M50. Juniorisarjoissa nostajia oli yhteensä

Penkkipunnerruksen SM-kisat, naiset

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	63	62,29	Elli Rautiainen	1999	ÄV	75,0	82,5	87,5	87,5	94,78	12
1	84	80,15	Saara Puusaari	1997	ÄV	65,0	70,0	80,0	80,0	73,13	12

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	63	62,30	Julianna Löllo	1995	KoJy	82,5	102,5	+13,5	102,5	111,02	12
1	72	66,88	Essi Laakso	1995	KoJy	77,5	107,5	+15,0	107,5	110,45	12
2	72	67,49	Ronja Mahmood	1995	K-UV	60,0	+80,0	+80,0	60,0	61,24	9

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	47	46,57	Katja Ronkainen	1973	Taimi	35,0	40,0	+45,0	40,0	54,15	12
1	57	54,84	Tarja Tahkänen	1969	TNT	50,0	55,0	+60,0	55,0	65,79	12
1	84	83,41	Joanna Linna	1974	JP 2000	112,5	+122,5	+122,5	112,5	100,68	12
2	84	82,78	Piia Valkonen	1973	KJ	110,0	+120,0	+120,0	110,0	98,82	9
1	84+	86,00	Miia Myyryläinen	1973	Taimi	85,0	95,0	+102,5	95,0	83,75	12
2	84+	84,62	Susanne Nakari	1968	Taimi	+65,0	65,0	70,0	70,0	62,20	9



Tarja Uppala

Penkkipunnerruksen SM-kisat, naiset

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	57	55,26	Eira Pajuharju	1964	HPV	72,5	77,5	77,5	72,5	86,20	12
1	72	68,65	Tarja Uppala	1965	SalVo	105,0	105,0	107,5	105,0	105,88	12
2	72	70,95	Seija Skogman	1965	Taimi	72,5	80,0	80,0	72,5	71,46	9
1	84	74,07	Heli Valtonen	1961	RAYVO	77,5	80,0	82,5	82,5	79,05	12
2	84	78,25	Heidi Skelemen- Leiponen	1964	TiKa	75,0	80,0	80,0	75,0	69,50	9

N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	47	46,47	Pirjo Kemppainen	1951	HAK	30,0	32,5	37,5	32,5	44,07	12
1	52	51,59	Aira Knutars	1954	So-Vi	75,0	75,0	75,0	75,0	94,07	12

N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	52	48,71	Eila Kumpuniemi	1942	RaPe	45,0	50,0	50,0	50,0	65,51	12

Naiset avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	47	46,69	Andreea Vasilescu	1991	HAK	40,0	65,0	70,0	40,0	54,05	12
1	52	51,61	Hanna Rantala	1982	LaVo	122,5	125,0	128,5	128,5	161,13	12
2	52	51,53	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	115,0	122,5	128,0	122,5	153,79	9
1	57	55,99	Erika Gadžová	1990	ÄKK	75,0	82,5	95,0	82,5	97,09	12
1	63	60,22	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	95,0	100,0	105,0	105,0	116,73	12
2	63	61,60	Anna-Eveliina Partanen	1988	JuPu	90,0	90,0	95,0	90,0	98,33	9
3	63	62,47	Riikka Kemppainen	1993	So-Vi	75,0	85,0	92,5	75,0	81,07	8
-	63	62,37	Johanna Pärssinen	1982	RAYVO	90,0	90,0	97,5	out		
1	72	69,05	Tarja Uppala	1965	SalVo	105,0	107,5	110,0	110,0	110,47	12
2	72	70,40	Annastiina Hagfors	1985	MY-Power	102,5	107,5	110,0	110,0	109,01	9
-	72	69,97	Anette Tunkkari	1983	KoJy	135,0	135,0	135,0	out		
1	84	80,00	Virve Ilves	1970	JoPuPo	77,5	87,5	90,0	87,5	80,06	12
1	84+	110,01	Katariina Nokua	1973	HSU	147,5	147,5	162,5	147,5	119,93	12
2	84+	103,87	Sari Rauhala	1984	Taimi	92,5	100,0	105,0	100,0	82,40	9

Penkkipunnerruksen SM-kisat, miehet

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	59	58,87	Ari-Pekka Töllikko	1970	TNT	+105,0	105,0	122,5	122,5	106,33	12
1	74	73,17	Timo Leminen	1968	K-UV	155,0	+160,0	+165,0	155,0	112,39	12
-	74	73,20	Tony Björkgren	1975	KoJy	+155,0	+155,0	+155,0	out		
1	83	82,98	Tomi Raatikainen	1976	PorHT	155,0	+172,5	182,5	182,5	121,84	12
2	83	81,93	Ville Rytkölä	1975	K-UV	+180,0	180,0	+190,0	180,0	121,09	9
-	83	81,88	Aki Kangasjärvi	1977	VilpVe	+170,0	+172,5	+172,5	out		
1	93	91,18	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	225,0	+242,5	-----	225,0	142,70	12
2	93	92,26	Petri Ronkainen	1972	Taimi	170,0	+182,5	+182,5	170,0	107,20	9
1	105	104,99	Jarno Ruohonen	1975	SalVo	+245,0	245,0	+259,5	245,0	146,41	12
2	105	104,13	Jarmo Myller	1968	JoPuPo	240,0	+245,0	+245,0	240,0	143,83	9
3	105	104,97	Jukka Seppänen	1977	Team365	237,5	+247,5	+247,5	237,5	141,93	8
4	105	104,26	Timo Rukkila	1972	E-IT	185,0	+195,0	+200,0	185,0	110,83	7
5	105	104,32	Timo Lillbacka	1975	HAK	145,0	+150,0	+150,0	145,0	86,84	6
-	105	99,94	Heikki Laakso	1973	EV	+240,0	+250,0	+250,0	out		
1	120	111,60	Kaj Mattila	1970	Taimi	210,0	220,0	+230,0	220,0	128,92	12
2	120	109,77	Jukka Komulainen	1973	EV	212,5	+220,0	+220,0	212,5	125,14	9
3	120	118,24	Matti Rajaniemi	1975	TVN	150,0	160,0	+170,0	160,0	92,30	8

kuusi, joka on verrattavissa naisten juniorisarjojen osallistujamäärään. Suurimmille Wilksille nosti Miikka Hyötylä M20/74 kg -sarjassa tuloksella 150 kg. M17/66 kg -sarjassa nähtiin nuorten ainoa mitalistaista, kun Nino Nyberg ja Niklas Björkgren ottivat mittaa toisistaan. Nino voitti sarjan Suomen mestaruuden tuloksella 87,5 kg, ja Niklas otti hopeaa tuloksella 85 kg.

Sarjassa M40 oli 17 kilpailijaa, ja heistä jopa kuusi nosti painoluokassa 105 kg. M40/105 kg -sarja olikin koko kilpailun suurin sarja! Sarjan M40 parhaimmat Wilksit nostettiin myös tässä painoluokassa ja ne menivät Jarno Ruohoselle tuloksella 245 kg. Jarmo Myller yritti haastaa Jarnoa, mutta jäi tällä kertaa hopealle tuloksella 240 kg. Tomi Raatikainen ja Ville Rytkölä kävivät kamppailua painoluokassa 83 kg ja se päättyi Tomin voittoon 182,5 kg. Painoluokan 120 kg Suomen mestaruuden vei Kaj Mattila ja häntä kevyempi Jukka Komulainen yritti nostaa Kajn tulosta 220 kg myös, mutta tällä kertaa se ei onnistunut.

Myös sarjassa M50 oli osanottajia reilusti ja nostajia oli yhteensä 16. Suurimmat Wilksit menivät Stig Björkqvistille, joka nosti M50/83



Vast`ikkää EPF:n Hall of fameen valittu Eila Kumpuniemi

Penkkipunnerruksen SM-kisat, miehet

M50											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	66	64,29	Hannu Peräsalo	1962	TVN	85,0	95,0	+100,0	95,0	76,25	12
-	66	65,62	Timo Leino	1958	PV	+125,0	+125,0	+125,0	out		
1	74	73,66	Pekka Turunen	1960	LVK team	160,0	165,0	167,5	167,5	120,88	12
2	74	73,20	Pekka Kovalainen	1961	Koly	155,0	+160,0	+167,5	155,0	112,36	9
3	74	73,13	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	135,0	+142,5	+142,5	135,0	97,93	8
1	83	81,81	Stig Björkqvist	1960	NyKK	192,5	200,0	203,0	203,0	136,68	12
2	83	82,95	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	130,0	+142,5	+142,5	130,0	86,80	9
1	93	92,83	Seppo Norpila	1963	K-UV	160,0	170,0	+200,0	170,0	106,88	12
2	93	87,24	Risto Hirvonen	1961	E-IT	140,0	+147,5	+147,5	140,0	90,85	9
3	93	85,22	Ari Andström	1963	HAK	75,0	85,0	90,0	90,0	59,17	8
1	105	104,58	Juha Makkonen	1962	KiurU	+185,0	185,0	195,0	195,0	116,69	12
2	105	102,35	Markku Hamari	1967	KarKa	180,0	185,0	192,5	192,5	116,10	9
1	120	118,49	Timo Raanti	1961	Hektor	+210,0	+210,0	210,0	210,0	121,11	12
2	120	117,57	Markku Sotisaari	1966	KarKa	180,0	190,0	195,0	195,0	112,67	9
3	120	119,54	Timo Rantala	1963	Team365	170,0	192,5	+197,5	192,5	110,76	8
-	120	115,01	Tapani Laitala	1963	K3	+225,0	+225,0	+225,0	out		
M60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	66	65,36	Martti Kilpeläinen	1955	SalVo	132,5	137,5	+140,0	137,5	108,83	12
2	66	66,60	Markku Kempainen	1949	HAK	115,0	+122,5	+122,5	115,0	89,63	9
3	66	64,54	Seppo Flink	1953	HartVo	102,5	107,5	+110,0	107,5	86,00	8
1	74	73,67	Antero Kauranen	1948	NoVo	140,0	+150,0	-----	140,0	101,02	12
2	74	72,43	Jari Friis	1954	Koly	115,0	-----	-----	115,0	84,01	9
3	74	73,70	Heikki Rautio	1950	OV-86	80,0	90,0	+102,5	90,0	64,93	8
1	83	81,78	Jouni Knutars	1953	So-Vi	125,0	127,5	130,0	130,0	87,56	12
2	83	80,04	Olli Rantanen	1956	I-HV	120,0	125,0	127,5	127,5	87,02	9
3	83	79,12	Pauli Linna	1957	JP 2000	95,0	115,0	+127,5	115,0	79,06	8
4	83	77,64	Jorma Niemi	1949	Taimi	+65,0	80,0	+115,0	80,0	55,68	7
1	93	91,25	Suke Huovinen	1950	IiY	110,0	152,5	+160,0	152,5	96,69	12
1	105	102,35	Veijo Räsänen	1957	I-HV	190,0	195,0	+200,0	195,0	117,60	12
2	105	103,35	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	+185,0	+185,0	185,0	185,0	111,19	9
1	120	112,51	Jorma Kanerva	1948	Team365	150,0	160,0	+167,5	160,0	93,54	12
2	120	113,97	Tapio Ruohonen	1950	SalVo	100,0	105,0	-----	105,0	61,16	9



Sari Rauhala ja Katariina Nokua

kg -sarjan uudeksi suomenennätykseksi 203 kg. Tasaisin kilpailu oli painoluokassa 105 kg, jossa Juha Makkonen nosti 2,5 kg enemmän kuin Markku Hamari ja sai kultaa tuloksella 195 kg. Painoluokassa 120 kg samanmoinen taisto nähtiin hopeamitalista ja Markku Sotisaari otti niin ikään hopeaa 195 kilolla Timo Rantanen jäädessä pronssille 2,5 kg pienemmällä tuloksella.

Avoimessa sarjassa kovin kilpailu nähtiin painoluokassa 105 kg, jossa kaikki neljä nostajaa nostivat tuloksen 235 kg ja 245 kg väliin. Mestaruuden vei Mikko Tiensuu tuolla 245 kg nostolla. Sekä Mikko että toiseksi tullut Jukka Seppänen yrittivät 255 kg, mutta nosto epäonnistui molemmilla. Vesa Mattila ja Jani Sundholmin taistelivat puolestaan kahdestaan painoluokan 93 kg voitosta, mutta Vesa epäonnistui 232,5 kg yrityksessään, joten mestaruus meni Janille kyiseisellä tuloksella.

Sunnuntain kovimmat nostot nähtiin luonnollisesti myös miesten avoimessa sarjassa, jossa Kenneth

M70											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	74	71,80	Rauno Lamberg	1947	I-HV	+100,0	+100,0	110,0	110,0	80,87	12
2	74	72,87	Juha Inkinen	1946	RAYVO	95,0	102,5	+112,5	102,5	74,55	9
1	83	82,45	Olavi Kallio	1933	HVV	110,0	112,5	+115,0	112,5	75,39	12
2	83	82,25	Kari Misukka	1946	S-V	100,0	+105,0	+112,5	100,0	67,11	9
1	93	92,68	Seppo Komppa	1945	HartVo	150,0	+158,0	+158,0	150,0	94,38	12
1	105	95,79	Tapio Kahäri	1946	Huima	115,0	120,0	122,5	122,5	75,91	12
2	105	94,18	Veikko Männistö	1940	TVN	105,0	110,0	120,0	120,0	74,94	9
M17											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	66	65,07	Nino Nyberg	2000	TiKa	75,0	80,0	87,5	87,5	69,52	12
2	66	61,01	Niklas Björkgren	2000	KoJy	75,0	80,0	85,0	85,0	71,41	9
M20											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	74	72,50	Miikka Hyötylä	1997	NaVo	150,0	+160,0	+160,0	150,0	109,50	12
M23											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	83	81,93	Teemu Hallfors	1995	YlöR	120,0	150,0	+165,0	150,0	100,91	12
1	93	91,57	Tuomas Puhakka	1995	KP	150,0	152,5	155,0	155,0	98,10	12
1	105	104,62	Ville Niskanen	1995	So-Vi	145,0	+155,0	+155,0	145,0	86,75	12



Sandvik ja Ove Lehto kisasivat 120+ kg-sarjan herruudesta. Näitä isoja rautoja oli yleisökin tullut katsomaan! He molemmat nostivat tuloksekseen 362,5 kg, mutta tällä kertaa voiton vei punnituksessa kevyempi Kenneth. Kenneth oli myös kisojen ainoa yli 200 Wilksin pistettä nostanut kilpailija.

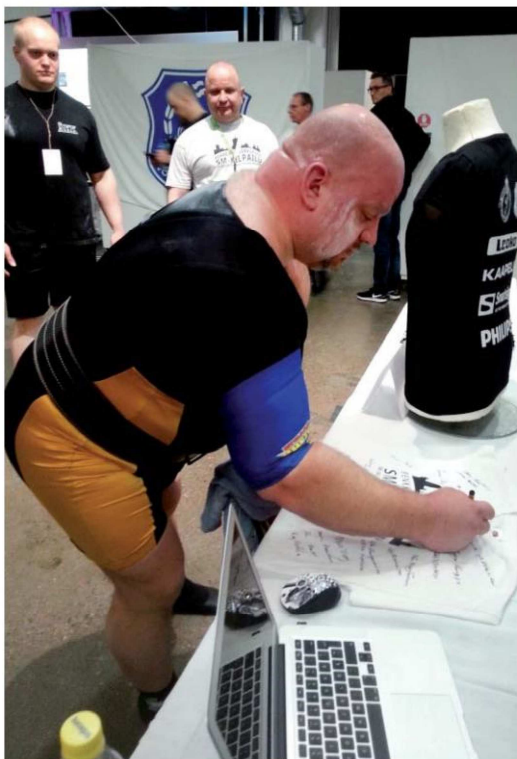
Ove Lehto ja Kenneth Sandvik

Penkkipunnerruksen SM-kisat, auoin, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1	59	56,71	Juha Matti Englund	1981	RAYVO	100,0	135,0	+152,5	135,0	121,41	12
1	66	65,97	Antti Savolainen	1978	TNT	185,0	195,0	+206,0	195,0	153,17	12
1	74	71,54	Tuomas Nikkila	1978	TamRy	215,0	+222,5	+235,0	215,0	158,50	12
2	74	73,56	Jani Haapamäki	1979	OPT	180,0	190,0	+200,0	190,0	137,26	9
3	74	73,28	Iiro Virtanen	1986	RAYVO	120,0	170,0	+190,0	170,0	123,15	8
1	83	81,33	Toni Kuusi	1983	TamRy	220,0	+240,0	+240,0	220,0	148,65	12
2	83	82,44	Niklas Silander	1986	Hektor	200,0	210,0	215,0	215,0	144,09	9
3	83	82,06	Pietu Lippo	1992	KP	+207,5	207,5	+222,5	207,5	139,46	8
1	93	91,74	Jani Sundholm	1974	KoJy	220,0	227,5	232,5	232,5	147,01	12
2	93	91,17	Vesa Mattila	1980	VilpVe	225,0	227,5	+232,5	227,5	144,30	9
1	105	104,72	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	237,5	245,0	+255,0	245,0	146,53	12
2	105	104,57	Jukka Seppänen	1977	Team365	235,0	242,5	+255,0	242,5	145,11	9
3	105	104,21	Mika Paasonen	1972	MY-Power	220,0	232,5	237,5	237,5	142,31	8
4	105	104,96	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	227,5	235,0	+240,0	235,0	140,44	7
1	120	119,46	Lasse Leinonen	1973	JoPuPo	295,0	+309,0	+309,0	295,0	169,77	12
2	105	110,56	Tomi Maättä	1982	NPower	260,0	+270,0	+270,0	260,0	152,78	9
3	120	114,67	Janne Hakala	1979	TamRy	205,0	212,5	+220,0	212,5	123,57	8
-	120	118,33	Niko Kuorikoski	1989	KoJy	+260,0	+272,5	+300,0	out		
1	120+	141,19	Kenneth Sandvik	1975	ÄKK	345,0	355,0	362,5	362,5	202,31	12
2	120+	158,15	Ove Lehto	1972	ÄKK	340,0	355,0	362,5	362,5	199,05	9



Katja Lariola testasi hieman suurempia rautoja



Kenneth Sandvik



Tuore äiti Annastiina Hagfors oli sarjan 72 kg hopeamitalisti



Akseli Lintulaakso on tuttu näky sekä voimanosto että painonnostolavoilla

Opiskelijoiden painonnoston ja voimanoston SM-kilpailut

1.-2.4.2017 Tamppi Areena, Tampere

Teksti: Ilari Federley, kuvat: Lassi Hasu

Tampereen teknillisellä yliopistolla kilpailtiin opiskelijoiden suomenmestaruuksista painonnostossa ja voimanostossa.

Tampereen Hervannassa 1.-2.4.2017 järjestetyt opiskelijoiden painonnoston ja voimanoston SM-kilpailut keräsivät ennätysellisen osallistujamäärän sekä yleisön. Nostajia oli mukana 94 ja yleisöä arvioidaan käyneen paikalla pari sataa viikontopun aikana. Kilpailuissa kisattiin toisen asteen ja korkea-asteen kilpa- ja rentosarjoissa ilman painoluokkia ja mitalit ratkottiin tuttuun tyyliin Wilks -pisteillä ja painonnostossa sinclair -pisteillä. Kisoissa kruunataan joka vuosi myös molemmat lajit suorittavien kilpailijoiden eli Supertotalin kuningas.

Kilpailut herättivät kiinnostusta harrastetason nostajista kansainvälisen tason urheilijoihin saakka. Tänä vuonna tapahtuma houkutteli poikkeuksellisen paljon toisen asteen opiskelijoita, joista koostui lähes puolet nostajista.

Voimanoston toisen asteen kilpasarjaa hallinneet ensimmäiseksi sijoittunut Olivia Kyösti Sataedusta ja Heini Lipponen Tampereen seudun ammattiopistosta rikkoivat molemmat ennätysksiä alle 20-vuotiaiden ikäluokassa. Kyösti teki Suomen ennätykset alle 47 kg -sarjassa jalkakyykylä 105 kg ja maastavedolla 115,5 kg sekä yhteistuloksella 275,5 kg. Jalkakyykky riitti myös päihittämään alle 23-vuotiaiden ennätyksen.



Jan Lipponen ja Herwannan Hauiskääntö



Julia Ruohonen ja viimeinen kyykylämpö

Niin ikään Heini Lipponen teki ennätyksen jalkakyykyssä kunnioitettavalla 131,5 kg nostolla alle 57 kg -sarjaan. Lisäksi hän punnersi penkistä ennätyksen nostolla 77,5 kg. Muita suomenennätyksiä kisoissa nähtiin kaksi kappaletta, joista molemmat syntyivät penkkipunnerruksessa.

Kovin kilpailu käytiin miesten korkeasteen voimannostossa, jossa peräti

kuusi nostajaa ylitti 400 Wilks -pisteen rajan. Voiton nappasi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulua edustanut Tuomo Väänänen Wilkseineen 437,38, jotka syntyivät 285 kg jalkakyykyllä, 175 kg penkillä ja hurjalla 300 kg maastavedolla. Toiseksi sijoittui sekä voimannostossa että painonnostossa kisojen järjestäjän, Herwannan Hauiskäännön, lahjakkuus Akseli Lintulaako pistein 436,97.

Kisojen päätteeksi palkittiin kisojen kovimmat suorittajat eli molemmat lajit läpi taistelleet Supertotal -kilpailijat. Naisten sarjan voitti Joensuuun yhteiskoulun lukion Kristiina Penttinen pistein 527,319 ja miesten sarjan jo neljättä kertaa peräkkäin Tampereen ammattikorkeakoulun väkivahva Akseli Lintulaako pistein 747,054.

Painonnoston & Voimannoston SM-kisat, naiset

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	JALKAKYKY			JK tulos	PENKKIPUNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	Wilks pist.	Yht. tulos
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.			
Naiset toinen aste kilpasarja																			
1.	N	47	46,48	Olivia Kyösti / 99	KaVo	97,5	101,5	105,0	105,0	55,0	58,0	---	55,0	105,0	112,5	115,5	115,5	373,50	275,5
2.	N	57	56,46	Heini Lipponen / 00	KaVo	120,0	127,5	131,5	131,5	72,5	75,5	77,5	77,5	110,0	115,0	115,0	110,0	372,94	319,0
3.	N	63	62,20	Veera Mäkelä / 98	KaVo	100,0	105,0	110,0	110,0	60,0	62,5	65,0	62,5	117,5	122,5	127,5	127,5	325,32	300,0
4.	N	84+	100,00	Emilia Myyryläinen / 95	Taimi	95,0	110,0	115,0	115,0	52,5	57,5	62,5	62,5	120,0	132,5	140,0	140,0	264,35	317,5
Naiset korkeaste kilpasarja																			
1.	N	84	74,49	Salla Koskinen / 93	TNT	137,5	142,5	147,5	147,5	72,5	77,5	80,0	80,0	155,0	165,0	172,5	172,5	381,88	400,0
2.	N	72	70,60	Saara Laine / 79	TNT	125,0	132,5	140,0	132,5	65,0	70,0	72,5	70,0	160,0	170,0	177,5	177,5	375,82	380,0
3.	N	63	62,83	Hanna Kuokkanen / 93	KP	120,0	125,0	125,0	125,0	65,0	70,0	72,5	72,5	135,0	145,0	150,0	150,0	373,98	347,5
4.	N	63	62,57	Jonna Alanko / 86	YloR	105,0	115,0	120,0	120,0	65,0	70,0	75,0	75,0	125,0	132,5	140,0	140,0	361,67	335,0
5.	N	72	63,03	Julia Ruohonen / 92	TNT	120,0	125,0	127,5	127,5	65,0	67,5	70,0	70,0	127,5	137,5	140,0	137,5	359,66	335,0
6.	N	72	68,18	Susan Väisänen / 95	VarpVi	117,5	122,5	127,5	122,5	57,5	62,5	67,5	67,5	122,5	132,5	142,5	142,5	336,92	332,5
7.	N	63	62,22	Mirka Loman / 81	Team365	70,0	90,0	100,0	90,0	70,0	80,0	87,5	80,0	80,0	100,0	120,0	120,0	314,42	290,0
8.	N	84	83,36	Sini Hakonen / 92	TamRy	130,0	135,0	140,0	140,0	60,0	60,0	65,0	65,0	135,0	140,0	142,5	142,5	311,08	347,5
9.	N	72	68,87	Anne-Elina Kinnunen / 92	Koly	80,0	87,5	92,5	92,5	82,5	87,5	90,0	90,0	90,0	97,5	102,5	102,5	286,77	285,0

Painonnoston & Uoimaston SM-kisat, miehet

Miehet toinen aste kilpasarja																			
1.	M	74	73,33	Joona Rantanen / 99	HartVo	175,0	185,0	190,0	190,0	100,0	105,0	107,5	107,5	190,0	205,0	210,0	210,0	367,43	507,5
2.	M	66	65,18	Topias Huhtamäki / 98	HuVo	140,0	150,0	155,0	150,0	120,0	125,0	130,5	130,5	155,0	160,0	165,0	160,0	349,49	440,5
3.	M	66	60,44	Jere Kirkanen / 00	KaVo	137,5	142,5	147,5	142,5	80,0	85,0	90,0	90,0	155,0	165,0	170,0	170,0	341,00	402,5
4.	M	105+	113,46	Nautti Mansukoski / 00	PP	185,0	195,0	205,0	205,0	135,0	140,0	145,0	140,0	190,0	205,0	212,5	205,0	320,76	550,0
5.	M	66	61,86	Juha Leppiniemi / 00	KaVo	107,5	112,5	115,0	115,0	65,0	70,0	72,5	72,5	130,0	135,0	140,0	140,0	271,76	327,5
6.	M	59	58,70	Aaro Kallionkiele / 00	KaVo	100,0	105,0	110,0	105,0	75,0	80,0	82,5	82,5	115,0	122,5	127,5	122,5	269,79	310,0

Miehet korkea-aste kilpasarja																			
1.	M	120	119,50	Tuomo Väinänen / 84	PTP	265,0	285,0	---	285,0	160,0	175,0	177,5	175,0	275,0	290,0	300,0	300,0	437,38	760,0
2.	M	74	71,91	Akseli Lintulaakso / 92	TNT	212,5	217,5	222,5	222,5	135,0	140,0	145,0	140,0	217,5	227,5	232,5	232,5	436,97	595,0
3.	M	105	103,37	Janne Marttila / 95	KaVo	255,0	262,5	265,0	265,0	155,0	162,5	170,0	162,5	275,0	282,5	292,5	292,5	432,65	720,0
4.	M	83	79,27	Erkka Huhtinen / 93	JVK	200,0	207,5	210,0	207,5	137,5	145,0	145,0	145,0	260,0	270,0	260,0	260,0	420,60	612,5
5.	M	105	99,79	Ville Vikman / 93	S-V	215,0	225,0	235,0	235,0	175,0	182,5	187,5	187,5	240,0	257,5	265,0	265,0	418,76	687,5
6.	M	93	92,09	Jere Savolainen / 95	KP	230,0	240,0	250,0	240,0	135,0	142,5	150,0	142,5	245,0	265,0	280,0	265,0	408,70	647,5
7.	M	93	90,72	Petri Heikkinen / 93	PTP	215,0	225,0	235,0	225,0	125,0	135,0	142,5	135,0	240,0	255,0	265,0	265,0	397,38	625,0
8.	M	74	72,69	Hannu Surakka / 94	Team365	170,0	185,0	190,0	190,0	125,0	132,5	137,5	132,5	195,0	210,0	220,0	220,0	395,27	542,5
9.	M	93	91,73	Tuomas Puhakka / 95	KP	220,0	225,0	227,5	227,5	135,0	137,5	140,0	140,0	255,0	260,0	260,0	255,0	393,67	622,5
10.	M	120	119,19	Seppo Suomalainen / 67	EV	150,0	170,0	170,0	170,0	150,0	165,0	180,0	180,0	150,0	---	---	150,0	287,90	500,0
11.	M	120	111,22	Markus Rautavirta / 85	NaVo	65,0	0,0	0,0	65,0	165,0	175,0	180,0	180,0	65,0	---	---	65,0	181,82	310,0



Tampereen teknillinen yliopisto tarjoaa hyvät puitteet urheilijoille



Tuomo Väinänen nosti viimeisellään miehekkään 300 kilon maastavedon



Perinteikäs Opiskelijoiden SM järjestetään Tampereella lähes pelkästään opiskelijavoimin



Tomi Määttä

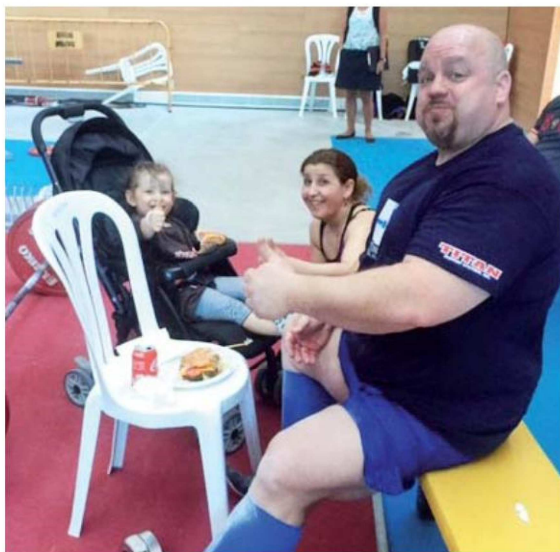
VOIMANOSTON EM-KILPAILUT 8.-14.5.2017 Malaga, Espanja

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: maajoukkue

Suomen joukkue oli poisjääntien takia kutistunut todella pieneksi. Vain kolme nostajaa lähti tavoittelemaan EM-mitaleita Espanjan Malagassa käytäviin kilpailuihin; Marcela Sandvik ainoana naisena Riina Lahden jäädessä pois terveysongelmien vuoksi, Tomi Määttä ja Kenneth Sandvik miehissä. Antti Savolainen keskittyi tuleviin isompiin koitoksiin ja Jari Martikaisella oli ongelmia vammojen kanssa.

Alkuvuikosta kilpailivat juniorit, jotka nostivat samoissa kisoissa avoimen sarjan kanssa. Suomelta junioreita ei mukana ollut, joten hoidimme alkuvuikon tuomaritehtäviä; minä Seppo Sohlman ja Margetta Salminen. Torstaina alkoivat kilpailut Suomen joukkueen osalta.

Suomelta ensimmäisenä vuorossa oli Marcela 52 kg -sarjassa. Lämmittelyn jälkeen suoritettiin pienet arpomiset aloituspainosta ja sitten lavalle. Kilpailussa Marcelalle ensimmäinen ja viimeinen kyykky nousivat hyväksytyksi ylös, sillä toisessa kyykyssä ei aivan syvyys riittänyt. Kyykytulos kirjattiin lukemiin 147,5 kg. Penkissä oli tavoitteet jopa Masters 1-luokan maailmanennätyksessä ja senhän Marcela hienosti otti viimeisellään. Tulos oli 125 kg ja samalla penkin lajikulta. Huikeeta! Tässä vaiheessa kisa näytti tasaiselta ja mahdollisuudet olivat jopa yhteistulosmitaliin.



Sandvikit lounastamassa



Isot pojat lavalla, Kentalle penkin hopeaa



Marcela valmistautuu maastavetoon



Tomi Määttä vakavana



Marcellalle penkin lajikulutta

Ensimmäisellä maastavedolla noukittiin 142,5 kg, toiseen lastattiin 147,5 kg, mutta tässä raudassa oli ongelmia loppuajonuksen kanssa ja nosto meni hylkyyn. Kolmanteen lastattiin mitaliin tarvittavat raudat 152,5 kg ja tämän Marcela veti sillä hyväksytysti ylös. Venäjän tytöllä oli kuitenkin yksi veto vetämättä, tämän venäläinen veti hyväksytysti ja korjasi pronssimitalin itselleen. Marcelalle kuitenkin 4.sija ja omaennätystulos 425 kg, joten kilpailuun voi olla tyytyväinen.

Lauantaina vuorossa oli Tomi Määttä 105 kg -sarjassa. Tomilla oli kisaan selkeät tavoitteet, koska treenit olivat sujuneet hyvin. Kyykyssä ensimmäiseen lastattiin 345 kg, toisessa ja kolmannessa kyykyssä oli kuitenkin ongelmia 355 kg kanssa ja näin ollen jäätin aloituspainoon. Penkissä nähtiin myös ongelmia, sillä aloitus 245 kilosta nousi vasta toisella. Tomi paikkasi kuitenkin hyvin penkaten kolmannella vielä 255 kg. Mutta aloitusongelmat jatkuivat, ja maastavedossa jouduttiin luottamaan toiseen nostoon 290 kilosta, joka tuli hienosti ylös. Sama kaava jatkui ja kolmannella tulosta parannettiin 302,5 kiloon. Tämä teki tulokseksi 902,5 kg, joka on kovin suomalainen tulos tähän sarjaan kautta aikain sekä pääsylippu loppuvuoden MM-kisoihin. Hyvä Tomi!

Sunnuntaina nostivat isot pojat Kenneth Sandvik mukaan lukien. Kentan paino oli hieman pääsyt tippumaan eikä muutenkaan kunto ollut vielä täysin kohdallaan loukkaantumisien jälkeen. Tavoitteena olikin lähinnä penkin lajimitali, mutta tietysti kaiken osuessa kohdalleen voisi mukaan tulla jotain muutakin. Kyykyssä aloitukset merkattiin vähän normaalia alempaa ja se tiesi sitä, että kaikki kolme nostoa tuli hyväksytysti ylös, vaikka viimeinen oli kyllä jo melko tiukka. Penkissä sama tahti jatkui ja kaikki kolme suoritusta hyväksytysti ylös ja lajihopeaa. Kullan penkissä nappasi Svistunov Ukrainasta tuloksella 362,5 kg ja Kentan hopea tulos oli 355 kg. Sitten maastavetoon, jossa aloitukset varmanpäälle. Viimeiseen lastattiin vielä 297,5 kg, jolla tuli 1045 kg yhteistulos ja se riitti neljanteen sijaan. Pronssi jäi lopulta vain 10 kg päähän, mutta tänään ei ollut mahdollisuutta kuitenkaan haastaa kilpavelejä aivan tosissaan. Yhdeksän onnistunutta nostoa EM-kisassa on kuitenkin hyvä suoritus.

Kilpailut Malagassa oli järjestetty hyvin, vaikkakin hyvin pienellä porukalla ja pienillä satsauksilla. Hotellina oli oikein viimeisen päälle aurinkorannan helmi Torremolinoksen turistialueella. Torremolinos muutenkin paikkana oli huippu; todella siistää ja rauhallista, ruoka oli hyvää ja suhteellisen edullista. Kiitos kaikille mukavasta reissusta (Margetta, Jallu, Matti) ja apukisistä kisojen huollossa (Tomi).

KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

12.-19.3.2017 Thisted, Tanska

Teksti & kuvat: Marjaana Vähäsantanen

Klassisen voimanoston EM-kilpailut ovat tulleet jäädäkseen. Siitä osoitukseksi olivat jälleen laadukkaat kilpailut, joita Tanskan voimanostoliitto tarjosi. Kilpailu käytiin sekä avoimen että nuorten sarjoissa, ja jännitettävää riittikin lähes jokapäivälle.

Naisten maajoukkue menestyi Tanskassa upeasti. Kuvassa: Johanna Forström, Hanna Seppä, Marjaana Vähäsantanen ja Hanna Rantala



FLEIKO
STRONG IS HAPPY



LA MANGA CLUB
sport & leisure

ER EQUIPMENT
D E N M A R K
www.er-equipment.dk



Nuorten kilpailu

Kilpailupaikka Thistedissä oli mahtava, lämmittelytilassa oli kahdeksan nostolavaa ja kaikilla laivoilla uudet Titexin tangot ja painot.

Ainoa miinuspuoli kisapaikalla oli pitkä välimatka majoituksen ja kisapaikan välillä. Lähin kauppa oli noin 8 kilometrin päässä, joten ne, joilla oli auto vuokrattuna, kuljettivat muita eväskauppaan.

Nuorten kilpailut alkoivat sub-junioreilla

Sarjassa 47 kg nostanut Olivia Kyösti oli johdossa koko kilpailun, mutta joutui hieman jännittämään Puolan tytön viimeistä nostoa. Klaudia Poszwa korotti viimeiseen vetonsa 127,5 kg, jolla onnistuessaan olisi mennyt yhteistuloksessa Olivian ohitse. Klaudia epäonnistui ja näin Olivia sai kuunnella ensimmäistä kertaa Maamme-laulun korkeimmalla pallilla.

52 kg-sarjassa Suomelta oli kaksi nostajaa, Porin Fanny Lamminen ja Merikarvian Mira Kamberg. Fanny nosti Euroopan mestariksi joka lajissa tehden jalkakyykyssä EEn 126 kg sekä tehden maastavedossa ja yhteistuloksessa myös 17 ja 20 v SE:n. Mira oli hienosti sarjan kolmas ottaen penkiltä hopeaa ja muissa lajeissa pronssia.

Edellisen vuoden mestaruutta puolustava Kankaanpään Heini Lipponen, oli sarjassa 57 kg harmillisesti puolentoista kilon erolla hopealla. Heini paransi nimissään olevaan jalkakyykyyn EE:stä 131 kg ottaen jalkakyykyssä kultaa, penkiltä hopeaa ja maastavedossa pronssia.

Sarjassa 72 kg nostanut ensikertalainen Siiri Koskinen oli hakemassa kokemusta isommilta kisalavoilta. Siiri onnistuikin mahtavasti parantaen omaa yhteistulosennätystään 12,5 kg. Siiri oli sarjansa neljäs.

Kaasalaisen Henna oli kovassa iskussa sarjassa 84 kg. Henna voitti sarjansa puhtaasti, ja kruunasi voittonsa jalkakyykyyn ja maastavedon EE- tuloksilla.



Euroopan mestari Olivia Kyösti 47 kg

Uoimaston EM-kisat, subjuniorit, tytöt

-47kg																				
1. Kyösti Olivia	1999	FIN	46,66	1,3519	4	96,0	95,0	499,5	1	52,5	55,0	67,5	1	100,0	105,0	110,0	1	260,0	351,49	12
2. Poszwa Klaudia	2000	POL	46,88	1,3474	5	80,0	87,5	95,0	2	37,5	40,0	42,5	2	106,0	105,0	112,5	2	240,0	323,38	9
-52kg																				
1. Lamminen Fanny	2002	FIN	51,60	1,2541	8	109,0	120,0	126,0-ws	1	62,5	67,5	70,0	1	115,0	125,0	130,0	1	326,0	408,84	12*
2. Wylie Bethany	1999	GBR	49,20	1,3004	9	85,0	90,0	92,5	2	37,5	40,0	42,5	3	117,5	120,0	122,5	2	295,0	331,60	9
3. Kamberg Mira	2000	FIN	50,36	1,2777	7	75,0	75,0	80,0	3	50,0	57,5	62,5	2	90,0	97,5	102,5	3	245,0	313,04	8
4. Katharina Nielsen Victoria	2002	DEN	49,56	1,2932	6	67,5	72,5	77,5	4	35,0	37,5	40,0	4	85,0	95,0	100,0	4	205,0	265,11	7
-57kg																				
1. Tkachuk Kateryna	2000	UKR	56,74	1,1646	12	100,0	107,5	115,0	2	72,5	77,5	77,5	1	122,5	132,5	137,5	1	330,0	384,32	12
2. Lipponen Heini	2000	FIN	56,42	1,1697	11	122,5	127,5	131,0-cs	1	70,0	72,5	75,0	2	115,0	120,0	122,5	3	328,5	384,25	9*
3. Robinson Lucy	2002	GBR	56,40	1,1701	10	105,0	110,0	115,0	3	42,5	47,5	50,0	3	120,0	127,5	132,5	2	292,5	342,25	8
-72kg																				
1. Hedström Smilla	1999	SWI	71,30	0,9824	6	145,0-cs	155,0-cs	166,0	2	90,0	92,5	92,5	1	170,0	175,0	177,5	1	422,5	415,06	12*
2. Zelenák Nisa	2000	SLO	69,98	0,9950	7	145,0	145,0	155,5-cs	1	85,0	70,0	74,0	3	150,0	157,5	162,5	2	388,0	386,06	9*
3. Augustiniok Sandra	1999	GER	68,66	1,0083	9	130,0	137,5	142,5	3	77,5	82,5	85,0	2	145,0	160,0	167,5	3	382,5	385,68	8
4. Koskinen Silliri	1999	FIN	71,42	0,9813	8	110,0	117,5	122,5	4	50,0	55,0	67,5	4	125,0	135,0	145,0	4	322,5	316,47	7
-84kg																				
1. Kaasalainen Henna	1999	FIN	83,26	0,8957	12	150,0	157,5	160,5-cs	1	72,5	77,5	80,0	1	172,5	180,5-cs	188,0	1	421,0	377,09	12*
2. Dawkins Dianna	1999	GBR	78,26	0,9265	11	117,5	125,0	125,0	2	55,0	60,0	62,5	2	145,0	155,0	160,0	2	347,5	321,96	9
3. Spica Nikola	2001	POL	75,12	0,9497	10	100,0	110,0	117,5	3	55,0	60,0	62,5	3	130,0	145,0	147,5	3	322,5	304,28	8

Hennan tunteet kisasta: Vaikka kisavalmistautuminen ei mennyt kuin oli suunniteltu, niin kisa onnistui hyvin ja oon tyytyväinen omaan kisaan ja tulokseen. Koska kilpailua ei mulla ollut, niin oli kiva keskittyä vain nostoihin eikä tarvinnut kilpailu sijoitukselta! Kisapaikka oli hyvin järjestetty, joten siä oli kiva nostaa.

Subjunioripojissa oli mukana joukkueessa vain Kankaanpään Lohikon oma vahva mautoilija poika Jere Kirkanen. Jere nosti sarjassa 59 kg ollen sarjansa neljäs. Jerelle ei osunut paras mahdollinen nostopäivä ja pieni painonvetokin verotti nuoren nälkäisen pojan voimia. Hienosti Jere kuitenkin sivusi yhteistuloksellaan SE:stä ja veti

aloitusraudallaan uuden suomenennätyksen 162,5 kg. Kotiin tuomisina tuli penkistä lajipronssia.

Juniorinostajien urakan aloittivat naiset, ja sarjassa 57 kg nähtiin mahtava taistelu mstaruudesta Suomen Kokkolan Satu Pylvään ja Venäjän Anna Elizarovon välillä.



Suomen nuoret urheilijat toivat useita mitaleja mukanaan kotiin. Tulevaisuus näyttää valoisalta!



Teemu Hällfors ja penkin lämmittely

Tässä sarjassa mestaruuden vei vahvempi vetäjä. Jalkakyykyyn ja penkin jälkeen Satu oli jäljessä Annaa 12,5 kg. Penkin jälkeen huoltotimi Mats ja Jouni pitivät teknisen kahvitauon Paulin pitäessä Sadulle seuraa. Maastavedon aloitukseen päätettiin rohkeasti lastata Sadulle uusi EE-lukema 165,5 kg. Tyttö teki työtä käskettyinä ja kävi noukkimassa helposti raudat ylös. Samalla Satu meni Annan ohii kolmella kilolla ja etumatka oli kurottu kiinni. Taistelu mestaruudesta alkoi. Toisen vedon jälkeen naiset olivat tasatuloksessa 387,5 kg Sadun johtaessa kevyempänä. Viimeiseen vetoon Anna lastautti 5 kg lisää ja veti raudat hyväksytysti ylös. Sadulle viimeiseen ME-raudat 175,5 kg ja nästisi nousi.



Satu Pylväs ja ME-nosto 175,5 kg

Sadun omat mietteet kisasta: Nää EM-kisat oli ehkä yks parhaista kilpailuista mitä oon käynyt. Kisapaikka ja järjestelyt oli huippuluokkaa. Painon sain pudotettua kivuttomasti ja ensimmäistä kertaa sain ns. tankattua ja syötyä läpi kisan niin, että kertaakaan ei ollut huono olo. Kyykyssä ja penkissä nuorten suomenennätykset 135 kg ja 82,5 kg ja tiesin, että oltiin kisassa vielä mukana. 12,5 kg takamatka olisi mahdollista vielä kirriä vedossa. Selkä oli matkustamisesta väsynyt, mutta veto tuntui lämmitteilyssä hyvältä. Aloitukseen EE 165,5 kg ja varmistettiin vähintään hopea. Seuraavilla peesailtiin venäläistä tokaan 170kg ja viimeiseen 175,5 kg ME. Mukavinta on lopettaa kisa viimeisenä vetäjänä ja onnistua. Euroopan mestaruus ME-tuloksella 393 kg.

Sarjassa 63 kg nostivat Kokkolan nuoret naiset Heli Jokela ja Julianna Lööllö. Helille hienosti pronssia jalkakyykyyn, penkipunneruksen ja yhteistuloksen suomenennätyslukemilla. Julianna oli hienosti viides nostaen lajipronssia, häviten penkin hopean vaa'alla seuraveroilleen Helille.

Uoimaston EM-kisat, juniorit, tytöt

-57kg

1. Pyttas Satu	1994	FIN	56,48	1,1688	4	130,0	135,0	427,5	2	80,0	82,5	86,0	2	165,5-cj	170,0-cj	175,5-wj	1	393,0-wj	459,34	12*
2. Elizarova Anna	1995	RUS	56,72	1,1649	2	130,0	135,0	140,0	1	82,5	85,0	90,0	1	150,0	157,5	162,5	2	392,5-wj	457,22	9*
3. Chan Hiannah	1994	GBR	56,68	1,1655	5	120,0	125,0	427,5	3	62,5	65,0	67,5	5	140,0	145,0	150,0	4	342,5	399,18	8
4. McLeod Elisabeth	1995	GBR	55,92	1,1719	3	120,0	426,9	426,9	5	60,0	65,0	70,0	6	142,5	150,0	426,9	3	335,0	394,60	7
5. Alves Agnes	1996	FRA	54,80	1,1967	8	112,5	117,5	424,6	6	67,5	72,5	80,0	3	127,5	132,5	140,0	7	330,0	394,91	6
6. Vestergaard Havsteen Ca	1994	DEN	55,70	1,1816	1	110,0	115,0	120,0	4	65,0	67,5	70,0	4	125,0	135,0	426,9	9	325,0	384,02	5
7. Boetker Ida	1997	DEN	56,28	1,1720	7	100,0	110,0	117,5	7	45,0	52,5	52,5	9	130,0	140,0	145,0	5	315,0	369,18	4
8. Donoghue Amy	1997	GBR	56,10	1,1750	9	102,5	107,5	426,0	11	50,0	56,6	52,5	8	132,5	137,5	142,5	6	302,5	355,44	3
9. Mazlue Emily	1997	IRL	54,36	1,2043	11	105,0	110,0	112,5	8	47,5	50,0	52,5	7	120,0	127,5	426,6	11	292,5	352,26	2

-63kg

1. Garra Carola	1994	ITA	62,70	1,0779	9	161,0	490,9	490,9	1	120,0	125,0	427,5	1	160,0	490,9	490,9	4	446,0	480,74	12*
2. Dreesen Jolien	1994	NED	61,18	1,0983	6	140,0	460,9	460,9	2	65,0	70,0	75,0	7	160,0	170,0	180,0-cj	1	390,0	428,34	9
3. Jokela Heli	1994	FIN	62,18	1,0847	5	132,5	137,5	140,0	3	85,0	87,5	90,0	2	150,0	160,0	426,0	3	390,0	423,03	8
4. Sundal Haune Katrina	1995	NOR	61,64	1,0920	7	132,5	137,5	426,0	4	80,0	85,0	87,5	4	127,5	137,5	142,5	8	365,0	398,58	7
5. Lollo Julianne	1995	FIN	62,34	1,0826	1	115,0	120,0	425,7	7	85,0	90,0	90,0	3	132,5	140,0	426,0	9	350,0	379,91	6
6. Reich Dakota	1998	AUT	60,48	1,1080	8	100,0	110,0	115,0	8	65,0	70,0	70,0	6	140,0	150,0	160,0	2	345,0	382,26	5
7. O'Sullivan Aoife	1995	IRL	62,36	1,0823	11	112,5	117,5	122,5	6	57,5	60,0	62,5	11	142,5	150,0	157,5	5	340,0	367,98	4
8. Van Baalen Katinka	1996	NED	62,30	1,0831	10	105,0	424,5	424,5	10	72,5	77,5	80,0	5	140,0	147,5	426,0	7	330,0	357,42	3
9. Heiberg Olafsson Tinna	1995	DEN	60,54	1,1072	4	120,0	127,5	426,0	5	60,0	65,0	67,5	8	115,0	125,0	132,5	10	325,0	359,84	2
10. Hvidt Channe	1994	DEN	61,04	1,1002	3	105,0	110,0	112,5	9	62,5	65,0	67,5	9	115,0	127,5	426,0	11	305,0	335,56	1
11. Kunzner Julia	1994	GER	61,90	1,0884	2	427,5	427,5	427,5	8	62,5	65,0	67,5	10	145,0	150,0	155,0	6	DSO	N	N

-72kg

1. Rut Sofia	1997	UKR	65,88	1,0388	4	426,0	140,0	445,0	3	75,0	82,5	85,0	4	155,0	160,0	165,0	1	390,0	405,13	12
2. Eronina Mariia	1995	RUS	71,42	0,9813	1	427,5	137,5	142,5	1	87,5	92,5	92,5	3	150,0	155,0	160,0	2	390,0	382,71	9
3. Olsson Petra	1994	SWE	65,36	1,0448	12	130,0	135,0	140,0	2	75,0	80,0	80,0	8	142,5	150,0	155,0	3	375,0	391,80	8
4. Laakso Essi	1995	FIN	67,12	1,0248	2	125,0	130,0	135,0	6	85,0	87,5	90,0	2	135,0	140,0	145,0	7	367,5	376,61	7
5. Gromowska Magdalena	1996	POL	71,94	0,9766	13	425,9	425,9	140,0	5	75,0	80,0	82,5	7	135,0	145,0	426,0	9	367,5	358,90	6
6. Haube Silje	1994	NOR	69,24	1,0024	3	117,5	425,0	425,0	11	87,5	90,0	92,5	1	140,0	150,0	426,0	5	360,0	360,86	5
7. Lohivuo Tuulia	1997	FIN	67,96	1,0024	7	125,0	130,0	135,0	7	80,0	82,5	85,0	5	135,0	140,0	424,5	10	357,5	363,11	4
8. De Vries Maaike	1994	NED	70,48	0,9902	11	127,5	135,0	140,0	4	75,0	80,0	82,5	6	120,0	127,5	132,5	12	355,0	351,52	3
9. Gray Suzanne	1995	IRL	69,46	1,0002	8	115,0	120,0	122,5	9	67,5	70,0	72,5	9	145,0	426,0	426,0	8	327,5	327,57	2
10. Moravцова Jolana	1994	CZE	69,26	1,0022	10	424,6	112,5	125,0	8	52,5	57,5	62,5	12	125,0	135,0	152,5	4	335,0	335,74	1
11. Lutsch Alexandra	1994	AUT	71,12	0,9841	5	115,0	120,0	425,0	10	60,0	65,0	67,5	11	140,0	150,0	426,0	6	335,0	329,67	1
12. Holm Dahl Kathrine	1995	DEN	69,94	0,9954	6	107,5	112,5	117,5	12	60,0	65,0	65,0	10	120,0	130,0	135,0	11	317,5	316,04	1

-84kg

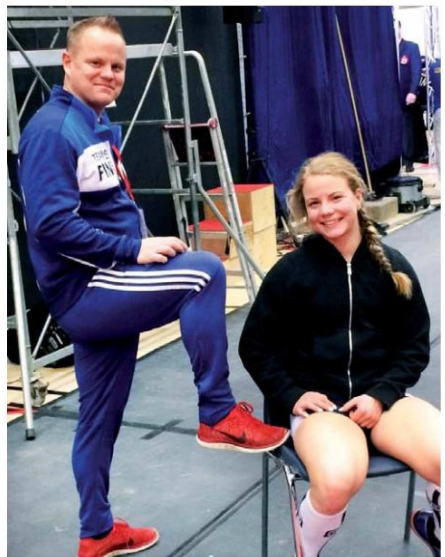
1. Williams Chrystal	1995	GBR	81,32	0,9069	2	155,0	447,5	167,5	1	90,0	95,0	95,0	2	197,5	206,0	206,0	1	440,0	417,17	12
2. Davletshina Alina	1996	RUS	83,00	0,8972	7	145,0	152,5	157,5	3	87,5	92,5	95,0	3	150,0	157,5	160,0	6	412,5	370,10	9
3. Tranter Natasha	1994	GBR	80,64	0,9110	1	145,0	152,5	157,5	2	65,0	72,5	75,0	4	160,0	170,0	427,5	4	402,5	366,68	8
4. Lechowicz Paulina	1996	POL	80,78	0,9101	5	135,0	140,0	142,5	5	92,5	97,5	97,5	1	150,0	157,5	426,0	7	397,5	361,76	7
5. Toonen Romy	1995	NED	83,56	0,8941	6	135,0	140,0	145,0	4	65,0	67,5	70,0	7	165,0	172,5	426,5	3	385,0	344,23	6
6. Vaio Mirka	1997	FIN	83,20	0,8961	2	110,0	426,0	120,0	7	67,5	72,5	75,0	5	160,0	175,0	180,0	2	375,0	336,04	5
7. van Doursen Dominique	1995	NED	80,46	0,9121	4	130,0	137,5	424,5	6	62,5	67,5	70,0	6	155,0	165,0	427,5	5	370,0	337,48	4

84 + kg

1. Wetheridge Leigh	1994	GBR	103,06	0,8256	8	170,0	465,0	465,0	2	97,5	102,5	107,5	1	185,0	197,5	210,0	1	487,5	402,48	12
2. Chester Charlie	1996	GBR	101,94	0,8281	9	160,0	172,5	180,0	1	90,0	95,0	97,5	2	167,5	177,5	426,0	2	452,5	374,71	9



Essi Laakso nosti mallikkaasti kyykyn ja penkin hopealle



Valmentaja isä Jari Lamminen ja tytär Fanny Lamminen

72 kg -sarjan naisissa nostivat Kokkolan neljäs kova nuori nainen Essi Laakso sekä Kankaanpään kovin Tuulia Lohivuo. Sarjat oli kova ja tuloksellisesti tasoinen nuorten naisten sarjoista. Essi oli yhteistuloksissa neljäs ja Tuulia seitsemäs. 84 kg-sarjassa Rauman Mirka Valo nosti kuudenneksi omilla ennätyskillään ja veti itselleen hienosti lajihopeaa SE:stä sivuavalla tuloksella.

Mirka: Harjoitusten perusteella odotukset kisatulosten suhteen oli kovat. Joka lajissa

tuli oma ennätys, mutta kyykyn tulos jäi silti hieman harmittamaan.

Juniorimiehistä kilpailivat sarjassa 83 kg Huittisten Matias Kulmala ja Ylöjärven Teemu Hällfors. Matiakselle matkasi mukaan hienosti penkin Euroopan mestaruus tuloksella 185 kg ja yhteistuloksessa kuudes sija. Teemu kärsi selkävainoista ennen kilpailua ja mieltä pitkään, jättääkö väliin kisat kokonaan. Jalkakyykyn ja vedon Teemu otti varen,

mutta hienosti Matiaksen perässä penkillä pronssia tuloksella 172,5 kg. Teemulle 10 sija. 105 kg -sarjassa nosti Kankaanpään Janne Marttila ollen sarjassaan 12.

Suomen kovat subjunioritytöt olivat joukkueissa paras sekä juniorinaiset olivat kolmansia. Fanny Lamminen ja Satu Pylväis olivat molemmat pisteissä ikäloukkunsa toiseksi parhaita. Kiitos nostajille, huoltajille ja mukana olleille kannustajille.



Lohikon vahvin mautomies Jere Kirkanen



Matias Kulmala ja avausraudat

Uoimaston EM-kisat, subjuniorit/juniorit, pojat

		1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024		
-59kg		1. Hutnyk Vadym	1999	UKR	58,92	0,8673	3	140,0	147,5	152,5	1	95,0	100,0	105,5-cs	1	170,0	180,0	182,5	1	440,5	382,05	12*							
		2. Potter Dylan	1999	IRL	57,36	0,8895	4	140,0	145,0	147,5	3	95,0	100,0	106+0	2	162,5	170,0	175,0	3	422,5	375,81	9							
		3. Waszczuk Bartosz	2001	POL	58,72	0,8700	7	140,0	150,0	145+0	2	72,5	80,0	82,5	4	162,5	172,5	180,0	2	412,5	358,88	8							
		4. Kirkanen Jere	2000	FIN	58,96	0,8867	6	142,5	146+0	146+0	4	82,5	85,0	87,5	3	162,5	172+0	172+0	4	392,5	340,18	7							
		5. Melvin Jacob	1999	GBR	57,10	0,8934	5	125,0	132,5	139+0	5	75,0	80,0	85+0	5	160,0	170+0	175+0	5	372,5	332,79	6							
-83kg		1. Zdrobyko Stanislaw	1995	UKR	82,48	0,6700	7	240,0	247,5	252,5	1	172,5	177,5	180+0	2	245,0	250+0	250+0	10	675,0	452,25	12							
		2. Khan Salman	1995	GBR	81,08	0,6770	8	210,0	222,5	227,5	12	142,5	150,0	155,0	4	260,0	275,0	282,5	3	660,0	446,82	9							
		3. Engquist Martin	1996	SWE	82,74	0,6687	10	230,0	240+0	240+0	7	130,0	135,0	X	11	270,0	285,0-cj	290,5-cj	1	655,5	438,33	8							
		4. Vaski Radoimil	1994	CZE	81,78	0,6735	3	239+0	235	242,5	2	132,5	139+0	137,5	8	262,5	275,0	282+0	4	655,0	441,14	7							
		5. Mata Eric	1996	GBR	82,60	0,6694	14	235+0	235,0	235,0	3	150+0	150,0	157+0	6	260+0	260+0	260,0	7	645,0	431,76	6							
		6. Kulmala Matias	1994	FIN	82,70	0,6689	13	216+0	215,0	225,0	9	177,5	185,0	187+0	1	235,0	240+0	247+0	11	645,0	431,44	5							
		7. Nneki Chido	1997	NOR	81,82	0,6733	16	210,0	220,0	225,0	8	120,0	127,5	132,5	12	270,0	285,0	290+0	2	642,5	432,60	4							
		8. Kobak Jan	1995	GER	81,34	0,6757	1	217,5	230,0	237,5	5	127,5	132,5	135,0	9	240,0	250,0	260,0	5	625,0	422,31	3							
		9. Pupinis Paulius	1994	LTU	77,98	0,6940	4	210,0	220+0	222,5	10	145,0	150,0	156+0	5	230,0	250,0	270+0	8	622,5	432,01	2							
		10. Hallfors Teemu	1995	FIN	80,24	0,6814	15	170,0	205,0	220,0	13	172,5	177+0	177+0	3	210,0	230,0	232+0	12	622,5	424,17	1							
-105kg		1. Stasiulis Jokubas	1995	LTU	103,48	0,6007	14	255,0	265,0	270,0	2	192,5	200,0	202+0	1	270,0	285,0	295,0	5	765,0	459,54	12							
		2. Kovalenko Sergii	1994	UKR	104,34	0,5989	2	257,5	270,0	270+0	3	170,0	177,5	182,5	5	275,0	290,0	295,0	6	747,5	447,68	9							
		3. Varmelton Alexander	1994	NEP	102,18	0,6035	7	240,0	250,0	250+0	11	160,0	170+0	170+0	10	310,0	331,0-wj	333,0-wj	1	743,0	448,40	8*							
		4. Opra Gergo	1994	HUN	102,02	0,6039	9	244+0	245,0	265,0	5	175,0	182,5	184+0	4	275,0	290,0	295,0	3	742,5	448,40	7							
		5. Edwards Josh	1994	GBR	102,14	0,6036	8	235,0	250,0	260,0	6	145,0	152,5	155,0	12	300,0	320,0	330+0	2	735,0	443,65	6							
		6. Peeters Alan	1994	BEL	104,10	0,5994	4	246+0	245,0	267+0	12	182,5	190+0	190,0	2	275,0	292,5	300+0	7	727,5	436,05	5							
		7. Tamulevicius Gilbertas	1996	LTU	103,76	0,6001	5	260,0	267+0	270+0	8	170,0	177,5	182+0	6	272,5	285,0	300+0	8	722,5	433,57	4							
		8. Greenfield Joshua	1994	GBR	104,82	0,5979	12	267,5	266+0	266+0	4	157,5	160,0	166+0	11	272,5	285,0	300+0	9	712,5	426,00	3							
		9. Haugerich Lucas	1994	GER	102,08	0,6037	1	250,0	265,0	272,5	1	162,5	167,5	170+0	8	245,0	257,5	267,5	12	707,5	427,12	2							
		10. Nemeč Jaroslav	1998	CZE	99,90	0,6088	10	250,0	257,5	262+0	9	175,0	182,5	186+0	3	265,0	277+0	282+0	13	705,0	429,20	1							
		11. Fridriksson Ingvi Orn	1994	ISL	102,50	0,6028	3	237,5	250,0	255,0	10	137,5	147+0	152,5	14	265,0	280,0	295,0	4	702,5	423,47	1							
		12. Marttila Janne	1995	FIN	102,74	0,6023	11	250,0	260,0	270+0	7	160,0	165,0	167+0	9	277,5	286+0	286+0	11	702,5	423,12	1							
		13. Fischer Daniel	1995	DEU	103,92	0,5998	13	220,0	230+0	230,0	13	155,0	165,0	170,0	7	265,0	282,5	287+0	10	682,5	409,36	1							
		14. Hren Matic	1994	SLO	104,12	0,5993	6	215,0	225,0	230,0	14	150,0	155,0	X	13	265,0	276+0	276+0	14	650,0	389,55	1							



Siiri Koskinen keskittyy



Fanny Lamminen ja Mira Kamberg palkintolavalla



Suomen subjunioritytöt palkintojenjaossa



Olivia Kyösti



Satu Pylväs



Marias Kulmala nosti vahvasti penkiltä aloittaan helpolla 177,5 kg

KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

12.-19.3.2017 Thisted, Tanska, Avoin luokka

Teksti & kuvat: Kaj Mattila

Kisapaikana toimi Thistedin urheilukeskus. Majoitus oli hoidettu idyllisessä merenrannalla sijaitsevalla leirintäalueella. Joukkueenjohtajalle tämä järjestely aiheutti hieman toimia ennen kisaa, koska huoneet olivat kuudelle tai neljälle henkilölle. Kaikki kisaan ilmoittautuneet saatiin kuitenkin majoitettua ja kisa oli valmis alkamaan. Subjuniorit sekä juniorit kisasivat oman kisansa alkuvuikolla ja viikon puolivälissä mukaan tuli avoin joukkue. Ensimmäisenä vuorossa naisten kevyimmät sarjat.

Naiset

Sarja 47 kg: Johanna Forsström otti mittaa naisten kevyimmässä luokassa Euroopan parhaimmistosta. Sarjan ylivoimaiseen voittoon nosti Ruotsin Kristine Almroth ja Johanna nousi komeasti hopealle tuloksella 325 kg. Johannalle kirjattiin myös maastanoston SE 145kg. Penkissä Johannalle pujotettiin lajihopea ja maastanostossa pronssi. Loistava aloitus avoimen joukkueelle!

Sarja 52 kg: Hanna Rantala sijoittui kovatasoisessa sarjassa toiseksi tuloksella 370 kg. Tässäkin sarjassa voittaja oli melkoisen ylivoimainen, Olga Golubeva, 47-vuotias voimainen, otti mestaruuden tuloksella 425 kg. Olga oli myös kisojen paras naisnostaja. Näin mestarsnostaja antoi nuoremmille mallia miten nostetaan.

Sarja 57 kg: Sarjassa mukana kaksi suomalaista, Hanna Seppä ja Marjaana Vähäsantanen. Hanna sijoittui tuloksella 360 kg sijalle 8. ja Marjaana tuloksella 350 kg sijalle 9. Marjaanalle merkittiin kyykyssä M1 SE tuloksella 132,5 kg. Marjaana oli ollut lähes viikon huoltamassa ja johtamassa juniorijoukkuetta, joten saavutus oli hieno.

Sarja 63 kg: Suomea edusti sarjassa Stina Lindell. Stina oli ennakkolta mitaliehdokas sarjassaan. Tiukan taiston jälkeen tulokset osoittivat ennakoasetelman pitäneen paikkansa ja Stina hienosti tuloksella 427,5 kg pronssille. Hopea meni samalla tuloksella isäntämaan edustajalle Tanja Stenholdt Olsenille. Kuten aiemmissakin sarjoissa, tässäkin sarjassa voittaja oli melko ylivoimainen; Slovakian Ivana Horna vei mestaruuden tuloksella 477,5 kg. Stinalle kyykyyn lajihopea ja maastanostossa sekä yhteistuloksessa SE.

Sarja 84+ kg: Edustajamme tässä sarjassa oli Johanna Laitinen. Johanna on rauhallinen nostaja, joka tässäkin kisassa teki yhdeksän onnistunutta suoritusta. Johannalla oli kisaan tavoite rikkiä 500 kg yhteistulos.

Tämän Johanna saavuttikin ja hän rikkoi 500 kilon rajaksi myös yhteistuloksen SE. Kokonaiskilpailussa Johannalle hopeaa, kuten myös penkissä ja maastavedossa. Kyykyssä Johanna sijoittui pronssille.

Näin olivat naiset kisanneet. Banketissa parhaita palkittaessa saivat naiset vielä kolmannen sijan maiden välisessä kisassa. Joukkueenjohtaja kiittää naisia hienosta kisamatkasta.



Suomen voimanoston kirkkaimpia tähtiä; Pasi Sipiläinen, Antti Savolainen ja Sami Nieminen



Johanna Laitinen on noussut nopeasti Suomen maajoukkueeseen ja EM-mitaleille



Stina Lindell nosti varman kilpailun tehtäin sivussa myös uusia suomenennätyksiä

Uoimaston EM-kisat, uoiin, naiset

Open

-47kg	
1. Almoth Kristine	1988 SWE 46,52 1.3548 4 120,0 130,0 135,0 1 70,0 77,5 80,0 1 140,0 150,0 155,0-c 1 370,0-c 501,28 12*
2. Forsstrom Johanna	1988 FIN 46,90 1.3470 3 100,0 105,0 447,5 6 72,5 75,0 77,5 2 145,0 446,0 446,0 3 325,0 437,77 9
3. Allibert Noemie	1990 FRA 46,04 1.3649 6 347,5 107,5 442,5 5 57,5 62,5 62,5 7 130,0 140,0 145,0 2 310,0 423,12 8
4. Yakimuk Natalia	1990 BLR 46,24 1.3607 1 110,0 115,0 447,5 2 57,5 60,0 62,5 5 135,0 446,0 446,0 4 310,0 421,82 7
5. Legard Stephanie	1981 FRA 46,38 1.3578 7 445,0 115,0 446,0 3 65,0 67,5 67,5 4 122,5 127,5 437,5 5 307,5 417,52 6
6. Heath Rebecca	1977 GBR 46,32 1.3590 2 100,0 105,0 410,0 4 62,5 65,0 67,5 3 115,0 125,0 446,0 6 302,5 411,10 5
7. Siman Coline	1990 SUI 46,62 1.3528 5 72,5 77,5 82,5 7 52,5 57,5 60,0 6 107,5 112,5 115,0 7 257,5 348,35 4

-52kg	
1. Golubeva Olga	1970 RUS 51,44 1.2571 1 135,0 140,0 145,0 1 95,0 100,0 102,5-w1 1 162,5 170,0 177,5 1 425,0-c 534,27 12*
2. Rantala Hanna	1982 FIN 51,60 1.2541 8 115,0 122,5 125,0 3 92,5 97,5 106,0 2 140,0 147,5 452,5 4 370,0 464,02 9
3. Waldemanson Sophia	1988 SWE 50,86 1.2681 3 112,5 447,5 117,5 4 87,5 92,5 97,5 3 140,0 145,0 150,0 3 360,0 456,52 8
4. Goodwin Emma	1987 GBR 51,36 1.2586 6 446,0 110,0 446,0 7 85,0 87,5 67,5 7 160,0 446,0 446,0 2 337,5 424,78 7
5. Babic Katja	1993 SLO 52,00 1.2466 7 115,0 446,0 127,5 2 55,0 62,5 65,0 8 125,0 140,0 142,5 6 335,0 417,61 6
6. Ushakova Maria	1986 RUS 51,58 1.2545 5 97,5 102,5 107,5 8 60,0 65,0 65,0 4 140,0 145,0 452,5 5 332,5 417,12 5
7. Proserpi Silvia	1992 ITA 51,26 1.2605 4 100,0 105,0 110,0 6 62,5 65,0 67,5 6 120,0 130,0 140,0 7 317,5 400,21 4
8. Walsh Laura	1984 IRL 50,06 1.2835 2 107,5 112,5 115,0 5 62,5 65,0 67,5 5 120,0 125,0 130,0 8 312,5 401,09 3

-57kg	
1. Tnamiari Joy	1992 GBR 53,70 1.2159 5 135,0 142,5 147,5 2 75,0 80,0 82,5 5 442,5 442,5 182,5 1 412,5 501,56 12
2. Sune Caroline	1985 FRA 56,28 1.1720 6 145,0 150,0 152,5 1 75,0 80,0 82,5 6 160,0 165,0 172,5 3 407,5 477,59 9
3. Jeppsson Victoria	1993 SWE 54,72 1.1981 8 125,0 132,5 137,5 4 72,5 77,5 80,0 7 157,5 167,5 175,0 2 392,5 470,25 8
4. Steel Ellie	1991 GBR 56,56 1.1675 7 130,0 437,5 137,5 5 85,0 90,0 90,0 4 152,5 162,5 476,0 5 385,0 449,49 7
5. Sherbakova Elena	1985 RUS 56,78 1.1639 2 135,0 446,0 140,0 3 92,5 90,0 92,5 3 147,5 152,5 446,0 6 385,0 448,10 6
6. Anthouard Melodie	1988 FRA 56,46 1.1691 3 130,0 436,0 135,0 6 95,0 100,0 103,0-c 1 446,0 145,0 442,5 9 383,0 477,76 5*
7. Larsen Cornelia	1980 DEN 54,86 1.1957 9 442,5 446,0 140,0 9 82,5 97,5 100,0 2 132,5 142,5 150,0 7 370,0 442,41 4
8. Seppa Hanna	1993 FIN 56,46 1.1691 4 120,0 426,0 125,0 8 60,0 67,5 72,5 9 452,5 442,5 162,5 4 360,0 420,88 3
9. Vahasantaren Marjaana	1976 FIN 56,82 1.1433 1 125,0 130,0 132,5 7 70,0 72,5 75,0 10 140,0 145,0 466,0 10 350,0 407,15 2
N. Martyniuk Sylvia	1980 POL 56,12 1.1746 10 436,0 436,0 436,0 N 70,0 72,5 75,0 8 145,0 466,0 466,0 8 DSO N N

-63kg	
1. Horna Ivana	1990 SVK 62,32 1.0828 8 157,5 162,5 167,5 1 87,5 95,0 406,0 1 200,0 210,0-c 1 477,5-c 517,04 12*
2. Stenholdt Olsen Tanja	1990 DEN 61,74 1.0906 2 142,5 150,0 155,0 5 75,0 80,0 82,5 4 177,5 192,5 447,5 2 427,5 466,23 9
3. Lindell Stina	1988 FIN 62,08 1.0860 7 152,5 160,0 465,0 2 80,0 85,0 85,0 5 172,5 185,0 187,5 4 427,5 464,26 8
4. Thomson Tamara	1982 GBR 62,62 1.0789 6 155,0 160,0 466,0 3 85,0 87,5 87,5 2 175,0 447,5 446,0 6 420,0 453,14 7
5. Moore Sabrina	1989 GBR 62,66 1.0784 1 132,5 140,0 446,0 7 86,0 86,0 85,0 3 175,0 187,5 192,5 3 417,5 450,23 6
6. McPeak Bronagh	1992 IRL 62,10 1.0858 10 150,0 157,5 462,5 4 70,0 75,0 77,5 8 162,5 172,5 180,0 5 455,0 461,5 5
7. Mc Glynn Claire	1987 IRL 62,76 1.0771 9 132,5 137,5 142,5 6 60,0 65,0 67,5 10 160,0 467,5 467,5 7 370,0 398,53 4
8. Daineffe Anne	1982 BEL 61,88 1.0887 4 122,5 127,5 436,5 8 70,0 75,0 77,5 7 142,5 147,5 152,5 8 389,21 3
9. Orlando Eugenia	1989 ITA 62,08 1.0860 3 110,0 115,0 120,0 10 75,0 80,0 86,5 6 140,0 147,5 466,0 9 347,5 377,38 2
10. Strolena Lenka	1984 CZE 62,04 1.0866 5 120,0 436,0 X 9 70,0 77,5 77,5 9 130,0 140,0 X 10 330,0 358,58 1

84+kg	
1. Petterson Emelie	1980 SWE 114,76 0.8062 2 200,0 210,0 446,0 1 120,0 125,0 447,5 1 200,0 210,0 212,5 1 547,5 441,39 12
2. Laitinen Johanna	1986 FIN 102,38 0.8271 8 165,0 172,5 177,5 3 185,0 202,5 110,0 112,5 2 185,0 202,5 210,0 2 500,0 413,55 9
3. Hollandi Camille	1988 GBR 115,54 0.8052 6 190,0 202,5 210,0 2 92,5 102,5 446,0 3 170,0 180,0 446,0 3 492,5 396,56 8
4. Bergicottic Rosa	1974 ISL 135,04 0.7828 1 147,5 152,5 160,0 5 96,0 90,0 92,5 4 165,0 170,0 427,5 5 420,0 328,78 7
5. Stouggaard Caroline	1991 DEN 93,58 0.8510 7 140,0 147,5 155,0 7 80,0 85,0 87,5 5 160,0 175,0 446,0 4 417,5 365,29 6
6. Skovborg Nielsen Pia	1963 DEN 163,66 0.7695 4 140,0 150,0 160,0 6 80,0 85,0 90,0 6 155,0 165,0 446,0 6 410,0 315,50 5
7. Bitterova Zuzana	1984 CZE 112,44 0.8094 5 145,0 155,0 160,0 4 82,5 87,5 90,0 7 140,0 157,5 466,0 8 400,0 323,76 4
8. Rooney Lauren	1990 IRL 116,10 0.8045 3 137,5 142,5 147,5 8 75,0 80,0 82,5 8 152,5 466,0 160,0 7 390,0 313,75 3

Miehet

Sarja 66 kg: Suomen miesten joukkueesta ensimmäisen tuleksa oli Antti Savolainen. Antti oli ennakkoon mestarisuusiikki eikä tämä ennakkosetelma muuttunutkaan kisan aikana ja mies nousi jälleen korkeimmalle korokkeelle tuloksella 625 kiloa. Viimeiseen vetoon lastattiin vielä ME-raudat, mutta ne olivat vielä liikaa.

Sarja 74 kg: Sarjassa mukana kaksi suomalaista Sami Nieminen ja Pasi Sipiläinen. Samille ennakkotilanne lupaili äärettömän tasaisessa sarjassa mitalia. Kisa oli kinttasainen viiden miehen kesken ja voittoon nosti Valkovenäjän Aliaksa Hrynkevich-Sudnik tuloksella 695 kg. Hopealle tuloksella 685 kg Ukrainan Oleksander Makhov ja pronssille Venäjän Alexander Bakhirev samalla tuloksella. Sami yritti pysyä mitalikannassa viimeiseen asti. Valitettavasti viimeinen veto 305 kg (SE) epäonnistui ja Sami jäi tulokseen, jolla saavutettiin neljäs sija. Samin yhteistulos 682,5 kg ja vahvana maastavetäjänä lajilkulta. Tässäkin kisassa oli melkoista taktikointia maastanoston osalta. Bakhirev epäonnistui aloitusnostossaan, mutta sai täpärästi kakkosnoston ylös. Viimeiseen nostoon lastattiin 22,5 kg korotus ja tanko helposti hyväksyttävään loppuasentoon.

Suomen toinen edustaja Pasi Sipiläinen lähti taistelemaan kisaan mukaan. Pasi sijoittui hienolla 650 kg tuloksella sijalle 9. Pasilla oli lajiprossille vaadittavat raudat tangossa viimeisessä maasta-nostossa, mutta tänään ei ollut vaan Pasin päivä.

Sarja 83 kg: Johan Henriksson edusti Suomea tässä sarjassa. Johan oli kärsinyt hieman polvi-vaivoista ennen kisa, joten viimeistelytreenit eivät olleet sujuneet optimaalisesti. Johan sijoittui lopulta 19 kilpailijan joukossa sijalle 11. Johanilla oli kyykyssä lajimitali haarukassa viimeisellä nostollaan, mutta harmittavasti nosto ei onnistunut.

Seuraavat nostajamme olivat vasta sarjassa 120 + , joten joukkueenjohtolla oli hyvää aikaa seurata muita sarjoja. Sarjan 105 kg osalta oli ennakkoon odotettu Puolan Krystoszf Wierbickin maastanostoa. Mies ei yleisöä pettänytään ja aloituspaino 370 kg oli jo ME. Ensimmäisellä yrityksellä rauta ei suostunut yhteistyöhön, mutta toisella nostolla ennätys lennähti valmiiksi. Korotus viimeiseen oli 20 kg ja 390 kg tangossa sai yleisön kiehumään. Helppo nosto sekun. On vain ajan kysymys koska puolalainen saa 400 kg nostettua. 390 kg maastanosto sekä YT 890 kg ovat molemmat ME-tuloksia.



Janne Marttila kasasi kelpo yhteistuloksen vetämättömästä filiksestä huolimatta

120 kg sarjassa oli tiukempi taisto mestaruudesta, kun Englannin Tony Cliffe sekä Puolan Piotr Sadowski kävivät tiukan taiston mestaruudesta. Kisa alkoi Piotrin ohjauksessa ja kyykyssä kirjattiin uusi EE 338 kg. Voitto matkasi kuitenkin Englantiin tuloksella 872,5 kg. Tony yritti mestaruuden ratkettua ME-vetoa 363 kg, mutta tällä kertaa yritys ei onnistunut.

Sarja 120+ kg: Sarjassa nähtiin kaksi kovaa suomalaisedustajaa Jari Saario ja Kai Haarala. Ennakkoon kisa näytti melko tasaiselta ja suomalaiselle oli jopa mitalia tarjolla. Kyykyssä Jarilla syvyiden kanssa oli kuitenkin pieniä ongelmia ja tulos saatiin vasta viimeisellä nostolla. Tämä kisa huipentui todella kovatasoiseen maastanostoon. Ennalkoita meidän edustajamme olivat tarjolla lajin osalta mitalimiehiksi, mutta Jarilla oli hieman epäonnea myös maastanostossa kakkosnostolla. Nosto hylättiin kaksiksi. Yritykset tuomion muuttamiseksi Jury pöydällä eivät tuottaneet tulosta tälläkään kertaa, vaikka nosto oli kaikin puolin sivusta katsottuna sääntöjen mukaisen näköinen. Tuomarit näkivät kuitenkin toisin ja Kai Haaralakin sai

tuomareilta huomautuksen liian lyhyistä sukista. Saario onnistui paikkaamaan viimeisellä vedolla virheen ja siirtyi hetkeksi kolmanneksi maastanostossa. Tässäkin kisassa taktikointi oli tärkeässä roolissa ja maastanoston lajimitalit olivat haluttuja, kun Siim Rast pudotti viimeistä rautansa pienemmäksi ja nappasi lajipronssin itselleen. Haaralan onnistui maastanostossa vain aloituksessaan ja seuraavat yritykset epäonnistuivat täpärästi. Ruotsin Kim Gustafsson veti kakkosvedollaan EE-tuloksen 370,5 kg. Sarjan voittaja Martins Kruze ei aivan enäätsykunnossa ollut, mutta yhteistuloksella 955 kg kuitenkin selkeä mestaruus, hopeaa Viron Siim Rastille ja pronssi Hollannin Cristophe Rebeyendille.

Näin kisat oli käyty. Ensi kertaa toimissani joukkueenjohtajan opin paljon uutta. Poikkeukselliset majoitusjärjestelyt osaltaan paransivat joukkueen yhteishenkeä, toisaalta saattoivat häitätä kisaan keskittymistä. Osaltani haluan kiittää koko Suomen joukkuetta hienosta kisatapahtumasta.

Loimaanoston EM-kisat, miehet

-66kg

1. Savolainen Antti	1978	FIN	65,80	0,7872	8	200,0	207,5	210,0	2	145,0	150,0	150,0	2	260,0	270,0	280,0	1	625,0	492,00	12*
2. Skochek Sergey	1983	RUS	65,44	0,7907	7	185,0	195,0	195,0	4	157,5	162,5	167,5	1	210,0	220,0	230,0	2	582,5	460,58	9
3. Tokala Satunas	1990	LTU	65,52	0,7899	5	177,5	187,5	195,0	3	125,0	132,5	136,0	3	217,5	227,5	231,0	3	650,0	434,44	8
4. Tsarehshchanka Ryhor	1989	BLR	65,30	0,7924	6	210,0	215,0	222,5	1	122,5	122,5	127,5	4	250,0	255,0	260,0	0	DISQ	0	0

-74kg

1. Hrynykivich-Sudnik Aliaksia	1976	BLR	73,84	0,7204	9	240,0	245,0	250,0	2	120,0	135,0	145,0	10	285,0	295,0	300,0	2	695,0	500,68	12*
2. Makhov Oleksandr	1990	UKR	73,24	0,7246	22	232,5	242,5	250,0	1	142,5	150,0	152,5	6	262,5	282,5	287,5	7	685,0	496,35	9
3. Bakhtin Alexey	1981	RUS	73,84	0,7204	10	215,0	230,0	236,0	8	155,0	165,0	166,5	1	266,5	267,5	290,0	3	685,0	493,47	8
4. Nieminen Sami	1975	FIN	73,64	0,7218	19	247,5	217,5	220,0	7	147,5	152,5	165,0						682,5	492,63	7
5. Jakimuk Piotr	1987	POL	73,70	0,7214	26	235,0	246,0	245,0	3	155,0	160,0	162,5	3	255,0	262,5	277,5	9	670,0	483,34	6
6. Diden Dimitri	1991	FRA	73,36	0,7238	18	225,0	240,0	246,0	4	130,0	136,0	136,0	15	275,0	285,0	290,0	6	655,0	474,09	5
7. Wong Chris	1985	GBR	71,88	0,7346	17	227,5	236,0	236,0	10	130,0	135,0	137,5	12	267,5	277,5	285,0	5	650,0	477,49	4
8. Perez Cordoba Jorge	1991	ESP	73,24	0,7246	23	215,0	225,0	230,0	6	130,0	140,0	X	11	260,0	280,0	286,0	8	650,0	470,99	3
9. Siidalainen Pasi	1978	FIN	73,12	0,7234	25	200,0	205,0	210,0	14	152,5	157,5	160,0	5	270,0	287,5	292,5	4	650,0	470,21	2
10. Jurisek Tomas	1992	CZE	72,46	0,7303	12	202,5	215,0	225,0	11	150,0	157,5	160,0	4	240,0	252,5	256,0	12	637,5	465,57	1
11. Mur Urban	1993	SLO	73,20	0,7249	16	210,0	222,5	230,0	5	140,0	145,0	150,0	8	227,5	242,5	248,0	14	622,5	451,25	1
12. Asaturov Sergey	1984	ARM	73,50	0,7228	11	206,0	206,0	205,0	15	157,5	160,0	162,5	2	220,0	235,0	245,0	13	612,5	442,71	1
13. Hernandez De la Vega Carl	1993	ESP	71,36	0,7386	15	215,0	227,5	232,5	9	122,5	130,0	135,0	13	220,0	237,5	242,5	15	600,0	443,16	1
14. Sigrist Sven	1988	SUI	72,76	0,7281	14	190,0	205,0	210,0	13	122,5	130,0	135,0	14	230,0	245,0	255,0	10	595,0	433,22	1
15. Khasaun Alexander	1992	GER	73,04	0,7261	20	205,0	217,5	220,0	12	135,0	145,0	146,0	9	210,0	225,0	230,0	16	587,5	426,58	1
16. Moell Jonas	1989	DEN	73,40	0,7235	13	190,0	200,0	202,5	17	107,5	112,5	115,0	18	240,0	255,0	260,0	11	567,5	410,59	1
17. Degen Lukas	1991	SUI	73,28	0,7244	24	187,5	200,0	207,5	16	115,0	120,0	122,5	16	200,0	212,5	222,5	17	545,0	394,80	1
18. Nistic Ziga	1982	SLO	73,82	0,7206	21	190,0	190,0	190,0	18	122,5	130,0	130,0	17	180,0	195,0	202,5	18	507,5	365,70	1

-83kg

1. Rus Jure	1991	SLO	82,26	0,6711	6	260,0	271,5-c	275,5-c	1	160,0	165,0	165,0	7	285,0	305,0	315,0	1	750,5	503,66	12*
2. Spychala Jacek	1978	POL	82,65	0,6692	21	245,0	252,5	260,0	2	165,0	172,5	177,5	2	290,0	305,0	312,5	2	750,0	501,90	9
3. Dyrashkin Konstantin	1984	RUS	82,66	0,6691	15	255,0	260,0	260,0	3	160,0	167,5	172,5	4	290,0	302,5	308,0	5	735,0	491,79	8
4. Karachentsov Anton	1983	UKR	78,18	0,6929	18	225,0	235,0	242,5	12	160,0	170,0	172,5	3	280,0	300,0	306,0	6	715,0	495,42	7
5. Ploot-Guinaud Romain	1987	FRA	82,38	0,6705	13	250,0	260,0	260,0	8	160,0	167,5	170,0	6	270,0	285,0	290,0	11	702,5	471,03	6
6. Svedin Simon	1989	SWE	82,62	0,6693	12	230,0	240,0	245,0	13	175,0	182,5	185,0	1	270,0	280,0	285,0	13	702,5	470,18	5
7. Worsley Daniel	1993	GBR	82,52	0,6698	17	240,0	250,0	255,0	9	160,0	167,5	170,0	5	260,0	270,0	280,0	12	700,0	468,86	4
8. Oual Joris	1992	FRA	81,76	0,6736	10	250,0	250,0	260,0	7	155,0	160,0	160,0	11	287,5	287,5	290,0	9	692,5	466,47	3
9. Ma Joey	1993	NEO	82,46	0,6701	19	235,0	245,0	252,5	6	135,0	140,0	X	17	285,0	297,5	307,5	7	690,0	462,37	2
10. Mälvlin Lukas	1983	POL	82,92	0,6679	5	235,0	240,0	242,5	15	140,0	145,0	146,5	15	290,0	305,0	312,5	4	685,0	457,51	1
11. Henniksson Johan	1984	FIN	82,40	0,6704	1	247,5	257,5	262,5	4	150,0	152,5	155,0	13	265,0	272,5	277,5	14	682,5	451,55	1
12. Skarabot Jakob	1991	SLO	80,80	0,6785	20	230,0	240,0	252,5	5	130,0	136,0	137,5	18	265,0	280,0	290,0	8	680,0	461,38	1
13. Manca Giuseppe	1990	ITA	81,60	0,6744	4	230,0	247,5	250,0	10	137,5	142,5	155,0	10	245,0	260,0	270,0	15	672,5	453,53	1
14. Prinicic Carlo	1981	ITA	82,50	0,6699	3	220,0	227,5	235,0	17	145,0	152,5	155,0	12	270,0	287,5	292,5	10	670,0	448,83	1
15. Gerritzen Fabian	1987	GER	81,72	0,6738	9	220,0	230,0	240,0	16	120,0	125,0	127,5	20	300,0	306,0	305,0	3	662,5	446,39	1
16. Kosse Adam	1993	IRL	82,34	0,6707	2	235,0	242,5	247,5	11	117,5	125,0	130,0	19	250,0	262,5	268,0	16	640,0	429,25	1
17. Horniyak Peter	1979	HUN	81,94	0,6727	14	207,5	220,0	225,0	19	157,5	162,5	162,5	8	240,0	250,0	257,5	18	635,0	427,17	1
18. Prizeman Eddie	1986	SUI	82,04	0,6722	16	217,5	217,5	235,0	14	157,5	167,5	167,5	9	242,5	242,5	242,5	20	635,0	426,85	1
19. Comisnik Jakob	1986	IRL	79,94	0,6830	11	215,0	220,0	225,0	18	145,0	150,0	156,0	14	230,0	240,0	247,5	19	622,5	425,17	1
20. Steenberg Larsen Eskild	1988	DEN	82,50	0,6699	7	200,0	210,0	215,0	20	135,0	142,5	145,0	16	250,0	260,0	272,5	17	612,5	410,31	1
21. Sanchez Mora Oscar	1992	ESP	81,10	0,6769	8	190,0	190,0	202,5	0	130,0	X	X	X	X	X	X	N	TD	0	0

120+ kg

1. Kruse Martins	1988	LAT	160,68	0,5479	6	370,0	400,0	390,0	1	215,0	222,5	225,0	2	315,0	330,0	342,5	5	955,0	523,25	12
2. Rast Slim	1988	EST	182,88	0,5368	1	335,0	342,5	X	2	230,0	230,0	235,0	1	330,0	345,0	355,0	2	927,5	497,88	9
3. Rebreyand Christophe	1988	NEO	156,42	0,5500	7	315,0	330,0	335,0	3	192,5	200,0	200,0	7	332,5	350,0	355,0	3	885,0	486,75	8
4. Rico Martin Ruben	1984	ESP	164,02	0,5460	4	316,0	326,0	335,0	4	200,0	215,0	220,0	4	340,0	327,5	337,5	6	877,5	479,29	7
5. Ringstov Steve	1989	BEL	150,08	0,5533	3	307,5	317,5	327,5	5	202,5	212,5	220,0	3	305,0	315,0	322,5	9	870,0	481,37	6
6. Sasso Jari	1985	FIN	135,18	0,5619	9	312,5	317,5	320,0	6	185,0	190,0	195,0	9	325,0	347,5	347,5	4	852,5	484,64	5
7. Gustafsson Kim	1986	SWE	144,76	0,5561	5	267,5	275,0	290,0	9	182,5	190,0	192,5	10	350,0	370,5-c	382,0	1	850,5	472,96	4*
8. McLaughlin Jordan	1993	GBR	140,58	0,5585	8	305,0	320,0	327,5	7	210,0	222,5	222,5	5	295,0	305,0	312,5	10	842,5	470,54	3
9. Haarala Kai	1982	FIN	145,56	0,5562	2	277,5	292,5	300,0	8	197,5	207,5	212,5	6	322,5	346,0	346,0	8	822,5	456,98	2
10. Gecas Tadas	1977	LTU	130,28	0,5654	10	267,5	267,5	282,5	10	187,5	197,5	202,5	8	340,0	310,0	322,5</				

SELL GAMES KOKOSI OPISKELIJAT YHTEEN LATVIASSA

Teksti & kuvat: Herwannan Hauiskääntö



Lauri Tuovinen, Juuso Pohjola, Salla Koskinen, Henrik Alenius, Ville Vikman, Tero Soininen, Jere Johansson, Klaus Eloranta, Jan Lipponen ja Akseli Lintulaakso

Lauantaina 20.5. kisailtiin opiskelijoiden voimannostomestaruuksista SELL Student Games -kilpailuissa Latviassa. SELL Games on vuosittain järjestettävä opiskelijaurheilutapahtuma, joissa isäntämaina toimivat vuorotellen Suomi, Viro, Latvia ja Liettua. Suomen voimannostojoukkue koostui tänä vuonna pitkälti tamperelaisista, joten paikallinen opiskelijoiden voimailukerho Herwannan Hauiskääntö oli suuressa roolissa.

Kisaurakan aloitti Salla Koskinen aamukisassa painoluokassa 63 kg. Ennakoasetelmien perusteella painoluokan kilpailu vaikutti melko selvältä peliltä, ja kisa päättyikin Sallan dominointiin peräti 67,5 kg erotuksella! Kilpailuden kovimmasta naisnostajasta käytiin tiukka kamppailu, joka sekun päättyi lopulta 0,37 Wilks-pisteen erolla Sallan voittoon. Tulostaululle jäi hurja $150+80+165 = 395$ kg. Näistä kyykky oli kisaennätys ja penkissäkin ennätystä sivuttiin – viimeinen maastaveto 175 kg nousi ylös asti, mutta harmillisen puolivälin notkahduksen vuoksi tuomarivalot näyttivät punaista.

Seuraavana vuorossa oli miehet aina 93 kg -painoluokkaan saakka. Tähän kisaan Suomesta mahtui peräti neljä nostajaa: Akseli Lintulaakso (74 kg), Lauri Tamminen (83 kg), Petri Heikkinen (93 kg), sekä Aalto yliopistosta mukaan loikannut Ivan Dolgov (93 kg). Edustus oli siis vahva, ja tuloskin oli sen mukaista:

Ensimmäisessä ryhmässä kevyempien miesten joukossa nosti Akseli, jonka kilpailusta muodostui varsinainen sisäinen taistelu.

Sell Games, naiset

Women

Pl	Class	BWT	Name	YOB	NAT	SQ	BP	DL	TOTAL	Wpts	Place	Date
1	57,0	56,80	Milda Bruvere	1994	LTU	130,0	70,0	120,0	320,0	372,35	Riga	20.05.2017
2	57,0	54,00	Viktorija Nikolenskaite	1997	LTU	85,0	57,5	120,0	262,5	317,78	Riga	20.05.2017
3	57,0	56,80	Sofija Vostrecova	1992	LAT	90,0	42,5	120,0	252,5	293,81	Riga	20.05.2017
1	63,0	62,60	Ave Tuur	1998	EST	117,5	72,5	142,5	332,5	358,83	Riga	20.05.2017
2	63,0	60,60	Egle Gasiumaite	1997	LTU	90,0	55,0	100,0	245,0	271,04	Riga	20.05.2017
3	63,0	61,90	Jana Jansone	1990	LAT	80,0	60,0	100,0	240,0	261,22	Riga	20.05.2017
1	72,0	65,10	Ieva Balukonyte	1994	LTU	95,0	52,5	115,0	262,5	275,07	Riga	20.05.2017
2	72,0	64,90	Natalja Kurusina	1987	LAT	85,0	47,5	110,0	242,5	254,70	Riga	20.05.2017
1	84,0	75,90	Salla Koskinen	1993	FIN	150,0	80,0	165,0	395,0	372,72	Riga	20.05.2017
1	84+	87,80	Ekaterina Grigoreva	1991	EST	120,0	82,5	125,0	327,5	286,01	Riga	20.05.2017

Kyykyssä vahti oli kova ja näiden jälkeen Akseli olikin vielä johdossa melkoisella 220 kilon suorituksella. Tästä kuitenkin alkoivat haasteet, kun vointi alkoi suorastaan romahtaa penkkeihin lähdetessä. Tilanne eskaloitui huoltajien puolitaiseen sydänkohtaukseen, kun viimeinen lämmittelymaastaveto jäi polviin – tämä kuitenkin oli onneksi vain Akselin peliliike, jolla voimat säästettiin lavalle. Miehen olo vaikutti loppukilpailusta varsin tuskaiselta, kyse oli ilmeisesti sairastumisesta tai ruokamyrkytyksestä. Väkinen tehty työvoitto $220+135+212,5 = 567,5$ kg toi kuitenkin sarjasta Akselille hienosti hopeaa.

83 kg -sarjassa viime vuoden SELL-mestari Lauri oli niin ikään kyykyyn jälkeen johdossa kyykkytuloksella 222,5 kg. Myöskään Laten kilpailu ei edennyt helpoimmalla mahdollisella tavalla, sillä kyykköjen jälkeen iskivät kovat selkärampit. Penkkien jälkeen kärjen tilanne oli tasan, mutta lopulta maastavedossa juminen selkä asettui toden teolla esteeksi ja maastavetotulokseksi jäikin lopulta aloitusrauta. Viimeiseen vetoon lastattiin tarpeeksi rautaa kultamitaliin, mutta edes lennosta tehty vaihto sumosta perinteiseen tyyliin ei riittänyt ja kilpailu kullasta karkasi käsistä. Tulos $222,5+145+235 = 602,5$ kg riitti kuitenkin reilulla marginaalilla hopeamitaliin.

Petrin kunto oli treenin perusteella hurja, ja kyykyssä rautaa taottiin miehen henkilökohtaiset ennätysraudat, 230 kg. Myös penkki tuotti ennätysken 2,5 kg parannuksella, joskin huhupuheiden mukaan voimat olisivat saattaneet toisena päivänä riittää vieläkin suurempaan parannukseen. Nyt nämä lisäkilot jäivät kuitenkin odottamaan seuraavaa kisaa. Vaikka maastavetokunto tiedettiin jo ennakkoon hurjaksi, tuli silti tulos siitä yllätyksenä: viimeisessä vedossa Pete pöimä lattialta rautaa huimat 275 kg, mikä alkaa lähennellä jo kerhon ennätystä! Poikkeuksellisen kovatasoisissa kisassa yhteistulos $230+137,5+275 = 642,5$ kg ei aivan riittänyt mitalille ja Pete sijoittui neljänneksi. Tästä huolimatta kisa oli menestys, sillä yhteistulosennätykseen ropisi peräti 17,5 kg lisää ja maaginen 400 Wilks -pisteen raja rikkoutui!



Ville Vikman



Petri Heikkinen

93 kg -sarjassa oli urakoimassa myös Ivan, jolle SELL Gamesit olivat välietappi matkalla kohti loppuvuoden avoimen SM-kilpailuja. Miehen kyykkytulos asettui 195 kg jääden hiukan omista ennätysraudoista, mutta penkissä päästiinkin jo parantelemaan 93 kg -sarjaan tehtyä ennätystä peräti 12,5 kilolla komealla 155 kg suorituksella. Hyvä tahti jatkui ja niin ikään maastavedossa Ivan kiskoi painoluokkaan oman henkilökohtaisen ennätöksensä nuikalla 2,5 kg marginaalilla. Tulos $195+155+220 = 570$ kg riitti näissä karkeloissa kuudenteen sijaan, minkä lisäksi tavoitteena ollut tulosraja SM-kilpailuihin rikkoutui.

Kisaurakan päätti Ville Vikman alle 105 kg -sarjan miehissä varmalla suorittamisella. Rauta oli yhtä kevyttä kuin aina, ja kaikki nostot viimeistä penkkiyritystä 190 kg lukuun ottamatta onnistuivat. Erityisesti Suomen painonnostotiimin liityessä oman kisansa jälkeen katsomon puolelle, oli kannustusta hienoa seurata. Meteliä kuuluuikin katsomon puolella pitää! Ville sijoittui komeasti hopealle yhteistuloksella $235+185+260 = 680$ kg ja näin Suomelle napsahti jo neljäs mitali voimanoston puolelta.

Huollon puolella olivat kisan läpi pyörimässä Juuso Pohjola ja Henrik Alenius, jonka kisavalmistautuminen katkesi polvileikkaukseen. Joukkueen vahva yhteishenki siivitti nostajat koviin tuloksiin, eikä kenenkään täytynyt lähteä paluumatkalle tyhjin käsin vailla mitalia tai henkilökohtaisia ennätystuloksia.



Petri Heikkinen, Ville Vikman ja Lauri Tamminen

Sell Games, miehet

Men

Pl	Class	BWT	Name	YOB	NAT	SQ	BP	DL	TOTAL	Wpts	Place	Date
1	66,0	65,60	Ivo Liepins	1993	LAT	175,0	102,5	240,0	517,5	408,36	Rīga	20.05.2017
2	66,0	65,60	Ricardas Pupeikis	1996	LTU	170,0	105,0	180,0	455,0	359,04	Rīga	20.05.2017
1	74,0	73,50	Eligijus Greiviskis	1995	LTU	215,0	147,5	227,5	590,0	426,45	Rīga	20.05.2017
2	74,0	72,50	Akseli Lintulaakso	1992	FIN	220,0	135,0	212,5	567,5	414,28	Rīga	20.05.2017
3	74,0	73,70	Linas Sabaitis	1991	LTU	207,5	125,0	225,0	557,5	402,18	Rīga	20.05.2017
1	83,0	78,40	Paulius Pupinis	1994	LTU	220,0	147,5	245,0	612,5	423,61	Rīga	20.05.2017
2	83,0	82,70	Lauri Tamminen	1992	FIN	222,5	145,0	235,0	602,5	403,01	Rīga	20.05.2017
3	83,0	82,00	Mangirdas Gumuliauskas	1995	LTU	195,0	132,5	245,0	572,5	384,95	Rīga	20.05.2017
4	83,0	81,20	Aivaras Zilys	1993	LTU	170,0	135,0	180,0	485,0	328,05	Rīga	20.05.2017
-	83,0	80,20	Guntis Berzins	1996	LAT	-----	-----	-----	out		Rīga	20.05.2017
1	93,0	92,40	Rokas Cerniauskas	1994	LTU	232,5	175,0	285,0	692,5	436,34	Rīga	20.05.2017
2	93,0	92,70	Siim Salin	1995	EST	240,0	155,0	280,0	675,0	424,71	Rīga	20.05.2017
3	93,0	91,80	Aleksandrs Jasinskis	1990	LAT	225,0	150,0	275,0	650,0	410,87	Rīga	20.05.2017
4	93,0	91,80	Petri Heikkinen	1993	FIN	230,0	137,5	275,0	642,5	406,12	Rīga	20.05.2017
5	93,0	91,20	Olegas Chamidrakas	1991	LTU	210,0	140,0	240,0	590,0	374,18	Rīga	20.05.2017
6	93,0	92,00	Ivan Dolgov	1983	FIN	195,0	155,0	220,0	570,0	359,96	Rīga	20.05.2017
7	93,0	90,20	Andrejs Areakovs	1990	LAT	180,0	135,0	220,0	535,0	341,17	Rīga	20.05.2017
1	105,0	104,20	Jakubas Stasiulis	1995	LTU	260,0	195,0	290,0	745,0	446,40	Rīga	20.05.2017
2	105,0	101,70	Ville Vikman	1993	FIN	235,0	185,0	260,0	680,0	411,13	Rīga	20.05.2017
3	105,0	99,70	Davis Grins	1993	LAT	210,0	162,5	260,0	632,5	385,38	Rīga	20.05.2017
4	105,0	99,70	Valdas Grubas	1992	LTU	200,0	155,0	255,0	610,0	371,67	Rīga	20.05.2017
5	105,0	103,00	Lukas Marcelis	1997	LTU	220,0	140,0	240,0	600,0	361,02	Rīga	20.05.2017
1	120,0	118,60	Marek Vahi	1977	EST	292,5	207,5	300,0	800,0	461,20	Rīga	20.05.2017
2	120,0	115,50	Saulius Skikas	1988	LTU	275,0	207,5	287,5	770,0	446,91	Rīga	20.05.2017
3	120,0	108,90	Gilbertas Tamulevicius	1996	LTU	250,0	195,0	275,0	720,0	425,02	Rīga	20.05.2017
1	120+	127,90	Didzis Berzins	1983	LAT	260,0	165,0	280,0	705,0	399,95	Rīga	20.05.2017
2	120+	122,60	Maksim Grigorev	1991	EST	225,0	175,0	250,0	650,0	371,93	Rīga	20.05.2017



Timo Hokkanen nousi tiukan kisan päätteeksi korkeimmalle korokkeelle

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut 17.-22.4.2017 Killeen, Texas

Teksti: Marjaana Vähäsantanen

Toiset klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut pidettiin Texasin Killeenissä, joka on jo monelle voimailijalle tuttu kisakaupunkina. Tällä kertaa kilpailupaikkana olikin hotelli Marriotin konferenssitali eikä tuttu Killeen Civic Center. Viimeinen kilpailupäivä nostettiin yllättäen Civic Centerissä, joten toiseksi viimeisen kisapäivän nostojen jälkeen Johnny Grahamin tiimi purki kilpailupaikan ja siirsi sen yhdessä illassa Civic Centeriin.

Mastersnostajat aloittivat kisaurakkansa hienosti. Satu Luoto tyyllitteli varmasti ja helposti heti aloitustostollaan voittoon N40/63 kg -sarjassa. Aloituksessa Sadulla 80 kg ja toisessa nostossa 85 kg.

Mastersmiehistä M40 -ikäluokassa nostivat veljekset Tomi ja Janne Halmesmäki sekä Jussi Kuusikko. Tomi nosti sarjassa 66 kg hopeaa tuloksella 140 kg. Toisella ja kolmannellaan Tomi yritti vielä nostaa 142,5 kg, mutta ei osunut Tomille paras penkkipäivä kisoihin. Voitto meni Japaniin ME-tuloksella.

Sarjassa 105 kg nostivat Janne Halmesmäki ja Jussi Kuusikko. Jussille pronssia ja Janne oli neljäs. Jussi yritti vielä viimeisellään kirkastaa mitaliaan, mutta tällä kertaa 205 kg oli liikaa.

Ennen kyseisen sarjan nostoja pidettiin minuutin tauko kunnioittamalla hiljattain edesmennyt Sami Mäkelää, tankoon oli lastattu 200 kg.

Juniorinaisissa oli mukana Susanna Törrönen. Susanna teki jälleen vahvaa työtä penkillä ja voitti ylivoimaisesti sarjan 84 kg mestaruuden tuloksella 120 kg. Susanna oli ikäluokkansa pisteissä paras naisnostaja.

Avoimen miehistä oli mukana Pauli Kouki sarjassa 66 kg. Pauli nosti ensimmäisissä MM-kilpailuissaan hienosti viidenneksi tuloksella 160 kg. Viimeisen noston onnistuessa olisi Pauli noussut mitaleille kevyempänä.



Masters maajoukkueella oli hymy herkässä Texasissa

Sarja 105 kg oli tasainen. Sami Pullinen aloitti 215 kg hyväksytysti, toiseen nostoon 222,5 kg, jolla Sami olisi kevyempänä kullassa kiinni. Nosto epäonnistui ja kolmanteen sama rauta, mutta ei; Samin oli tyytyminen seitsemänteen sijaan painavampana neljästä nostajasta, jotka saivat saman 215 kg.

Sarjassa 120 kg nostanut Timo Hokkanen taas vastaavasti voitti mestaruuden vaa'alla kevyempänä USA:n nostajaa Jones Christiä. Molemmat nostivat 240 kg ja epäonnistuivat 245 kg ja Timon ollessa kevyempi voitto matkasi Suomeen. Tässä sarjassa myös pronssimitali jaettiin vaa'alla.



Törröset ja Vähäsantaset yhteiskuvassa

Klassisen penkin MM-kilpailut, naiset

-84kg

1. Torronen Susanna	1998	FIN	79,43	0,9187	12	112,5	120,0	125,0	120,0	110,24	12
2. Miles Shelby	1998	USA	80,27	0,9133	13	95,0	100,0	107,5	100,0	91,33	9

-63kg

1. Luoto Satu	1969	FIN	62,81	1,0764	16	80,0	85,0	X	85,0	91,49	12
2. Artar Tanja	1973	GER	62,83	1,0762	14	65,0	70,0	72,5	70,0	75,33	9
3. Brandt Simone	1971	GER	60,56	1,1069	13	50,0	60,0	62,5	62,5	69,18	8
4. Clement Christelle	1973	FRA	62,93	1,0749	15	52,5	57,5	65,0	57,5	61,81	7



Janne Halmesmäki



Timo Hokkanen

Klassisen penkin MM-kilpailut, avoin, miehet

-66kg

1. Saito Keita	1982	JPN	65,73	0,7879	9	160,0	165,0	175,0	175,0	137,88	12
2. Yermakhanov Yeldos	1990	KAZ	65,61	0,7890	8	162,5	167,5	172,5	172,5	136,10	9
3. Zehr Adam	1979	USA	65,69	0,7882	6	162,5	165,0	170,0	165,0	130,05	8
4. Fukuda Masashi	1984	JPN	65,33	0,7918	12	155,0	162,5	167,5	162,5	128,67	7
5. Kouki Pauli	1989	FIN	65,31	0,7920	7	152,5	160,0	165,0	160,0	126,72	6
6. Ziemer Philipp	1990	GER	65,66	0,7885	11	140,0	145,0	150,0	145,0	114,33	5
7. Nuriddinov Elmurad	1993	KAZ	64,45	0,8009	10	80,0	90,0	95,0	95,0	76,09	4

-105kg

1. Li Dimitriy	1991	KAZ	104,39	0,5988	14	217,5	222,5	227,5	227,5	136,23	12
2. Eriksson Josef	1992	SWE	98,81	0,6116	8	212,5	220,0	227,5	220,0	134,55	9
3. Rybka Denis	1985	KAZ	103,94	0,5997	13	210,0	217,5	222,5	217,5	130,44	8
4. Leonardo Stelet	1982	BRA	99,03	0,6110	12	215,0	217,5	220,0	215,0	131,37	7
5. Anderson Timothy	1972	USA	103,75	0,6001	9	205,0	215,0	222,5	215,0	129,02	6
6. Henning Andreas	1982	SWE	104,26	0,5991	10	205,0	215,0	222,5	215,0	128,81	5
7. Pullinen Sami	1983	FIN	104,76	0,5980	15	215,0	222,5	222,5	215,0	128,57	4
8. Shahnavaz Majid	1981	IRI	104,50	0,5986	11	187,5	202,5	222,5	202,5	121,22	3

-120kg

1. Hokkanen Timo	1979	FIN	117,79	0,5775	2	232,5	240,0	245,0	240,0	138,60	12
2. Jones Chris	1987	USA	118,56	0,5766	5	232,5	240,0	245,0	240,0	138,38	9
3. Gasienica-Makowski Stanis	1973	POL	112,84	0,5841	6	230,0-c1	237,5-c1	240,0	237,5	138,72	8
4. Billoir Philippe	1978	FRA	119,50	0,5755	3	230,0	237,5	242,5	237,5	136,68	7
5. Mainz Jacob	1993	DEN	119,66	0,5753	4	215,0	225,0	232,5	225,0	129,44	6
6. Rahmanov Shatlyk	1982	TKM	114,33	0,5820	1	180,0	185,0	190,0	185,0	107,67	5



Tomi Halmesmäki nosti odotetusti hopealle



Jouni Vähäsantana huoltotehtävissä



Timo Hokkanen ja Sami Pullinen



Klassisen penkin MM-kilpailut, masters 1, miehet

-66kg

1. Kametani Mitsuo	1971	JPN	65,75	0,7877	16	152,5	156,0	156,0-w1	156,0	122,88	12
2. Halmesmaki Tomi	1976	FIN	65,90	0,7862	14	140,0	142,5	142,5	140,0	110,07	9
3. Petrencak Steve	1968	USA	65,33	0,7918	15	125,0	140,0	140,0	125,0	98,97	8

-105kg

1. Valdecir Lopes	1972	BRA	101,27	0,6056	21	195,0	202,5	205,0	205,0	124,15	12
2. Schaffer Josef	1976	USA	102,69	0,6024	17	192,5	195,0	202,5	202,5	121,99	9
3. Kuusikko Jussi	1975	FIN	103,04	0,6016	19	195,0	200,0	205,0	200,0	120,32	8
4. Halmesmaki Janne	1975	FIN	103,28	0,6011	16	185,0	190,0	197,5	190,0	114,21	7
5. Poore Clint	1973	USA	103,22	0,6012	22	182,5	185,0	185,0	182,5	109,72	6
6. Green Vince	1972	CAN	103,23	0,6012	18	170,0	177,5	180,0	180,0	108,22	5
7. Rindemark Mats	1970	SWE	102,16	0,6036	23	172,5	172,5	177,5	172,5	104,12	4
8. Yoshida Akihide	1973	JPN	94,99	0,6221	20	140,0	155,0	165,0	165,0	102,65	3

SFI:N PENKKAAJAT KISASIVUAT HANGOSSA

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa



Hangossa testattiin jälleen voimia, Stefan Westerholm valmistautuu, Aimo Jurkko tuomaroimassa

Huhtikuun alussa runsaslukuinen SFI:n nostajaväki kokoontui Hangon Voimakasiinissa testamaan kuntoaan. Kisat pidettiin tosiaan Voimakasiinissa, ei Voimamaksiinissa. Tämä historiallinen 1908-1909 rakennettu kivinen rakennus oli aikoinaan käytössä, kun laivoilla vietiin siirtolaisten lisäksi sen kautta aikoinaan suomalaista vientivoita ulkomaille, ja siitä rakennuksen nimi.

Klassisen nostomuodon nostajia oli peräti 30 kisaajaa ja varustepuolella kisasi kolme penkkaajaa. Osanottomäärä oli mukava, jolla saatiin vireä kisatapahtuma aikaiseksi. Ripeät lavamiehet tekivät erinomaisesti hommansa, joten kisa eteni jouhevasti Jallu Virtasen käskyttämänä.

Naisten ennätyslukemia kohensii odotetusti Sibbo Vargarnan Susanna Törrönen, jolle näistä ennätysmurskajaisista on tullut tapa kisasta kisaan. Susanna kesytti kaikki kolme nostoaan, joista parhaasta 122,5 kg tuli monen SE-paino. Siinä oli varustemuodon SE N20 ja N23 -ikäluokassa ja klassisessa avoimen ja nuorten 20 sekä 23 SE:t sarjassa 84 kg. Näin siis Susanna kohensii parhaallaan viittä eri SE-lukemaa.

Miesten puolen kisojen sankariksi kirjautti itsensä Ove Lehto.



Margetta Salminen kävi mallailemassa tuomaroinnin lomassa takakyökyn lähtöasentoa

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	Wilks pist.
						1.	2.	3.		
1.	N	72	64,70	Hanna Tainio / 91	ÄKK	70,0	72,5	75,0	75,0	78,95
2.	N	72	66,00	Suvi-Maaria Heinonen / 02	SalVo	57,5	62,5	65,0	65,0	67,43
1.	N	84	79,10	Susanna Törrönen / 98	S-V	117,5	120,0	122,5	122,5	112,81
2.	N	84	83,79	Elin Hassel / 92	VIS	90,0	95,0	95,0	90,0	80,36
1.	M	74	73,00	Jonas Enkvist / 70	PV	130,0	140,0	150,0	140,0	101,70
2.	M	74	73,70	Anders Enkvist / 72	PV	117,5	122,5	127,5	122,5	88,37
1.	M	83	82,60	Johan Henriksson / 84	HIK	150,0	155,0	160,0	155,0	103,76
2.	M	83	80,55	Conny Granholm / 94	NyKK	125,0	132,5	132,5	132,5	90,07
3.	M	83	81,50	Niclas Strand / 89	ÄKK	115,0	120,0	122,5	120,0	80,99
4.	M	83	81,65	Leif Söderlund / 56	HIK	110,0	115,0	120,0	115,0	77,52
1.	M	93	92,95	Stefan Westerholm / 80	HIK	180,0	187,5	195,0	187,5	117,83
2.	M	93	87,15	Sebastian Eriksson / 91	ÄKK	170,0	182,5	185,0	185,0	120,12
3.	M	93	89,25	Andreas Nygård / 94	NyKK	140,0	147,5	152,5	152,5	97,77
4.	M	93	90,05	Peter Karlström / 67	NyKK	140,0	145,0	150,0	150,0	95,73
5.	M	93	89,25	Joakim Lignell / 84	HIK	130,0	135,0	137,5	135,0	86,55
6.	M	93	90,65	Martin Salin / 66	KK Eken	122,5	132,5	135,0	135,0	85,87
7.	M	93	91,80	Kevin Rönnblad / 94	HIK	100,0	105,0	110,0	110,0	69,53
1.	M	105	99,45	Ville Vikman / 93	S-V	175,0	182,5	185,0	185,0	112,83
2.	M	105	103,05	Emil Sundberg / 89	ÄKK	162,5	167,5	172,5	172,5	103,78
3.	M	105	101,15	Jani Syrjälä / 80	PV	160,0	165,0	167,5	167,5	101,49
4.	M	105	96,20	Björn Berg / 82	ÄKK	160,0	165,0	167,5	165,0	102,07
5.	M	105	99,80	Jonas Wallén / 83	KK Eken	157,5	165,0	170,0	165,0	100,50
6.	M	105	104,80	Andreas Koli / 84	HIK	145,0	160,0	167,5	160,0	95,68
7.	M	105	103,05	Simon Eriksson / 89	ÄKK	145,0	155,0	160,0	155,0	93,25
8.	M	105	96,20	Magnus Häggblom / 51	VIS	87,5	92,5	95,0	95,0	58,77
1.	M	120	117,90	Ben Olenius / 81	S-V	197,5	207,5	223,0	207,5	119,81
2.	M	120	105,95	Fred Salin / 94	KK Eken	115,0	122,5	130,0	122,5	72,97
1.	M	120+	154,70	Ove Lehto / 72	ÄKK	225,0	245,0	252,5	252,5	139,10
2.	M	120+	160,90	André Sjöholm / 89	NyKK	180,0	190,0	192,5	190,0	104,08
3.	M	120+	124,10	Sami Kanth / 80	KK Eken	155,0	160,0	165,0	160,0	91,31

Hän otti osaa klassiseen kisaan, jossa hän tykitti parhaallaan 252,5 kg. Se oli mestersien SE-lukemat M40-ikäluokassa sarjaan 120+ kg. Kisojen varusteosiossa Ove puseroi komean sarjan 320-340-355 kg. Mahtavaa kisaamista yhden päivän aikana tältä Ahvenanmaan järkälleeltä. Olen monivuotisena voimanoelämäni aikana aina kunnioittanut Ove Lehtoa, sillä hänestä hehkuu jotenkin sellainen selittämätön ”voiman henki”, jota kehystää eräänlainen rauhallisuus. Jos joskus maamme voimanoelosta tehdään historiikki, niin Lehdosta on siinä ottava oma luku. Hänen merittävyytensä on todella pitkä ja jatkuvasti siihen tulee lisää merkintöjä. Hienoa, että ura jatkuu edelleen ja toivottavasti vielä pitkään.

Sarjassa 93 kg käytiin tiukan taisto kirkkaimmasta. HIK:n Stefan Westerholmia kiusasi ÄKK:n Sebastian Erikssonia. Vaikka Eriksson kohensi kymppillä ennätystään kolmannen noston 185 kg tuloksellaan, onnistui Westerholm kokemuksellaan ottamaan voiton kakkosnostollaan 187,5 kg Westerholmin kolmannessa oli painoa omat ennätysraudat 195 kg, mutta se meni punaiseksi.

Kilpailussa kirjattiin paljon henkilökohtaisia ennätyksiä. Se oli osoitus, että talvi oli treenattu tehokkaasti ja näihin kisoihin oli panostettu tosissaan. Muutamalle nostajalle tämä oli debyyttikisa. Nämä ensikertalaiset eivät kokeneista nostajista erottuneet. Heidän otteissa oli osaamista ja jopa voimaa. Niillä hyveillä on hyvä jatkaa kisaamista.

MITTARIT JA LASKUKAAVATKO PAREMMAN KEHITYKSEN TAKANA?

Blogi-kirjoitus, julkaistu Hanna Rantalán blogissa

Apua! Syötin päivän ruokani ja liikuntasuoritteeni kolmeen eri laskuriin, ja kaikki antavat eri tuloksen. Jääkö energiansaantini vajaaksi vai ylitinkö nyt laskennallisen makrojakauman? Entä sitten sykemittarini, kun se kertoo minun kuluttaneeni levossa lähes 1000 kcal enemmän kuin muut mittarit. Mitenköhän ruokailuni tulee tasapainottaa näiden lukujen kanssa?

Törmään usein näihin kysymyksiin valmennuksessani, ja siksi olen pyrkinyt auttamaan ihmisiä oikeiden valintojen ja ruokarytmin ympärille. Kaikkien laskukaavojen mukaan, niin energiankulutus, kuin sen saanti perustuu arvioon. Painonhallinnassa on kuitenkin oleellisinta nuo suuret linjat, energiaa on mentävä elimistöön päivässä vähemmän kulutukseen nähden. Toisaalta energiaa on mentävä enemmän kuin perusaineenvaihdunta vaatii, jotta se energiankulutus ei hidastu ja tämä altista lihas- ja luukadolle sekä infektioille.

Jos tavoitteena on pudottaa painoa, yksi kilo on varastoinut energiaa 7000 kcal. Jokainen laihdutettu kilo sisältää noin 25% rasvatonta kehonosaa, joten siksi kaava ei ole suoraan verrannollinen rasvakudoksen sisältämään energiaan. Mutta jos siis karkeasti lasketaan mitä tuon 7000 kcal kuluttaminen vaatii. Keskiverto naisen (65kg) tarvitsee kävellä reippaasti 28 – 30 tuntia ja vastaavasti miehen (85kg) 22 tuntia. Lienee sanomattakin selvää, että on helpompaa ja nopeampaa kuluttaa tuo

ravinnosta syntyvällä energiavajeella. Käytännössä tämä siis tarkoittaa että -500 kcal/vrk kalorivajeella paino putoaa 0,5kg/vk, ja -300 kcal/vrk vajeella 0,5kg rasvamassan pudotus vaatii 12 vrk aikaa.

Mittavälineiden on tarkoitus toimia apuna painonhallinnassa, mutta ei itseisarvona tavoitteen saavuttamiseen.

Liikunnalla on tarkoitus parantaa perusaineenvaihduntaa ja tällöin harjoittelu huomioidaan keskiarvallisesti, sekä laskennallisesti tulee ottaa huomioon lihasmassan määrä, miten paljon elimistö kuluttaa. Fyysistä työtä tekevä kuluttaa työssään noin +300–1000 kaloria toimistotyöhön verraten riippuen hektisyydestä. Jos päivään tulee muutuja, esimerkiksi kävelet töihin 1 km/10 min, 65kg nainen kuluttaa tällöin 43 kaloria. Sen sijaan, että nuket yhden tunnin vähemmän ja vietät sen levossa tai istuen, kulutus kasvaa 15 kaloria. Eli vuorokauden jokainen tunti voidaan jakaa aktiivisuuden MET-kertoimiin, jolloin saadaan lähes tarkka arvio kulutuksesta. Nukkuessa perusaineenvaihdunta kerroin on 0,9 ja istumatyössä tai kotikarsaissa kerroin on 2 ja harjoittelussa riippuen intensiteetistä 3-16. Kun jokainen tunti on jaettu omaan kertoimeen, niin jaetaan tämä luku vuorokauden tunneilla, jolloin saadaan PAL-kerroin kulutukselle. Toisaalta jos laskennassa arvioidaan kulutus liian suureksi useammalla vuorokauden tunnilla, niin virhe kostautuu monin-

kertaisesti lopullisen luvun kertoessa perusaineenvaihduntaa. Sitten vielä henkilökohtaiseen tarpeeseen vaikuttavat yleisen aktiivisuuden lisäksi ikä ja sukupuoli, joten laskentakaavoihin liittyy aina monta muuttujaa. Eli kaikki nämä ovat lopulta arvioita, kuten Borg kirjoitti blogissaan.

Ja miksi otin osaa tähän keskusteluun? Haluan tuoda myös valmennettaville esille, että painonhallinta tai muu tavoite ei saa perustua vain eri mittareiden ja laskureiden ympärille, vaan tärkeintä on kuunnella kehoa sekä kehonmuutoksia. Siksi ei pidä punnita jokaista salaatinlehteä, ja who cares, jos syöt yhtenä päivänä 98 kcal sisältävän rahan ja toisena 150 kcal. Se kokonaisuuslinja ja kehon signaalit sekä toiminta ratkaisee. Jokainen askel terveempiä elintapoja kohden vie pidemmälle, kuin jokavuotinen kesädieetti. Ruokavalion noudattamista ei saa kokea taakaksi, vaan se on osana terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoa. Tämän oivaltaminen on minusta se tärkein mittari kohti muutosta.

Hannan kirjoituksiin pääset tutustumaan hänen kotisivuillaan:

www.hannarantala.com





THE WORLD GAMES WROCLAW 2017



Organisation
recognised by the

INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE



Polski Komitet Olimpijski
Polish Olympic Committee



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



**DOLNY
ŚLĄSK**

THE WORLD GAMES 2017 20th-30th of July 2017

THEWORLDGAMES2017.COM  /TWG2017 #TWG2017



31
SPORT
DISCIPLINES



4000
ATHLETES & PARTICIPANTS



MORE THAN
20
VENUES



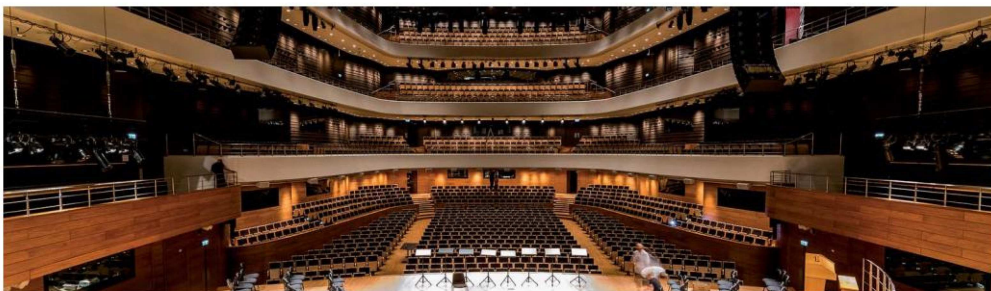
THOUSANDS
OF FANS



LIVE ENTERTAINMENT IN
THE WORLD GAMES PLAZA



MORE THAN
100
COUNTRIES



Voimanoston kisa-areenana Puolassa toimii upea National Forum of Music



WORLD GAMES 2017

World Games on kansainvälinen neljän vuoden välein järjestettävä urheilutapahtuma, jossa kilpaillaan useissa erilaisissa urheilulajeissa. Kisat järjestää Kansainvälisen olympiakomitean suojeluksessa toimiva IWGA-järjestö (International World Games Association). Ensimmäiset World Games -urheilukilpailut järjestettiin vuonna 1981.

World Games -kilpailuissa järjestetään kilpailutapahtumia urheilulajeissa, jotka eivät ole olympialaisten kisojen ohjelmassa. Ohjelmaan kuuluu lajeja, jotka ovat aikaisemmin olleet olympialaisten ohjelmassa, kuten köydenveto, sekä lajeja, jotka ovat ehdolla olympialajeiksi. Usein KOK vaatii, että olympiakisoihin ehdolla oleva laji on ollut World Gamesien ohjelmassa (esimerkiksi triathlon).

Voimanosto World Games -kilpailuissa

Voimanosto on ollut alusta asti mukana World Games kilpailuohjelmassa. Suomalaisia menestyjiä kisoissa ovat olleet muun muassa vuonna 1989 sarjan 44-52 kg voittanut Anna-Liisa Prinkkala. Vuonna 1997 kilpailut järjestettiin Suomen Lahdessa. Lahdessa suomalaisista menestyi parhaiten hopeaa sarjassa 44-52 kg saavuttanut Raija Koskinen. Suomalaisen miesten tähän asti ainoan mitalin World Games -kilpailuista saavutti Lahdessa sarjassa yli 100 kg pronssia nostonut Janne Toivanen.

Toisen World Games voiton Suomeen toi Raija Koskinen vuoden 2001 kisoista Japanin Akitasta. Pirjo Savola saavutti Japanissa sarjansa pronssia. Muita Suomen World Games edustajia ovat olleet muun muassa Jarmo Laine, Eeva Nikander, Päivi Haapoja, Mervi Sirkkiä, Mervi Rantamäki, Jari Martikainen ja Kenneth Sandvik.

Vuoden 2017 World Games -kilpailut järjestetään Puolan Wrocławissa 20.-30.7.2017. Suomea Puolassa edustaa Antti Savolainen ja varasijalla on Kenneth Sandvik.



2017 World Games -kisoissa Suomea edustaa ainakin Antti Savolainen miesten kevyessä sarjassa



Liitto tiedottaa

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

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

Klassisen penkkipunnerruksen Em-kilpailut Ylitorniolla

10.-13.8. saamme paljon kovia nostajia Suomen Lappiin, kun Ylitorniolla nostetaan klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruudesta. Kisaan on ilmoittautunut 264 miestä ja 126 naista, eli nostajia on yhteensä 390 ja he edustavat 21 eri maata. Mukana kisaamassa on Armenia, Belgia, Georgia, Islanti, Iso-Britannia, Itävalta, Latvia, Lietua, Norja, Puola, Ranska, Ruotsi, Saksa, Suomi, Sveitsi, Tanska, Tšekki, Ukraina, Unkari, Venäjä ja Viro.

Suomesta miehiä on nostamassa avoimessa sarjassa yhdeksän ja alustavasti mitalitaistoissa ovat mukana ainakin Sami Pullinen, Timo Hokkanen, Fredrik Smulter ja Ove Lehto. Miesten 120+ kg -sarjassa Suomella on hyvät mahdollisuudet kahteenkin mitaliin, sillä sekä Smulter että Lehto kuuluvat sarjan kovimpiin. Miesten avoimessa sarjassa tullaan varmasti näkemään isoja rautoja ja hienoja taisteluita! Niitä kannattaa tulla seuraamaan kauempaakin!

Miesten juniorisarjoissa Suomella on viisi nostajaa ja ennakkosuosikkeina matkaan lähtevät Konsta Pistemaa ja Matias Kulmaa. Miesten masters-sarjoissa Suomea edustaa peräti

30 nostajaa ja heistä ennakkosuosikkina mitalisijoille lähtee jopa 22! He ovat Tomi Halmesmäki, Sami Siltala, Tomi Viianen, Juha Vehkaperä, Jussi Kuusikko, Antti Vihola, Tero Seppänen, Markku Väisänen, Harri Vahtolampi, Pentti Pitkänen, Eino Pontio, Jarmo Anttila, Martti Kilpeläinen, Antero Kauranen, Reima Häkkinen, Ilkka Launonen, Jouko Suvanto, Harri Tirronen, Juha Inkinen, Olavi Kallio, Seppo Komppa ja Mikko Seikkula. Masters nostojen jälkeen siis torilla tavataan!

Naisten avoimessa sarjassa Suomea edustaa seitsemän nostajaa, joista ennakkosuosikkeja mitalille ovat luonnollisesti Hanna Rantala ja Johanna Kankus. Johanna Forströmillä ja Susanna Virkkusella on myös vain pieni kurominen mitalille tämän hetkisten ennätysten mukaan, joten heiltä odotamme kovaa tahtoa ja taistelua!

Naisten juniorisarjoissa on Suomesta nostamassa yhdeksän nostajaa, joista kaikki ovat ennakkosuosikkeja mitalille! Voittajasuosikkeja ovat Heini Lipponen, Elsa Virtanen, Essi Laakso ja Susanna Törrönen. Hopeaa tai pronssia povataan Olivia Kyöstille, Ronja Herraselle, Hanna Saarjärvelle, Krista Määttälle ja Julianna Löllölle. Miesten sarjojen tapaan myös naisissa Suomen edustus on suurin masters-sarjoissa, joissa naisia on peräti 17. Mitalisijoilla nykyisten ennätysten mukaan olisi 13 nostajaa: Tiina Marjusaari, Tiina Sarlin, Satu Luoto, Tiina Voho, Joanna Linna, Marju Saari, Tarja Perälä, Tarja Partanen, Margetta Salminen, Minna Elgland, Merja Mynttinen, Aira Knutars ja Eila Kumpuniemi.

Kaiken kaikkiaan nykyisten ennätysten perusteella Suomelle olisi luvassa mitalisadetta 52 mitalin muodossa! Kisahan ei kuitenkaan ole ohi eikä mitaliteita jaeta ennen kuin kaikki nostot on nostettu, joten kaikki voi vielä muuttua ja menestys voi olla vieläkin huimempi! Pienellä venymisellä ja rautaisella tahdolla voidaan siirtää vaikka vuoria - tai tässä tapauksessa penkkipunnerrustankoa.

Onnittelut

18.6.2017 Valko-Venäjällä, Minskissä, klassinen voimanoston MM-kilpailuissa, Jari Rantapelkonen TNT, suoritti kansainvälisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti. Onnittelut!



Uusia jäsenseuroja

Nurmijärven Voima ry (NurWo) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Seuran yhteyshenkilö on Pasi Miettinen.

Leppävirran Urheilijat ry (LepU) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Seuran yhteyshenkilö on Jorma Rajakannas.

Asikkala Power ry (APW) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Seuran yhteyshenkilö on Petri Ahokas.

Joroisten Urheilijat ry (Jou) hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Seuran yhteyshenkilö on Janne Aimasmäki.

2018 SM-kilpailujen järjestäjät valittu

Kankaanpään Voimailijat ry - Klassinen voimanosto, nuoret, 26.-28.1.2018

Tampereen Voimanostajat ry - Varuste voimanosto, kaikki ikäluokat 10.-11.2.2018

Lopen Voima ja Kunto team ry & Tammelan Ryske ry - Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 23.-25.2.2018

Ylöjärven Ryhti ry - Klassinen voimanosto, avoin, 16.-18.3.2018

Elimäen Vauhti ry, Helsingin Atleettiklubi r.y. & Laukkosken Taimi ry - Klassinen voimanosto, masters, 16.-18.11.2018

Kuopion Painonnostajat r.y. - Varuste penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 1.-2.12.2018

Eila Kumpuniemi valittiin EPF Hall Of Fameen

Pitkän uran voimanostossa tehnyt Eila Kumpuniemi on valittu EPF Hall Of Fameen eilen Malagassa. Eila on harrastanut lajia 43 vuotta ja kilpailut kansainvälisesti 24 vuotta.

Eilan ensimmäisessä kansainvälisessä kilpailussa 1992 hän sijoittui kolmanneksi. Tämän jälkeen hän on saavuttanut useita voittoja arvokisoista, joista viimeisin 2016 maailmanmestaruus Tallinnasta Masters voimanoston MM-kilpailuista.

Ohje kansallisten kilpailujen järjestämiseen päivitetty

Ohje kansallisten kilpailujen järjestämiseen on päivitetty tulosten toimittamisen osalta. Tulokset tulee toimittaa mahdollisimman nopeasti sähköpostilla osoitteeseen tulokset@svnl.fi. Vanhat sähköpostiosoitteet eivät ole enää voimassa.

Päivitetty ohje löytyy osoitteesta www.suomenvoimanostoliitto.fi -> SVNL -> Säännöt -> Ohje kansallisten kilpailujen järjestämiseen 11.5.2016 alkaen

Maajoukkueenjohtajan tehtävät päivitetty

Uudet ohjeet löytyvät osoitteesta: www.suomenvoimanostoliitto.fi -> SVNL -> Säännöt -> Maajoukkuejohtajan tehtävät



Eila Kumpuniemi

Ilman tuomareita ei ole kisoja

Miesvaltaisena tunnettu voimanosto naisistuu kovaa vauhtia. IPF:n tilastojen mukaan naisnostajien määrä on noussut kaksi viimeistä vuotta klassisen voimanoston myötä huomasti ja myös naistuomareiden määrä on kasvanut. Pääpaino IPF:llä on edelleen rohkaista naisia ottamaan osaa kansainväliseen toimintaan sekä kouluttaa lisää naistuomareita.

Mielenkiintoisia raportteja naisten voimanostosta Euroopassa on luettavissa netissä EPF:n sivuilta. Kokonaisuudessaan naisissa ikäryhmässä 20-29 on suurin kilpailijamäärä ja keski-ikä on 32,26. Mutta aktiivisia tuomareita tarvitaan jatkuvasti lisää ja varsinkin naistuomareita. EPF:n tekemän raportin mukaan tällä hetkellä EPF:n tuomareita on 232 ja näistä naisia 40 eli vain 17 %. Jos meillä ei ole tarpeeksi tuomareita käytettävissä, emme voi järjestää mestaruuskisoja, todettiin EPF:n kongressissa 7.5.2017 monta kertaa.

Klassisen voimanoston myötä Suomessa naisnostajien määrä on kasvanut ja toivon, että tämän myötä saadaan lisää myös naistuomareita lajiimme. Tällä hetkellä meillä Suomessa valitettavasti tuomareistamme vain 18 % on naisia eli myös me tarvitsemme lisää naistuomareita. Naistuomareiden vähäisyys oli myös yksi asia, josta keskusteltiin tuomariklinikassa 9.4.2017.

Olemme kaikki ihmisiä huolimatta siitä kumpaa sukupuolta edustamme. Sukupuolten välillä on kuitenkin valtava määrä eroavaisuuksia, jotka näkyvät muun muassa aisteissamme. Naisilla on yleensä laajempi näkökenttä ja parempi kyky havaita yksityiskohtia. Tämän väitteen mukaan nainen tuomarina olisi miestä parempi havaitsemaan virheet lavalla, mutta pelkästään hyvillä aisteillahan ei pääse voimanostotuomariksi.

Meillä Suomessa kansallisen II-luokan tuomariksi pääsee suoritettuaan kirjallisen kokeen, joka pitää olla vähintään 90 prosenttisesti oikein. Ensimmäiseksi kuitenkin pitää liittyä seuraan, joka on Suomen Voimanostoliiton alainen jäsenseura, jotta pääsee kokeeseen. Suomen Voimanostoliitto yhdessä jäsenseurojensa kanssa järjestävät kokeita. Kokeen läpäisseiltä tuomareilta vaaditaan aktiivisuutta kokeen jälkeenkin ja siksi pitää vähintään kahden vuoden ajan tuomaroida neljässä voimanostokisassa, jonka jälkeen voi halutessaan anoa kansallisen I-luokan tuomarikokeeseen. Tämä koe on vastaavasti käytännön koe, jonka juryn jäsen arvioi. Käytännön koe tarkoittaa sitä, että tuomarikokelaan pitää istua voimanoston SM-kilpailuissa päätuomarina ja saada tuomioistaan verrattuna juryn jäsenen arvioon vähintään 90 prosenttisesti oikein. Tästä sitten eteenpäin voi kehittää itseään olemalla aktiivinen tuomari ja päivittämällä joka vuosi voimanoston tekniset säännöt ja siitä oman kiinnostuksensa mukaan voi suunnata kohti kansainvälistä tuomarikorttia tavoitellen.

Tuomareita tarvitaan aina lisää ikään tai sukupuoleen katsomatta, joten ottakaahan rohkeasti yhteyttä.

Margetta Salminen
tuomarivastaava





Suomi
Finland
100

EUROPEAN CLASSIC BENCH PRESS

Ylitornio, Finland
9.-13.8.2017

Open, Junior,
Sub-junior & Master

Kisa-aikataulu:

Torstai 10.8.2017

klo 10.00 Naiset	M2-M4	47 - 84+ kg
klo 13.00 Miehet	M4	59 - 120+ kg
klo 14.30 Miehet	M3	59 - 120+ kg
klo 16.30 Miehet	M2	59 - 83 kg
klo 18.00 Miehet	M2	93 - 120+ kg

Lauantai 12.8.2017

klo 10.00 Naiset	Juniorit	43 - 84+ kg
klo 12.00 Miehet	Juniorit	53 - 83 kg
klo 15.00 Miehet	Juniorit	93 - 120+ kg
klo 16.30 Naiset	Avoim	47 - 63 kg

Perjantai 11.8.2017

klo 10.00 Naiset	M1	47 - 84+ kg
klo 11.30 Miehet	M1	59 - 83 kg
klo 13.00 Miehet	M1	93 - 120+ kg
klo 15.00 Naiset	Sub-juniorit	43 - 84+ kg
klo 16.30 Miehet	Sub-juniorit	53 - 120+ kg

Sunnuntai 13.8.2017

klo 9.00 Miehet	Avoim	59 - 74 kg
klo 10.30 Miehet	Avoim	83 & 93 kg
klo 12.00 Naiset	Avoim	72 - 84+ kg
klo 13.30 Miehet	Avoim	105 kg
klo 14.30 Miehet	Avoim	120 & 120+ kg



Pääsyliput 10 € / päivä

Kaikkien pääsylipun lunastaneiden kesken arvotaan 3 kpl LG Smart TV:

1. LG UH615V SMART TV 55" arvo 1790,00 €
2. LG UH650V SMART TV 55" arvo 999,00 €
3. LG UH650V SMART TV 55" arvo 999,00 €



AGNICO EAGLE
KITILÄN KAIVOS



TAPOJÄRVI

Energiapolar
LAPISTA.



YBT
Paras Betonista.



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2017



SM-kilpailut 2017

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

18. - 19.11.	Klassinen voimanosto, juniorit	SalVo	Salo
2. - 3.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	KK Eken	Tammisaari
8.-10.12.	Klassinen voimanosto, avoin	Tairi & Hak	Pornainen

Kansainvälinen kisakalenteri 2017

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
10. - 15.7.	Yliopisto-opiskelijoiden World Cup	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka
11.-15.7.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters	EPF	Pilsen	Tseki
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.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, juniorit	IPF	Orlando	USA
14.-17.9.	Klassisen ja varustevoimanoston PM-kilpailut, juniorit	NPF	Fraena	Norja
14.-17.9.	Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen PM-kilpailut, juniorit	NPF	Fraena	Norja
2.-7.10.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, masters	IPF	Sundsvall	Ruotsi
11.-15.10.	Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	La Manga	Espanja
13.-19.11.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Praha	Tseki

LEOKO