

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 3/2017

WORLD GAMES 2017
WROCLAW, PUOLA

KLASSISEN
VOIMANOSTON
MM-2017

MINSK, VALKO-VENÄJÄ



EQUIPMENT

PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT, YLITORNIO

www.suomenuoimanolliitto.fi



VOIMANOSTAJA-lehti
40. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimantoukko 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.suomenvoimantoukko.fi
facebook.com/suomen.voimantoukko

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimantoukko nro. 3/2017
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa:

Fredrik Smulter Ylitornion EM-lavalla
Kuva: Jaarli Pirkkiö

Nro. 4/2017 va. päätoimittaja

Anni Vuohijoki
Juttuaineistot 12.11.2017
mennessä sähköpostilla:
voimantoukko@svnl.fi

Osoitteenmuutokset ja tilaukset kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Tommi Paavilainen, Markku Kemppainen,
Timo Lillbacka, Marjaana Vähäsantana,
Jouni Vähäsantana, Kenneth Sandvik,
Jan Lipponen, Jouni Kvist, Sami Siltala,
Merja Hirvisaari, Sari Mustjoki,
Jaarli Pirkkiö, Antti Savolainen,
Anni Vuohijoki, Lauri Johansson,
Perttu Sinervä ja Sanna Apuli

Painopaikka



Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	40	Voimantoukko mestersien EM-kilpailut, Pilsen
5	Puheenjohtajan palsta - Onko kisoja jo liikaa	44	Blogi - Ylikunnossa vai ylläsiirtynyt
6	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, Kaunas	46	Liitto tiedottaa
12	Klassisen voimantoukko MM-kilpailut, Minsk	47	Tuomarivastaavan palsta - Ikäluokat ja suomenennätykset
24	World University Cup, Potchefstroom	47	Päävalmentajan palsta - Päävalmentajan mietteitä
28	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, Ylitornio	48	Lähikuvassa - Lauri Johansson
36	World Games 2017, Wrocław	50	Myllynkivi, nuorten miesten voimantoukko

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2017

MUSTAVALKOINEN	Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta 4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
1/1 sivu	210 € 900 €	1/2 s. mv	100 €
1/2 sivua	120 € 500 €	1/4 s. mv	70 €
1/4 sivua	100 € 450 €	1/8 s. mv	60 €
1/8 sivua	80 €	Rivi-ilmoitus	

4-VÄRI	Vuosisopimus		
Koko	Hinta 4. nroa + web-logo	Tapahtuma-	
1/1 sivu		kalenterissa	50 €
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.



SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIIKE



TAMPEREEN MYYMÄLÄ
SAMMONKATU 75 (PRISMA-KESKUS)
33540 TAMPERE

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

ARKISIN 11.00–17.30, LA 11.00–15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

WWW.SPORTHEAVY.FI

OULUN MYYMÄLÄ
KAUPPURINKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–18.00, LA 10.00–16.00

Uuden 2017 maksut liitolle



Suomen Voimnostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi. Suomen Voimnostoliiton 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 Voimnostaja-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 Voimnostaja-lehden).

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

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

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimnosto 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

Tämän lehden pääkirjoituksen kirjoittaminen on ollut jotenkin erittäin työlästä ja hankalaa. Aiheen keksiminen, sen liittäminen edes löyhästi voimailuun ja tähän lehteen on tuntunut ylitsepääsemättömältä. Sosiaalinen media on täynnä Susijengi-hehketusta, tuntuu kuin ihmiset olisivat löytäneet jälleen uuden urheilulajin, jopa ihmiset jotka eivät tiedä mitä urheilu on. Ei sillä, että Susijengissä tai koripallossa olisi jotain vikaa tai väärää. Kummastuttaa vaan se seikka miten laji, mikä ei muuten kiinnosta suuria massoja tai ole näkyvillä, yhtäkkiä muuttuu kiinnostavammaksi vasta kun Suomi ottaa voiton paperilla paremmasta joukkueesta. Muistan itse ihmetelleeni samaa asiaa muutamia vuosia sitten kun Suomen alle 20-v jääkiekon maajoukkue otti MM-kultaa kukistaen Ruotsin loppuottelussa. Suomi on jääkiekkomaa, se on fakta, mutta yleisesti on kiinnostanut vain miesten maajoukkueen edesottamukset, nyt kuitenkin sosiaalinen media hehkutti nuoria jääkiekkoilijoita päivästä toiseen, varsinkin kisojen loppupuolella. Ja sama toistui vähän myöhemmin Suomen ottaessa toisen MM-kullan lyhyen ajan sisällä. Silloin nuorista leijonista tehtiin jo legendoja ennen kuin he ovat päässeet kunnolla edes uransa kiinni. Kuten jo mainittu, en ole mikään koripallomies, mutta toki on hienoa seurata kun Suomi menestyy, oli kyseessä laji kuin laji, miehet tai naiset, nuoret tai vanhat. Susijengille tsemppiä jatkoon ja toivottavasti lopputurnaus menee yhtä mallikkaasti kuin on alkanut!

Tämän lehden sivuilta saamme lukea lukuisia kisaraportteja omasta rakkaasta lajistamme, ja sen menestystarinoista. Mestaruuksia on tullut Suomelle lukuisia, ennätyksiä on rikottu ja oltu joukkueena kisojen kärkikastissa. Hieno! Eikä tämä ole ensimmäinen kerta, mutta näitä hehketuksia ei vaan tuppaa näkemään kuin täällä meidän omassa porukassa, omassa lehdessä ja omilla Facebook-sivuilla. Toivoisin, että jonain päivänä niitä hehketettäisiin samalla tavalla kuin esimerkiksi gurlingia ja Markku Uusipaavalniemeä hienon menestyksen jälkeen, vaikkei varmasti moni ennen kisaa tiennyt gurlingista tuon taivaallista. Fredrik Smulter on toki persoonallaan ja menestyksellään saanut lajille paljon näkyvyyttä jopa iltapäivälehtiä ja televisiota myöden, mutta hehketusta en ole nähnyt samassa kaavassa. Tommi Paavilainen toteaa penkkipunnerruksen MM-jutussa, että viimeisistä 15 penkin MM-kisoista, kuninkuusluokasta eli superista on 13, aivan oikein 13, MM-kultaa tullut Suomeen. Minä ainakin hehkutan tätä menestystä. Puhumattakaan muista voittajista kuin vain isoista pojista tai avoimesta luokasta. Mitä meidän pitäisi tehdä lisää, että esimerkiksi Antti Savolaisen tai Hanna Rantalán menestys tulisi kaiken kansan tietoisuuteen vielä voimakkaammin kuin tähän asti? Tero Hyttinen kysyy omassa kirjoituksessaan, että onko meillä jo kisoja liikaa kun klassisen nostomuodon kisat ovat tulleet jäädäkseen. Meneekö normaali penkkiurheilija sekaisin tästä kisojen runsaudesta?

Olen ollut voimanostomaailmassa mukana jollain tavalla nyt noin 15 vuotta. Mieleen on tältä ajalta jäänyt lukuisia tapahtumia ja urheilijoita. Nyt Ylitomion EM-kisajutusta saamme lukea, että kaksi suomalaista hienoa voimailijaa on päättänyt lopettaa uransa. Toinen heistä, hieno urheilija, joka on jäänyt mieleeni on Satu Luoto. Muistan selvästi kun vuosia sitten järjestimme oman seurani kanssa syksyisin Kontulan Kuntokellarissa penkkipunnerruspäiviä, joissa lajeina oli penkkipunnerrus varusteilla ja ilman sekä maksimivoimapunnerruksen molemmat nostomuodot. Yhteensä siis neljä kilpailua. Kisajärjestäjänä emme ennen ensimmäistä kertaa olleet tietenkään ajatelleet, että kukaan voisi näitä kaikki neljää kisaa saman päivän aikana nostaa, emmekä sen takia aikataulussa ja punnituksessa ottaneet sitä kovin paljoa huomioon. Satu kuitenkin ilmoittautui kaikkiin kisoihin, omien sanojensa mukaan haastaakseen

itsensä kokeilemaan tällaista tempausta. Saimme aikataulut ja punnitukset sääntöjen puitteissa sopimaan siten, että osallistuminen kaikkiin kilpailuihin oli mahdollista ja Satu iloiseen omaan tapansa nosti kisat läpi ja teki vielä kovat tulokset kaikissa nostomuodoissa. Myöhemmin järjestäessämme näitä kisoja otimme jo alusta asti huomioon tämän mahdollisuuden ja muistaakseni Satu suoritti tämän neliottelun useampaan kertaan.

Toinen hieno urheilija jonka lopettamispäätöksestä saimme lukea hänen tiedotteestaan sosiaalisessa mediassa on Fredrik Smulter. Mies, jolla on tilillään penkkipunnerruksessa ja voimanostossa 21 SM-kultaa, kolme SM-hopeaa, viisi SM-pronssia, kolme PM-hopeaa, kaksi EM-kultaa, EM-pronssi, neljä MM-kultaa ja MM-hopea. Olen Freddin tavannut muutamia kertoja, aluksi ammattikuntamme välisissä kisoissa ja myöhemmin myös muissa kisoissa. Mieleeni on jäänyt ilahduttavalla tavalla aina Freddin positiivisuus ja ystävällisyys. Freddillä on aina kisassa ollut aikaa moikata ja vaihtaa muutama sana tuttujen kanssa ja kannustaa muita hyvin suorituksiin. Pääkirjoituksen oheen olen valinnut Markku Savolaisen ottaman kuvan vuoden 2013 poliisien voimailulajien SM-kisoista Turusta, jossa nostimme Freddin kanssa samassa sarjassa voimanostossa. Mieleeni on jäänyt jo noista kisoista kuinka Freddi tsemppasi meitä muita kilpailijoita omista suorituksissamme. Samassa kisassa Freddi kokeili epävirallista klassisen penkin ME-tulosta 256 kg viimeisellä nostollaan, siinä kuitenkin sillä kertaa epäonnistuen. Poliisien SM-tittelin Freddi vei tuolloin, allekirjoittaneen jäädessä pronssille.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille lehden lukijoille mukavaa syksyä ja hyviä treenejä! Sadulle ja Freddille kiitokset kuluneista vuosista ja toivottavasti näemme teitä vielä voimailun parissa tavalla tai toisella!

Heikki Virtanen
päätoimittaja

ps. Kiitokset Markku Savolaiselle kuvan kaivamisesta arkistojen kätköistä sekä Kalevi Sorsalle avusta tilastojen kanssa!



LEOKO

Onko kisoja jo liikaa

Kansainvälisten liittojen, niin IPF:n kuin EPF:n, päättävissä elimissä on tärkeää nostaa esiin keskustelua siitä, onko kansainvälisiä kilpailuita jo liikaa. Tämä näkyy jo melkoisena rasituksena meilläkin liiton resursseille. Puhutaan sitten vapaaehtoistyönä tehtävistä joukkueiden johtamisista, huoltamisesta ja joukkueiden koordinoinnista, puhumattakaan taloudesta.

Itselläni on vahvistunut ajatus siitä, että meidän tulee alkaa puhua kansainvälisissä liitoissa siitä, voitaisiinko kisojen määrää järkevöittää. Yksi idea voisi olla se, että joka toinen vuosi järjestettäisiin klassisen mestaruuskisoja ja joka toinen vuosi varustekisoja.

Mielestäni kisojen suuri määrä näkyy erityisesti siinä, miten runsaasti jäädään pois final nomination -vaiheessa. Minskin klassisen voimanoston MM-kisoista jäi pois noin neljännes ja Ylitornion klassisen penkkipunnerruksen EM-kisoista jopa 27 %.

EPF:n ja IPF:n vastaus tähän on mm. se, että osallistumis- ja antidopingmaksut peritään ensi vuodesta alkaen niistä nostajista, jotka ilmoittautuvat kilpailuihin preliminary nomination -vaiheessa. Tämä on meidänkin maajoukkueenostajien hyvä tiedostaa jo nyt.

Yhdenvertaisuus koetuksella

Yhdenvertaisuus on keskeinen osa yhdistyslakia. Jäseniä tulee kohdella yhdenvertaisesti. Kolauksen liitto koki tässä asiassa kevään maajoukkuevalinnan yhteydessä, kun Urheilun oikeusturvalautakunta totesi liiton vanhan käytännön jättää valitsematta maajoukkueeseen antidopingvalvonnan ulkopuolella nostaneita urheilijoita sääntöihin perustumattomaksi. Ainakin mitä tuli nostajiin, jotka olivat kisanneet antidopingvalvonnan ulkopuolisessa kilpailutoiminnassa ennen kuin olivat solmineet antidopingsopimuksen liiton kanssa.

Tämä tarkoittaa sitä, että liiton syyskokouksessa olemme paljon vartijoina. On syytä käydä tarkoin lävitse kurinpitosääntömme sekä liiton maajoukkueiden valintasääntö, jotta nyt UOL:n tulkintana syntynyt aukko säännöissä voidaan täyttää. Emme voi tinkiä tuumaakaan toisaalta dopinginvastaisesta työstämme emmekä toisaalta sen huolehtimisesta, että urheilijoitamme kohdellaan tässä tasapuolisesti sekä syrjimättömästi. Liittona olemme sitoutuneet noudattamaan urheiluperheen sääntöjä. Yksi osa tätä ovat myös Urheilun oikeusturvalautakunnan ratkaisut, joita noudatamme tinkimättömästi.

Hyvä on kuitenkin tässä yhteydessä muistaa, että liitolla on Urheilun oikeusturvalautakunnan perusteluidenkin mukaan kiistaton oikeus laatia pelisäännöt. Meidän tehtävänä on laatia nuo pelisäännöt niin, että ne myös pitävät juristienkin tiukassa tarkastelussa.

Osana yhdenvertaisuustyötä liitto tekee yhteistyötä Suomen Painonnostoliiton kanssa mm. yhdenvertaisuussuunnitelmamme päivittämisen suhteen. Tavoitteenamme on myös laatia yhteinen kampanja tämän teeman alla – Vahvat eivät kiusaa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



LEOKO

PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KILPAILUT 22.-27.5.2017 Kaunas, Liettua

Teksti & kuvat: Tommi Paavilainen & Markku Kemppainen



Team Finland superin kisassa

Varustepenkkipunnerruksen taitajat kokoontuivat Liettuan Kaunaksen kaupunkiin mitteleämään, kuka on paras vuonna 2017, tässä perinteikkäässä lajissa. Toukokuun lopussa käydyssä kilpailussa Liettua ja Kaunas toimivat toista kertaa kansainvälisenä kisaisäntänä. Aikaisemmat kilpailut olivat vuonna 2013. Silloiset kilpailut onnistuivat mainiosti ja sen perusteella kansainvälisen liiton oli helppo työ myöntää kisat uudestaan heille. Kaunas kaupunkina on erittäin hieno, ihmiset ovat ystävällisiä sekä ruoka halpaa ja hyvää. Suosittelen kaikille tutustumaan Liettuaan. Näistä kisoista ei paljoa negatiivista pysty kertomaan. Kerrankin!

Junioreissa Suomella oli yksi edustaja ja avoimessa neljä nostajaa. Suomen Voimanolliiton asettamat kansainvälisten kisojen tulosrajat ovat käsittämättömän korkeat, eikä se kovinkaan paljoa motivoi, jos rajat ovat valovuoden päässä. Ymmärtäisin syyt rajojen nousuun, jos liitolle tulisi kustannuksia nostajista, mutta tällä hetkellä vallitsevan käytännön mukaan nostajan pitää maksaa kaikki itse.

Jokaisen pitäisi ymmärtää puuhamiesten ja -naisten tekevän kaikkensa ja jos haluaa vaikuttaa asioihin, on liitossa varmasti jokaiselle halukkaalle puuhaa. Se, että nostetaan meteliä ja odotetaan asioiden muuttuvan, on itsekeskeistä sekä lyhytnäköistä ajattelua. Se politiikasta, nostamaan tänne on tultu.

Elli Rautiainen lavalla

Ensimmäisenä päivänä eli torstaina oli Elli Rautiainen vuoro taistella mitaleista ja omaa kisaa lähdeittiin tekemään alkupainon osalta samalla kuitenkin seuraten kilpakumppanien menoa. Aloituspaino 85 kg oli todella helppo, samoin toisella otettu 90 kg. Elli oli varautunut ja ehkä osin päättänytkin valmiiksi, että kisoissa otetaan 95 kg ja se ei yleensä ole hyvä ratkaisu, sillä tällä kertaa 97,5 kg vaadittiin kiihkeässä kisassa pronssille ja se yritys oli hyvä, mutta ei riittävä. Elli on kova tyttö ja kaikesta tekemisestä näkee, että taivas on rajana hänen tiellään kohti mainetta ja menestystä.

Hanna Rantala ja Marcela Sandvik

Punnituksen ja aloituspainojen julkistamisen jälkeen oli selvää, että tänään molemmat suomalaiset taistelevat mestaruudesta. Kolme nostajaa samalla 120 kg aloituspainolla. Marcelalla pienin arpanumero ja isoin paino, Hannalla isoin arpanumero eli Hanna pääsee seuraamaan muita, Marcelan aloittaessa aina kuuman ryhmän nostot. Hanna myös taktikoi huoltajansa Joken kanssa aloituspainon 122,5 kg. Ekan kierroksen jälkeen Hanna johdossa, Venäjän Yana Zadorina toisena, Marcela kolmantena. Toiseen kierrokseen kaikille 5 kg lisää ja onnistuneet nostot taas jokaiselle. Viimeinen kierros. Marcela kultataistoon ensimmäisenä, mutta 130 kg epäonnistui hiuksen hienosti ja tuloksella 125 kg Marcela sai pronssia. Venäjän Yada hyökkäsi Hannan kimppuun ja erinomainen nosto 130 kg onnistui. Huoltajat hereillä ja kultaan vaaditut 132,5 kg vaihdettiin kiireessä ja nainen lavalle huutojen saattelemana. Asento napsahti kuin oppikirjasta ja nosto oli itseasiassa enemmän kuin helppo. Hanna mestariksi tuloksella 132,5 kg. Venäjän Yada toiseksi 130 kg ja Marcela siis kolmas tuloksella 125 kg. Erittäin viihdyttävä kisa, jossa sääliä ei pyydetty eikä sitä kenellekään annettu. Hanna on nyt kolminkertainen Maailmanmestari!! Hienoa ja isot onnittelet!

Missä lienee vahvat naisemme olleet, sillä kovasti olisi tarvetta ollut. Lieneekö nykyvuoti vienyt mestarimme mieron tielle eli klassiseen...



Hanna Rantala – kolminkertainen Maailmanmestari



Ove ja Kenta keskittymässä kisaan



Jonathan Leo, Ove Lehto, Kenneth ja Lillan Sandvik

Lauantaiaamuna oli jälleen aika aloittaa työt. Viimeinen päivä ja miehet isonee ja hiljenee. Viimeisenä lavalle kipusi superin hurjat. Kisan alussa ajattelimme suomalaisten voimin, että Ove, Kenta ja Norjan Alastair McColl taistelevat hopeasta ja pronssista, USA:n Jonathan Leon ollessa kaukana karussa. Oven vanha kisapaita oli ajautunut tiensä päähän, joten kisaan valittiin kaksi kokoa isompi paita.

Ove Lehto ja Kenneth Sandvik

Taktikointia nähtiin heti suomalaisten leirissä. Ove korotti alkupainon 352,5 kg ja Kentalle nostettiin 347,5 kg. Alastair epäonnistui, mutta suomalaiset onnistuivat hienosti ja kierroksen päätti USA:n Leo mastersien ME-raudalla 385 kg. Neljä vuotta sitten muuten tässä kisassa avoimen ME tehtiin kolme kertaa ja Leon voittaessa silloin kisan. Tuloksena komeili tuolloin tulostaululla ME 360,5 kg. Toisella kierroksella Oven 357,5 kg ja Kentan 352,5 kg nostot onnistuivat. Norski räpiköi toistamiseen eikä tulosta vieläkään. Leo korotti suoraan avoimen ME-yritykseen 411,5 kg ja epäonnistui. Ehkäpä jenkkien leirissä ajateltiin, että mestaruus on varma ja siksi kova korotus, mutta kisa on kesken niin kauan, kun nostoja on jäljellä. Kolmas kierros oli sitten taas jotain aivan käsittämätöntä. Kenta yritti mennä toiseksi Oven ohi, mutta epäonnistui 357,5 kg raudalla, Alastair yritti samaa 357,5 kg, mutta ei tulosta. Muutama muu yritti samaa rautaa, mutta epäonnistuneet nostot seurasivat toisiaan. Kiihkeässä kisassa tässä vaiheessa, Kenta oli varmistanut pronssin ja Ove myös hopean. Kaksi nostoa jäljellä. Juoksu takahuoneeseen ja kysymys Ovelta, että otetaanko mestaruus? Ove kertoi, että ei kyllä jaksa millään 385 kg. Kirosojen voimin huolto ei välittänyt Oven lauseesta vaan määräsi tankoon 385 kg. Avokämmettä selkään ja nostajalle tieto, että ole hyvä, nosta ja voita.



Ovella tangossa 385 kg ja huoltaja Tommi Paavilainen komentaa taustalla

Ove kun ei käytä käsille antajaa, niin jo telineistä irrotus taitaa olla jonkinmoinen maailmanennätys, mutta itse nosto oli helppo, varma ja hallittu. Ove nousi ensimmäiseksi ja Jonathan Leon kasvoille levisi epäuskoinen ilme. Hallitseva mestari, joka edellisvuonna tippui Fredrik Smulterin mestaruuspallilta, sai jälleen tuntee suomalaisen voiman. Jonathan Leo teki kyllä hienon yrityksen 411,5 kg epäonnistuen, mutta kuten aiemminkin, takaa on helpompi tulla ja varsinkin uskon hänen luulleen jo olleensa Maailmanmestari. Toisaalta taas 2013 vuonna hän tippui samalla tavalla toiseksi ja hänelle määrättiin siis 360,5 kg ME-raudat silloin ja se nosto onnistui eli miehen henkinen kantti kyllä on koeteltu monesti aiemminkin.

Sali oli täynnä ja kaikki eivät edes mahtuneet katsomaan tätä jännitysnäytelmää. Takahuoneessa paksut ja hikiset pojat halaivat toisiaan ja onnittelivat. Palkintojen jaossa IPF:n presidentti Gaston Parage puhui haltioissaan kisasta ja kiitteli kaikkia. Taisi siinä saada melkein sydänkohtauksen, kun niin innostunut oli.

Superin mestaruus palasi Suomeen ja viimeisen 15 vuoden aikana ovat suomalaiset hallinneet kuninkuusluokkaa 13 kertaa. Kentalla seitsemän mestaruutta, Smulterilla neljä mestaruutta ja Ovella nyt kaksi mestaruutta. Uskomattomia miehiä, hienoa osaamista ja ennen kaikkea vahvoja perkeleitä. Hannalla kotiin kuljetettuna on kolme Maailmanmestaruutta, eikä tahia näytä haittaavan, vaikka nostaja käy sekä varuste että klassisen kisoissa. Kun mukaan lasketaan Antti Savolainen ja hänen osaamisensa molemmissa nostomuodoissa – varusteilla ja ilman - ei voi kun ihmetellä, miksi muut klassisen nostajat eivät hae treeneihinsä lisää tehoa varusteiden kautta vaan härkämäisesti treenataan raakana ja pahimmassa tapauksessa junnataan samoilla painoilla sekä liikkeillä vuodesta toiseen.



Hanna Rantala lämmittelee Janne Hakalan ja Jouko Aholan varmistuessa. Taustalla Kenta vetää Marcelalle päitää päälle.



Kenta ja pronssirauta 352,5 kg



Kaunaksen vanhaa kaupunkia



Sara Paavilainen sekä Lillan ja Marcela Sandvik



Eira Pajuharju, Tarja Tähkänen, Tarja Uppala ja Seija Skogman



Elli Rautiainen ryhmänsä esittelyssä

Mastersnostajia Suomesta mukana suuri joukko

Suomesta lähti vahva ja edustava masters joukkue kisoihin, mukana oli yhteensä 22 nostajaa - 10 naista ja 12 miestä.

Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailujen ensimmäisenä päivänä kilpailun aloitti Pirjo Kemppainen sarjassa M3/47 kg. Tulos Pirjolla oli 35 kg ja MM-kulta kotiin. Aira Knutars puolestaan otti sarjassa

M3/52 kg MM-kultamitalin ja mestaruuden tuloksella 80 kg. Eila Kumpuniemi jatkoi naistenmenestystä sarjassa M4/47 kg nostamalla MM-kultaa ja tehden samalla uuden euroopanennätyksen 52,5 kg. Katja Ronkainen puolestaan sarjassa M1/47 kg sai MM-hopeaa tuloksella 45 kg.

Iltapäivällä oli sitten miesten vuoro astua areenalle. Ari-Pekka Töllikkö sarjassa M1/59 kg, aloitti hienosti nostamalla 120 kg ja näin MM-pronssi matkasi Suomeen

Ari-Pekan mukana. Sarjassa M3/66 kg Suomella oli peräti kaksi edustajaa. Markku Kemppainen nosti 115 kg ja sai MM-hopeaa ja Seppo Flink puolestaan otti MM-pronssin tuloksella 105 kg. Sepon ja Markun välinen taistelu oli jännittävä ja oman osuutensa siihen aiheutti se, että Markun oma nostopaita jäi kotiin ja jouduttiin turvautumaan lainapaitaan. Onneksi Seija Skogman pystyi auttamaan tilanteessa.



Kaj Mattila ja työt



Johtajat neuvottelussa – Timo Lillbacka, Timo Rukkila, Seppo Flink ja Kaj Mattila



Pirjo Kemppainen, Eila Kumpuniemi ja Aira Knutars

Mastersien mitaliputki jatkuu

Tarja Uppala nosti sarjassa M2/63 kg ja voitti MM-kultaa tuloksella 112,5 kg. Tarjan viimeinen nosto hylättiin ensin melko heikoin perustein, mutta huoltaja Timo Lillbacka toimi hienosti tekemällä protestin, ja jury hyväksyi noston. Sarjassa M1/57 kg Tarja Tähkänänen nosti tuloksen 60 kg ja otti MM-hopeaa. Seija Skogman nosti tuloksen 75 kg ja otti MM-hopeaa sarjassa M2/72 kg. Katariina Nokua sarjassa M1/84+ kg otti hopeaa tuloksella 147,5 kg. Katariina kävi kovan taistelun kultamitalista USA:n edustajan kanssa, mutta viimeisellä nostolla amerikkalainen meni johtoon ja vei kullan. Eira Pajuharju puolestaan otti MM-pronssimitalin nostamalla sarjassa M2/57 kg tuloksen 70 kg. Susanne Nakari nosti neljänneksi sarjassa M1/84 kg tuloksella 70 kg.

Seuraavaksi oli jälleen miesten vuoro astua areenalle ja Seppo Komppa otti MM-hopeaa sarjassa M4/93 kg tuloksella 157,5 kg. Seppo nosti saman tuloksen Liettuan edustajan kanssa, mutta Liettuan edustajan ollessa kevyempi vei tämä kultamitalin. Samassa sarjassa M4/93 kg Veikko Männistö nosti neljänneksi tuloksella 120 kg.

Petri Ronkainen nosti yhdeksänneksi sarjassa M1/93 kg tuloksella 187,5 kg. Samassa sarjassa Petteri Laurikainen jäi ilman tulosta.

Masterseille yhteensä 12 MM-mitalia

Kolmantena päivänä Timo Rukkila nosti kuudenneksi sarjassa M1/105 kg tuloksella 190 kg ja Timo Lillbacka seitsemänneksi tuloksella 150 kg. Kaj Mattila nosti yhdeksänneksi sarjassa M1/120 kg tuloksella 210 kg. Samassa sarjassa Lasse Leinonen jäi ilman tulosta.

Masters joukkueen lopullinen tulos näistä kisoista oli viisi MM-kultamitalia, kuusi MM-hopeaa ja yksi MM-pronssi. Joukkue tuloksissa Suomen masters naiset pärjäsivät hienosti; M1 hopeaa, M2 pronssia, M3 hopeaa ja M4 pronssia. Hienoa tulosta ja saavutuksia juhlittiin asianmukaisesti mastersien banketissa, jossa Suomea oli edustamassa peräti 15 henkilöä.

Kisat olivat kaikin puolin onnistuneet ja enemmän kuin hyvin järjestetty. Liettuan nostajista ne, jotka asuivat Kaunaksessa, majoittuivat kotiinsa eivätkä kisa-hotelliin. Kuljetukset, majoitukset ja ruokailut toimivat. Tässäkin kisassa nähtiin sitä vanhaa oikeaa voimailua, jossa huollolla, tekniikalla, varustenostamisen osaamisella, nostajan vahvuudella sekä kylmähermoisuudella tätä lajia viedään eteenpäin. Se laji ja maine, joka on pohjana kaikella nykyiselle, palasi Liettuassa taas kehiin. Kilpailut oli kilpailtu, kisapaikka siivottu ja oli aika lähteä kotimatalle. Joukkueenjohto kiittää mukana olleita loistavasta reissusta. Kaunas hiljenee, huuto jatkuu ja treenit taas kerran kovenee. Nalli palaa jo kohti seuraavia kisoja!



Aira Knutars



Eila Kumpuniemi



Pirjo Kempainen

KLASSISEN VOIMANOSTON MM-KILPAILUT 15.-25.6.2017 Minsk, Valko-Venäjä

Teksti: Timo Lillbacka, Marjaana Vähäsantanen, Jouni Vähäsantanen & Markku Kempainen,
kuvat: Kenneth Sandvik, Marjaana Vähäsantanen & Markku Kempainen



Klassisen voimanoston MM-kilpailut kaikille ikäluokille järjestettiin Valko-Venäjän pääkaupungissa Minskissä kesäkuun puolessa välissä. Suomella oli joukkue mukana kilpailuissa jokaisessa ikäluokassa.

Avoin luokka

Suomen avoimen luokan maajoukkueesta ensimmäisenä kilpailemisen aloitti Hanna Rantala sarjassa 47 kg. Hannan kyykky oli hyvässä kunnossa ja tulokseksi tuli 120 kg. Kaikki kolme kyykkyä nousi hyväksytysti ylös. Penkissä oli jo ennakkoon odoteltu maailmanennätystä ja sen Hanna rikkoi kahdesti. Toiseen nostoon tankoon ladattiin 93,5 kg, se nousi helposti. Kolmanteen nostoon lastattiin 95,5 kg se myös hallitusti ylös. Maastavedossa ensimmäisellä 135 kg, joka tuntui hieman vaikealta. Toinen ja kolmas maastaveto ei enää noussut, joten Hanna otti neljännen sijan yhteistuloksella 350,5 kg.

Samana päivänä kilpailivat myös Marcela Sandvik ja Hanna Seppä sarjassa 52 kg. Kyykyssä Marcela teki varmaa jälkeä nostaen kaikki kolme kyykkyä hyväksytysti ylös. Viimeinen kyykyistä nousi kovan taistelun jälkeen hyväksytysti ylös. Hanna aloitti kyykyyn varmasta 110 kg raudasta ja se nousikin hyväksytysti. Toiseen nostoon 117,5 kg, joka jäi kaksi kertaa matkalle. Kyykyyn jälkeen Hanna kertoi, että viimeisessä kyykyssä oli selkään sattunut hieman. Penkissä Hanna aloitti 62,5 kg nostolla ja se tuli hyväksytysti ylös. Toiseen yritykseen 70 kg, joka hylättiin. Sama rauta kolmanteen, mutta se jäi matkalle. Marcelan ensimmäinen nosto 82,5 kg, joka tuli hyväksytysti ylös. Toinen ja kolmas yritys 87,5 kg ei enää onnistunut. Maastavedossa Marcela aloitti raudasta 135 kg. Toisella nostolla tankoon 140 kg, mutta se ei enää noussut. Samalla painolla vielä kolmas yritys, mutta voimia vaan ei enää kovan kyykyyn jälkeen ollut.

Marcelan sijoitus kovassa kilpailussa 11. yhteistuloksella 335 kg. Hannan selkäkipu oli sen verran paha, että tiputimme aloitusta ja ensimmäiseen nostoon 150 kg. Noston aloituksessa selkään otti kuitenkin sen verran kipeää, että Hanna päätti jättää kilpailun kesken.



Jari Saario

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press		All Deadlift	TOTAL	W.pts.	Pts.						
Open																				
-47kg																				
1.	Conner Heather	1991	USA	45,97	1,3663	13 132,5	137,5	140,0	1	65,0	70,0	70,0	7	160,0	167,5	170,0	1	372,5	508,95	12
2.	Akemalm Stina	1989	SWE	46,04	1,3649	12 125,0	130,0	132,5	3	72,5	75,0	77,5	3	150,0	157,5-c	165,0-c	2	372,5 -c	508,43	9
3.	Almroth Kristine	1988	SWE	46,30	1,3594	11 135,0	140,0	140,0	2	77,5	80,0	82,5	2	145,0	150,0	152,5	4	365,0	496,18	8
4.	Rantala Hanna	1982	FIN	46,87	1,3476	7 110,0	115,0	120,0	5	87,5	93,5-w	95,5-w	1	135,0	145,0	150,0	8	350,5	472,33	7
5.	Evangelista Leslie	1981	PHI	46,67	1,3517	1 112,5	117,5	122,5	4	62,5	67,5	70,0	6	150,0	157,5	160,0	5	340,0	459,58	6
6.	Kani Rie	1979	JPN	46,43	1,3567	5 110,0	115,0	117,5	6	70,0	72,5	75,0	4	142,5	150,0	150,0	7	332,5	451,10	5
7.	Allibert Noemie	1990	FRA	46,72	1,3507	2 107,5	107,5	110,0	9	57,5	60,0	60,0	11	135,0	145,0	152,5	6	312,5	422,09	4
8.	Mioduszewska Ewa	1989	POL	46,23	1,3609	10 100,0	107,5	107,5	7	45,0	50,0	52,5	12	140,0	150,0	157,5	3	307,5	418,48	3
9.	Heath Rebecca	1977	GBR	46,55	1,3542	4 100,0	107,5	110,0	8	62,5	67,5	70,0	5	117,5	127,5	135,0	9	305,0	413,03	2
10.	Lopatnikova Marina	1983	RUS	46,99	1,3451	3 102,5	107,5	107,5	10	62,5	67,5	67,5	9	115,0	122,5	122,5	10	287,5	386,72	1
11.	Sirman Coline	1990	SUI	46,80	1,3490	6 77,5	85,0	90,0	12	57,5	62,5	62,5	8	112,5	117,5	120,0	12	272,5	367,60	1
12.	Casey Mariska	1978	RSA	46,41	1,3571	8 85,0	90,0	95,0	11	57,5	60,0	60,0	10	120,0	135,0	135,0	11	270,0	366,42	1
13.	Ihnatsenka Volha	1978	BLR	45,18	1,3830	9 67,5	75,0	75,0	13	40,0	42,5	45,0	13	90,0	97,5	100,0	13	210,0	290,43	1
-52kg																				
1.	Inda Marisa	1976	USA	50,90	1,2673	10 137,5	142,5	142,5	5	85,0	90,0	95,0	3	167,5	182,5	185,0	1	420,0	532,27	12
2.	Craven Elizabeth	1975	AUS	51,69	1,2524	4 145,0	150,0	156,0-w	2	80,0	82,5	85,0	4	172,5	180,0	182,5	3	413,5	517,87	9
3.	Namani Joy	1992	GBR	51,06	1,2643	5 140,0	145,0	147,5	3	77,5	82,5	85,0	5	182,5	191,0	191,0	2	412,5	521,52	8
4.	Golubeva Olga	1970	RUS	51,54	1,2552	9 140,0	145,0	147,5	4	95,0	100,0	102,5	1	165,0	172,5	172,5	4	412,5	517,77	7
5.	Hartwig-Gary Suzanne	1968	USA	51,55	1,2550	7 142,5	150,0	156,5-w	1	67,5	72,5	77,5	8	145,0	155,0	160,0	6	394,0	494,47	6
6.	Hu Hazel	1984	IRL	50,91	1,2671	8 127,5	132,5	135,0	6	70,0	75,0	77,5	7	150,0	155,0	155,0	7	367,5	465,66	5
7.	Waldemarson Sophia	1988	SWE	51,08	1,2639	14 115,0	120,0	122,5	9	90,0	95,0	97,5	2	140,0	145,0	147,5	8	365,0	461,32	4
8.	Goodwin Emma	1987	GBR	51,54	1,2552	11 107,5	112,5	117,5	11	65,0	70,0	72,5	10	155,0	162,5	172,5	5	350,0	439,32	3
9.	Hourihane Anna	1993	IRL	50,84	1,2684	1 120,0	125,0	125,0	7	70,0	75,0	77,5	9	137,5	145,0	147,5	10	345,0	437,60	2
10.	Hinchley Megan	1981	AUS	51,46	1,2567	3 115,0	115,0	122,5	8	62,5	65,0	67,5	11	132,5	142,5	147,5	9	337,5	424,14	1
11.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,52	1,2556	13 107,5	112,5	117,5	10	82,5	87,5	87,5	6	135,0	140,0	140,0	11	335,0	420,63	1
12.	de Gouveia Gabriella	1990	RSA	51,84	1,2496	2 112,5	117,5	117,5	12	50,0	50,0	52,5	14	120,0	130,0	135,0	12	300,0	374,88	1
13.	Almeida Ana Paula	1981	BRA	50,44	1,2761	12 95,0	102,5	107,5	14	57,5	60,0	62,5	12	115,0	122,5	125,0	13	292,5	373,26	1
Ñ	Seppa Hanna	1993	FIN	51,70	1,2522	6 110,0	117,5	117,5	13	62,5	70,0	70,0	13	150,0	X	X	Ñ	DSQ	Ñ	Ñ
-72kg																				
1.	Walford Kimberly	1978	USA	71,13	0,9840	14 180,0	185,0	187,5	3	105,0	110,0	112,5	4	227,5	237,5	246,0	1	532,5	523,98	12
2.	Castellain Ana	1985	BRA	69,62	0,9986	1 185,0	192,5	196,0-w	1	127,5	130,0	132,5	1	197,5	205,0	210,0	4	531,0	530,26	9
3.	von Weissenberg Isabella	1989	SWE	71,59	0,9798	15 185,0	193,0-w	197,5	2	95,0	97,5	100,0	7	200,0	210,0-c	215,0	3	500,5 -c	490,39	8
4.	Savit Chelsea	1991	USA	71,70	0,9788	5 165,0	175,0	180,0	5	112,5	120,0	122,5	2	185,0	197,5	205,0	7	500,0	489,40	7
5.	Zelander Annika	1988	SWE	71,71	0,9787	19 172,5	180,0	185,0	6	112,5	112,5	117,5	3	190,0	197,5	205,0	8	495,0	484,46	6
6.	Smith Alyssa	1992	CAN	70,96	0,9856	12 172,5	180,0	185,0	4	87,5	92,5	95,0	9	202,5	212,5	212,5	5	477,5	470,62	5
7.	Larsen Loeberg Annemari	1992	NOR	71,14	0,9839	7 157,5	162,5	162,5	12	70,0	75,0	77,5	21	192,5	205,0	212,5	2	450,0	438,15	4
8.	Kankus Johanna	1984	FIN	71,07	0,9846	9 162,5	167,5	170,0	8	102,5	107,5	110,0	5	162,5	170,0	172,5	15	445,0	442,75	4
9.	Miles Sheri	1986	GBR	70,37	0,9912	20 137,5	145,0	150,0	14	77,5	82,5	85,0	14	185,0	187,5	200,0	6	435,0	431,17	2
10.	Wierzbicka Marzena	1989	POL	71,54	0,9802	8 155,0	162,5	165,0	11	90,0	95,0	95,0	10	175,0	187,5	187,5	12	435,0	426,39	1
11.	Millar Louise	1986	IRL	70,28	0,9921	13 152,5	160,0	165,0	10	85,0	90,0	92,5	11	155,0	165,0	175,0	11	432,5	429,08	1

Avoimen luokan toisena päivänä nostamassa oli Antti Savolainen sarjassa 66 kg. Kyykyssä Antille kolme hyväksyttyä nostoa. Ensimmäisellä 200 kg, toisella 210 kg ja viimeisellä 215 kg. Penkissä Antti aloitti raudasta 150 kg, joka oli ensimmäisen kierroksen kovin rauta. Toisella nostolla 155 kg tuli hyväksytysti ylös. Kolmas nosto 157,5 kg oli Antille liian raskas. Antin parhaassa lajissa odotimme kovaa tulosta. Ensimmäisellä nostolla varma nosto 260 kg. Toiseen nostoon yhteistulos pronssiin mahdollistava 272,5 kg, joka jäi matkalle. Kolmannella nostolla sama rauta tankoon, mutta ei ollut parhain mahdollinen veto päivä Antille. Yhteistuloksella 630 kg Antti sijoittui neljänneksi.

Kolmas päivä oli huollolla kiireinen - neljä nostajaa kilpailemassa. Ensimmäisenä aamulla kilpailemassa oli Sami Nieminen ja Pasi Sipiläinen sarjassa 74 kg. Koska kilpailijoita oli niin paljon, joutuivat Sami ja Pasi nostamaan eri ryhmissä sekä eri lavoilla. Pasiin kyyky kulki ja tuloksena 215 kg sekä kolme hyväksyttyä nostoa. Sami aloitti 217,5 kg raudalla ja se nousi hyväksytysti. Toiseen nostoon lastattiin 230 kg ja se myös hyväksytysti ylös. Kolmas nosto 235 kg raudasta jäi matkalle. Penkissä Pasi jatkoi hyvää kilpailua, ensimmäisellä 155 kg ja toisella 160 kg hyväksytysti ylös. Viimeisellä nostolla yritys 162,5 kg raudasta oli hieman liikaa. Samin ensimmäinen ja ainoa hyväksytty oli 150 kg nosto. Maastavedossa Pasi aloitti 275 kg nostolla ja tyyli oli vaihtunut sumoon. Toiseen nostoon Pasiille laitettiin 285 kg raudat ja ne hyväksytysti ylös. Viimeiseen lastattiin 290 kg, mutta se oli hieman liikaa. Samin ensimmäinen nosto 290 kg raudasta nousi varmasti ylös. Toiseen nostoon tankoon lastattiin 302,5 kg, mutta se jäi harmittavasti välille. Kolmannella vielä yritys samasta raudasta, mutta liian painavaa oli. Sami oli kilpailussa sijalla yhdeksän 670 kg yhteistuloksella ja Pasi sijalla kymmenen yhteistuloksella 660 kg.



Kenneth, Timo ja Johanna

Seuraavana vuorossa Johanna Kankus sarjassa 72 kg. Johanna aloitti kyykyn 162,5 kg hyväksytyllä nostolla. Toiseen nostoon tankoon ladattiin 167,5 kg ja se myös hyväksytysti ylös. Kolmannella nostolla 170 kg oli hieman liikaa. Penkissä ensimmäisellä nostolla varmasti ylös 102,5 kg ja toisella 107,5 kg. Kolmanteen nostoon lastattiin 110 kg, joka jäi matkalle. Maastavedossa ensimmäisellä nostolla Johanna otti 162,5 kg hyväksytysti ylös. Toisella nostolla tankoon laitettiin 170 kg, joka nousi hieman raskaasti, mutta hyväksytysti ylös. Kolmanteen nostoon vain 2,5 kg korotus, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Johanna oli 445 kg yhteistuloksella sijalla kahdeksan.

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.		
Open																				
-66kg																				
1.	Gladkikh Sergey	1989	RUS	65,71	0,7881	7 235,0	245,0	250,0-w	1	145,0	155,0	160,0	1	250,0	260,0	270,0	1	680,0 -w	535,91	12
2.	Cascioli Stephen	1991	CAN	64,79	0,7974	10 227,5	232,5	242,5	2	145,0	160,0	160,0	5	240,0	255,0	260,0	4	642,5	512,33	9
3.	Kolbin Alexander	1987	RUS	65,41	0,7910	8 225,0	232,5	237,5	3	147,5	162,5	162,5	4	250,0	260,0	265,0	2	640,0	506,24	8
4.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,43	0,7908	13 200,0	210,0	215,0	5	150,0	155,0	167,5	2	260,0	272,5	272,5	3	630,0	498,20	7
5.	Grotkowski Mariusz	1989	POL	65,44	0,7907	5 200,0	210,0	210,0	6	145,0	150,0	150,0	3	230,0	240,0	242,5	7	600,0	474,42	6
6.	Ochoa Alex	1990	ECU	65,86	0,7866	4 205,0	215,0	220,0	4	132,5	142,5	142,5	9	225,0	240,0	250,0	9	592,5	466,06	5
7.	Ikegami Hiroki	1991	JPN	65,44	0,7907	9 195,0	202,5	202,5	7	132,5	137,5	137,5	8	225,0	242,5	257,5	6	577,5	456,63	4
8.	Fedchenko Volodymyr	1993	UKR	65,76	0,7876	11 185,0	190,0	195,0	8	130,0	135,0	140,0	7	240,0	255,0	255,0	8	570,0	448,93	3
9.	Liepins Ivo	1993	LAT	65,18	0,7934	12 170,0	175,0	177,5	9	97,5	100,0	102,5	12	240,0	247,5	252,5	5	525,0	416,54	2
10.	Lazarides Nicholas	1992	RSA	65,75	0,7877	1 160,0	170,0	177,5	10	107,5	112,5	115,0	11	207,5	217,5	222,5	11	507,5	399,76	1
11.	Margvelashvili Givi	1989	GEO	65,32	0,7919	6 140,0	160,0	160,0	11	120,0	130,0	135,0	6	180,0	205,0	X	12	500,0	395,95	1
Ñ	Koshimizu Hayaru	1993	JPN	65,47	0,7904	2 190,0	190,0	190,0	Ñ	120,0	125,0	122,5	10	225,0	235,0	235,0	10	DSQ	Ñ	Ñ
-74kg																				
1.	Bakkeland Kjell Egil	1988	NOR	73,63	0,7219	6 235,0	242,5	247,5	5	175,0	182,5	187,5	2	311,0-w	322,0-w	330,0	1	757,0 -w	546,48	12
2.	Atwood Taylor	1988	USA	73,83	0,7205	24 245,0	257,5	265,5-w	2	175,0	185,0	190,0	3	272,5	282,5	292,5	6	733,0	528,13	9
3.	Ionin Yakov	1986	KAZ	73,56	0,7224	5 245,0	252,5	257,5	3	165,0	172,5	172,5	6	275,0	285,0	290,0	4	715,0	516,52	8
4.	Higa Yoshihiro	1991	JPN	73,61	0,7220	14 250,0	261,0-w	270,0-w	1	140,0	150,0	162,5	12	100,0	200,0	275,0	8	695,0	501,79	7
5.	Goriachok Anatolii	1979	RUS	73,41	0,7234	4 220,0	230,0	240,0	9	150,0	160,0	163,0	8	280,0	292,5	315,0	2	692,5	500,95	6
6.	Hubbard Owen	1992	GBR	73,64	0,7218	10 232,5	245,0	245,0	12	180,0	187,5	190,0	1	250,0	262,5	272,5	14	685,0	494,43	5
7.	El Fekair Rabah	1987	ALG	73,76	0,7210	21 252,5	252,5	261,5	4	145,0	150,0	152,5	14	260,0	275,0	292,5	9	677,5	488,48	4
8.	Varabyou Aliaksandr	1990	BLR	73,92	0,7199	13 220,0	230,0	235,0	11	160,0	170,0	175,0	4	255,0	265,0	275,0	13	675,0	485,93	3
9.	Niemenen Sami	1975	FIN	73,63	0,7219	16 217,5	230,0	235,0	15	150,0	152,5	152,5	13	290,0	302,5	305,0	3	670,0	483,67	2
10.	Sipilainen Pasi	1978	FIN	73,93	0,7198	3 205,0	210,0	215,0	19	155,0	160,0	162,5	10	275,0	285,0	290,0	5	660,0	475,07	1
11.	Di Falco Karl	1990	AUS	73,14	0,7254	9 230,0	242,5	250,0	7	135,0	142,5	147,5	17	252,5	267,5	282,5	12	652,5	473,32	1
-83kg																				
1.	Anuar Ulan	1993	KAZ	82,40	0,6704	25 260,0	272,5	277,5	3	180,0	187,5	192,5	2	300,0	315,0	325,0	1	795,0	532,97	12
2.	Gibbs Brett	1991	NZL	82,89	0,6680	3 275,0	290,0	300,0	1	192,5	202,5	208,5-w	1	295,0	317,5	317,5	7	793,5	530,06	9
3.	Kuzmin Alexey	1982	RUS	82,58	0,6695	23 265,0	272,5	277,5	4	175,0	182,5	187,5	4	300,0	312,5	322,5	2	787,5 -c	527,23	8
4.	Spychala Jacek	1978	POL	82,79	0,6685	22 250,0	257,5	265,0	8	167,5	177,5	177,5	5	295,0	312,5	315,0	4	755,0	504,72	7
5.	Rus Jure	1991	SLO	82,16	0,6716	15 265,0	275,0	277,5-c	2	160,0	165,0	165,0	14	290,0	310,0	315,0	5	752,5	505,38	6
6.	Baguga Deamo	1986	NRU	82,88	0,6681	9 250,0	270,0	275,0	7	140,0	150,0	152,5	19	285,0	315,0	325,5	3	737,5	492,72	5
7.	Dyashkin Konstantin	1984	RUS	82,13	0,6717	16 260,0	267,5	267,5	9	170,0	175,0	177,5	7	300,0	305,0	305,0	6	735,0	493,70	4
8.	Lee Clinton	1993	SIN	81,44	0,6752	28 252,5	265,0	272,5	5	167,5	177,5	177,5	10	270,0	280,0	290,0	9	730,0	492,90	3
9.	Karachentsev Anton	1983	UKR	81,55	0,6746	14 240,0	250,0	257,5	11	165,0	172,5	175,0	6	290,0	305,0	325,5	10	722,5	487,40	2
10.	Worsley Daniel	1993	GBR	82,19	0,6714	20 240,0	250,0	260,0	10	160,0	167,5	170,0	12	267,5	280,0	290,0	12	717,5	481,73	1
11.	Kapsyhev Aman	1987	KAZ	82,61	0,6694	4 260,0	270,0	277,5	6	165,0	175,0	182,5	8	250,0	260,0	260,0	26	695,0	465,23	1
12.	Jevdokimov Denis	1981	LTU	82,88	0,6681	21 237,5	245,0	250,0	16	182,5	190,0	195,0	3	250,0	260,0	267,5	22	695,0	464,33	1
13.	Ronkainen Mikko	1987	FIN	82,76	0,6686	5 240,0	250,0	250,0	19	160,0	170,0	170,0	16	270,0	290,0	X	14	690,0	461,33	1
120+kg																				
1.	Williams Ray	1986	USA	181,22	0,5376	7 450,0	470,0	X	1	225,0	235,0	242,5	4	357,5	377,5	393,0	1	1090,0	585,98	12
2.	Uepa Jezza	1980	NRU	184,81	0,5360	9 425,0	425,0	460,0	2	255,0	265,0	270,0	2	305,0	305,0	315,0	14	1035,0	554,76	9
3.	Branton Kelly	1986	CAN	164,00	0,5462	17 395,0	410,0	420,0	3	255,0	260,0	265,0	3	290,0	305,0	350,0	13	990,0	540,74	8
4.	Kruze Martins	1988	LAT	162,38	0,5470	1 380,0	405,0	405,0	4	215,0	222,5	227,5	7	327,5	340,0	360,0	5	947,5	518,28	7
5.	Boughalem Ilyas	1987	ALG	156,33	0,5501	5 335,0	355,0	365,0	7	277,5-w	277,5-w	292,5	1	275,0	290,0	307,5	12	940,0	517,09	6
6.	Rast Siim	1988	EST	185,93	0,5355	16 335,0	345,0	355,0	8	227,5	235,0	240,0	5	340,0	355,0	360,0	3	940,0	503,37	5
7.	Rebreynd Christophe	1988	NED	162,50	0,5469	4 325,0	340,0	345,0	10	192,5	202,5	205,0	13	340,0	355,0	360,0	2	900,0	492,21	4
8.	Mafigholami Mehdi	1982	IRI	146,87	0,5549	8 350,0	370,0	370,0	5	205,0	215,0	220,0	11	312,5	312,5	320,0	10	897,5	498,02	3
9.	Senituli Tyrone	1993	AUS	149,12	0,5538	10 295,0	317,5	325,0	13	205,0	220,0	232,5	6	310,0	322,5	332,5	6	890,0	492,88	2
10.	Ringoot Steve	1989	BEL	150,59	0,5530	6 315,0	330,0	337,5	11	215,0	222,5	225,0	9	315,0	327,5	332,5	7	890,0	492,17	1
11.	Reinmuth Tony	1989	AUS	154,36	0,5511	14 340,0	355,0	362,5	6	200,0	207,5	212,5	12	302,5	312,5	320,0	8	887,5	489,10	1
12.	Saario Jari	1985	FIN	136,84	0,5608	2 315,0	327,5	330,0	12	190,0	197,5	200,0	14	335,0	352,5	357,5	4	882,5	494,91	1
13.	McLaughlin Jordan	1993	GBR	142,10	0,5576	3 310,0	330,0	342,5	9	205,0	217,5	222,5	10	300,0	312,5	320,0	9	877,5	489,29	1
14.	Tommila Antti	1989	FIN	144,55	0,5562	12 305,0	320,0	320,0	14	215,0	225,0	227,5	8	310,0	315,0	315,0	11	840,0	467,21	1
-93kg																				
1.	Hamdan Ali	1999	NOR	92,58	0,6295	14 245,0	263,5	264,0-ws	1	152,5	160,0	162,5	2	260,0	265,0	272,5	2	699,0 -ws	440,02	12
2.	Wilson Iv Blaine	1999	USA	85,23	0,6573	20 240,0	252,5	263,5-ws	2	170,5-ws	178,0	178,0-ws	1	227,5	240,0	255,0	5	696,5 -ws	457,81	9
3.	Riabov Viacheslav	1999	RUS	89,83	0,6390	15 240,0	250,0	250,0	3	140,0	150,0	155,0	4	265,0	280,0	295,0				

Iltakilpailussa kilpailemassa oli Mikko Ronkainen sarjassa 83 kg. Mikko nosti 240 kg ensimmäisellä hyväksytysti ylös. Toiseen kyykyyn 10 kg korotus, mutta se jäi matkalle. Samasta raudasta vielä yritys kolmannella, mutta sama tulos kuin toisella. Penkissä aloitus 160 kg raudasta, mikä tuli hyväksytysti ylös. Toiseen 170 kg, mutta se oli liian raskas. Kolmannella nostolla vielä yritys 170 kg raudasta, mutta rauta painoi tällä kertaa liikaa. Maastavedossa Mikko otti ensimmäisellä kierroksella hyväksytysti ylös 270 kg. Toiseen 20 kg korotus ja nousi, mutta hieman raskaasti. Kolmannen noston Mikko päätti jättää väliin. Mikko kilpailussa sijalla 13. yhteistuloksella 690 kg. Päivä oli pitkä ja kiireinen. Huolto aloitti aamulla kello seitsemän ja takaisin hotellilla oltiin yhdeksän jälkeen illalla.

Avoimen luokan viimeisenä päivänä joukkueemme isot miehet, eli Jari Saario ja Antti Tommila nostivat sarjassa 120+ kg. Kyykyssä Antti aloitti 305 kg raudalla ja se nousi varmasti ylös.

Toiseen reipas 15 kg korotus ja tankoon 320 kg. Valitettavasti se oli liikaa ja hylätty nosto toisella ja kolmannella yrityksellä. Jari aloitti kyykyyn 315 kg hyväksytyllä nostolla. Toiseen nostoon lastattiin 327,5 kg ja se hyväksytysti ylös. Viimeisellä kierroksella Jari otti vielä hyväksytysti 330 kg raudat. Penkissä Jarille kolme hyväksytyä nostoa ja tuloksena oli 200 kg. Antti aloitti penkin 215 kg raudasta hyväksytyllä nostolla ja korotti toiseen nostoon 10 kg. Toinen nosto 225 kg tuli niin ikään hyväksytysti ylös. Kolmanteen nostoon tehtiin maltillinen 2,5 kg korotus, mutta se oli hieman liikaa. Maastavedossa Antti aloitti hyväksytyllä 310 kg nostolla. Toiseen laitettiin 315 kg, mutta se ei noussut. Kolmanteen yritys samoista raudoista. Jari nosti ensimmäisellä hyväksytysti 335 kg. Toiseen lastautettiin 352,5 kg ja se myös hyväksytysti ylös. Viimeiseen nostoon 357,5 kg, mutta se jäi matkalle. Kilpailussa Jari sijalle 12. yhteistuloksella 882,5 kg ja Antti sijalle 14. yhteistuloksella 840 kg.



Laukkosken Taimi (Taimi) ja Helsingin Atleettiklubi (HAK) järjestää yhteistyössä Suomen Voimastoliiton kanssa

KLASSINEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT, avoin

8.-10.12.2017 Pornaisten yhtenäiskoulu, Koulutie 4, 07170 Pornainen

Perjantai 8.12.2017

Naiset 47-63 kg
punnitus 12:00, kilpailu 14:00

Miehet 66-74 kg
punnitus 17:00, kilpailu 19:00

Lauantai 9.12.2017

Miehet 83 kg
punnitus 7:00, kilpailu 9:00

Naiset 72-84+ kg
punnitus 10:30, kilpailu 12:30

Miehet 93 kg
punnitus 14:30, kilpailu 16:30

Sunnuntai 10.12.2017

Miehet 105 kg
punnitus 7:00, kilpailu 9:00

Miehet 120 & 120+ kg
punnitus 10:00, kilpailu 12:00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin sihteeri@svnl.fi (muita ilmoituksia ei oteta vastaan) 14.11.2017 klo 24:00 mennessä. Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla ja seura.

Tuloksentekoaika: 12.12.2016 - 14.11.2017.

Tulosrajat: Tulosrajat löytyvät liiton sivuilta www.suomenvoimastoliitto.fi/sm-tulosrajat.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 65 € per nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 14.11.2017 SVNL:n yleisilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: Varaukset: Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan erikseen tarjouskoodin VOI081217 Scandic Järvenpää, Asema-aukio, 04400 Järvenpää, +358-9-27 141, jarvenpaa@scandichotels.com. Huoneet: 80 € yhden hengen huone / vuorokausi, 100 € kahden hengen huone / vuorokausi. Hotellilla on kilpailuvaaka ja sauna. Kilpailupaikalla on sauna.

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

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Maisemia kisapaikan läheisyydestä

Kaupunki oli yllättävän siisti ja sää suosi paikalla olevia nostajia. Matka Minskiin sujui yllättävän helposti suoralla lennolla Helsingistä Minskiin. Viisumitta sai matkustaa viiden vuorokauden ajaksi Valko-Venäjälle. Melkein jokainen nostaja joutui ostamaan saapuessaan Minskin lentokentälle matkavakuutuksen, jos ei ollut oikeanlaista matkavakuutustodistusta mukana. Itsekin tarjosin kahta eri matkavakuutusta, mutta eipä ne kelvanneet ilman eri todistusta. Kisat sujuivat ongelmitta, ainoa haaste oli kisatoimiston rajalliset aukioloajat sekä se byrokraatia. Valko-Venäjällä pidetään edelleen leimojen laittamisesta jokaiseen lippulappuseen.

Subjuniortytöt

Subjuniortytöjen suomalaisedustus oli kovasti satakuntalaispainotteinen. Sarjassa 47 kg kankaanpääläinen Olivia Kyösti otti vielä

ennen punnitusta pienet alkuhiet ja ylimääräiset 800 g lähti helposti pois. Punnituspaino vaa'alla tasan 47 kg. Jalkakyykyyn Olivia aloitti vahvasti ottaen lajikultaa tuloksella 102,5 kg, joka on 18-v pohjoismaidenennätys. Penkiltä 55 kg, jolla hopeaa sekä maastavedosta pronssia tuloksella 110 kg. Yhteistulosta kertyi 267,5 kg, jolla MM-hopeaa.

Sarjaa ylempänä 52 kg Porin Fanny Lamminen otti MM-hopeaa yhteistuloksella 332,5 kg, joka on 17-v ja 20-v SE-tulos. Fanny kyykäsi maailmanennätyksen 130 kg ja samalla tämä vahva 15-vuotias tyttö otti nimiinsä avoimen luokan SE:n Hanna Rantalalta, joten varmasti kisojen kovin suomalaissuoritus. Fannylle penkistä hopeaa 72,5 kg ja vedosta neljäs sija tuloksella 130 kg.

Kankaanpään Voimailijoiden Heini Lipponen nosti sarjassa 57 kg jalkakyykyssä tuloksella 120 kg pronssia tasaisessa kilpailussa. Penkistä hopeaa tuloksella 72,5 kg ja vedossa Heini jäi tulokseen 115 kg, selän krampatessa toisessa nostossa, joten viimeinen nosto päätettiin jättää nostamatta. Yhteistuloksessa Heinille viides sija.

Uoimaston MM-kisat, subjuniort, tytöt

Rank	Name	Year	Country	Weight	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
-47kg																																																																																																								
1.	Ageeva Ekaterina	2000	RUS	46,99	1,3451	9	92,5	97,5	100,0	2	47,5	52,5	55,0	3	107,5	112,5	120,0	2	272,5	366,54	12																																																																																			
2.	Kyösti Olivia	1999	FIN	47,00	1,3449	10	95,0	100,0	102,5	1	52,5	55,0	55,0	2	107,5	110,0	115,0	3	267,5	359,76	9																																																																																			
3.	Poszwa Klaudia	2000	POL	46,60	1,3532	12	90,0	97,5	102,5	3	40,0	42,5	45,0	5	112,5	120,0	132,5	1	260,0	351,83	8																																																																																			
4.	Kishkimbayeva Aliya	2000	KAZ	47,00	1,3449	13	82,5	90,0	92,5	4	57,5	62,5	65,0	1	87,5	92,5	97,5	5	250,0	336,23	7																																																																																			
5.	Klymova Yana	1999	UKR	46,44	1,3565	11	77,5	82,5	82,5	5	45,0	47,5	50,0	4	107,5	107,5	115,0	4	232,5	315,39	6																																																																																			
-52kg																																																																																																								
1.	Tsiode Febrose	1999	NRU	51,26	1,2605	20	127,5-ws	130,5	135,0	2	100,5-ws	105,5-w	110,5-w	1	130,0	132,5	135,0	2	373,0 -wj	470,17	12																																																																																			
2.	Lamminen Fanny	2002	FIN	51,63	1,2535	14	125,0	130,0-ws	132,5	1	65,0	70,0	72,5	2	125,0	130,0	132,5	4	332,5	416,79	9																																																																																			
3.	Malyшева Anastasiia	2000	RUS	50,46	1,2757	19	110,0	115,0	117,5	3	55,0	60,0	60,0	4	130,0	135,0	135,0	1	307,5	392,28	8																																																																																			
4.	Hamilton Brynn	1999	CAN	51,18	1,2620	15	105,0	112,5	117,5	4	52,5	55,0	57,5	3	125,0	132,5	137,5	3	307,5	388,06	7																																																																																			
5.	Tkhoryk Nastassia	1999	BLR	50,39	1,2771	16	90,0	95,0	100,0	5	42,5	45,0	47,5	6	95,0	105,0	110,0	6	250,0	319,27	6																																																																																			
6.	Tsereshko Nadezhda	2001	BLR	50,96	1,2662	18	80,0	80,0	85,0	6	40,0	45,0	47,5	5	102,5	112,5	112,5	5	240,0	303,89	5																																																																																			
7.	Turkova Denisa	2003	CZE	48,74	1,3095	17	65,0	70,0	75,0	7	32,5	37,5	37,5	7	75,0	82,5	87,5	7	200,0	261,90	4																																																																																			
-57kg																																																																																																								
1.	Sarycheva Alina	1999	RUS	54,63	1,1997	2	110,0	117,5	122,5	2	95,0-wj	102,5-wj	105,0	1	125,0	132,5	137,5	3	362,5 -ws	434,89	12																																																																																			
2.	Onishi Shoko	1999	JPN	54,53	1,2014	9	135,0	142,5-ws	150,0	1	55,0	57,5	60,0	6	135,0	145,0	160,0	1	347,5	417,49	9																																																																																			
3.	Tkachuk Kateryna	2000	UKR	57,00	1,1604	4	110,0	115,0	120,0	5	72,5	80,0	80,0	3	130,0	137,5	142,5	4	330,0	382,93	8																																																																																			
4.	Skaletska Olha	1999	UKR	56,59	1,1670	6	120,0	127,5	127,5	4	57,5	62,5	65,0	4	125,0	132,5	145,0	5	317,5	370,52	7																																																																																			
5.	Lipponen Heini	2000	FIN	55,61	1,1831	10	120,0	125,0	125,0	3	72,5	75,0	75,0	2	115,0	120,0	x	8	307,5	363,80	6																																																																																			
6.	Exner Machaela	2001	USA	56,14	1,1743	5	105,0	110,0	115,0	6	57,5	60,0	62,5	5	110,0	117,5	125,0	6	302,5	355,23	5																																																																																			
7.	Robinson Lucy	2002	GBR	56,70	1,1652	3	107,5	107,5	107,5	7	47,5	52,5	57,5	8	120,0	132,5	140,0	2	300,0	349,56	4																																																																																			
8.	Iaganashvili Tekle	1998	GEO	54,63	1,1997	1	100,0	105,0	115,0	8	50,0	60,0	60,0	9	110,0	120,0	135,0	7	275,0	329,92	3																																																																																			
9.	Opocenska Veronika	1999	CZE	54,36	1,2043	11	80,0	85,0	90,0	9	50,0	57,5	57,5	7	100,0	107,5	112,5	9	260,0	313,12	2																																																																																			
10.	Kamiya Mizuki	2000	JPN	56,44	1,1694	8	50,0	60,0	70,0	10	25,0	30,0	30,0	10	70,0	70,0	90,0	10	185,0	216,34	1																																																																																			
-84kg																																																																																																								
1.	Parker Bethany	1999	AUS	82,48	0,9001	11	162,5	172,5	180,0	1	105,0	110,0	112,5	1	180,0	190,0	200,0	1	480,0	432,05	12																																																																																			
2.	Kaasalainen Henna	1999	FIN	83,29	0,8956	8	160,0	165,0-cs	167,5-cs	2	77,5	82,5	85,0	3	180,0	185,0-cs	187,5	2	437,5 -cs	391,82	9																																																																																			
3.	Richardson Natalie	1999	USA	74,20	0,9571	13	142,5	147,5	152,5	4	82,5	87,5	92,5	2	160,0	165,0	175,0	3	405,0	387,63	8																																																																																			
4.	Minkova Diana	2001	BLR	74,19	0,9572	15	150,0	157,5	162,5	3	60,0	67,5	67,5	5	145,0	160,0	165,0	4	390,0	373,31	7																																																																																			
5.	Rautenbach Jelhandri	2001	RSA	74,14	0,9576	9	120,0	130,0	140,0	5	62,5	67,5	72,5	4	140,0	152,5	165,0	6	365,0	349,52	6																																																																																			
6.	Kopylova Irina	1999	RUS	77,92	0,9289	10	110,0	115,0	117,5	7	50,0	55,0	60,0	6	125,0	130,0	132,5	7	307,5	285,64	5																																																																																			
ñ	Onu Hana	2000	JPN	79,94	0,9154	12	110,0	120,0	125,0	6	67,5	67,5	67,5	ñ	140,0	155,0	165,0	5	DSQ	ñ	ñ																																																																																			

Uoimaston MM-kisat, juniorit, naiset

-57kg																					
1.	Jones Rachel	1995	AUS	55,90	1,1783	7	145,0	153,5	153,5-wj	1	70,0	72,5	75,0	8	162,5	167,5	170,0	4	393,5	463,66	12
2.	Pylväs Satu	1994	FIN	56,60	1,1668	5	127,5	130,0	132,5	7	80,0	82,5	85,0	3	172,5	176,5-wj	181,5	1	389,0	453,88	9
3.	Mamani Gabrielle	1994	USA	55,68	1,1819	1	125,0	132,5	137,5	2	70,0	75,0	75,0	7	170,0	170,0	170,0	2	382,5	452,08	8
4.	Chan Hannah	1994	GBR	56,74	1,1646	2	125,0	132,5	137,5	3	70,0	75,0	77,5	6	140,0	147,5	150,0	7	365,0	425,08	7
5.	Stodalca Alexandra	1995	CAN	55,82	1,1796	11	122,5	130,0	135,0	6	85,0	87,5	87,5	1	130,0	140,0	150,0	9	357,5	421,71	6
6.	Maatta Krista	1995	FIN	56,63	1,1663	4	117,5	122,5	127,5	10	77,5	82,5	82,5	5	140,0	150,0	157,5	5	357,5	416,95	5
7.	Smith Catherine	1995	GBR	55,84	1,1792	10	112,5	122,5	125,0	8	57,5	62,5	66,0	11	150,0	160,0	167,5	3	355,0	418,62	4
8.	Schneider Anna	1994	CAN	56,14	1,1743	8	127,5	132,5	132,5	4	70,0	75,0	77,5	4	145,0	152,5	155,0	8	355,0	416,88	3
9.	Flores Kirsty	1994	USA	56,07	1,1755	9	120,0	125,0	130,0	9	60,0	65,0	67,5	9	150,0	155,0	157,5	6	342,5	402,61	2
10.	Leighton Megan	1996	RSA	56,40	1,1701	3	112,5	117,5	125,0	11	62,5	65,0	67,5	10	125,0	135,0	135,0	10	317,5	371,51	1
11.	Elizarova Anna	1995	RUS	56,56	1,1675	6	125,0	132,5	140,0	5	82,5	87,5	90,0	2	75,0	X	X	11	295,0	344,41	1
-63kg																					
1.	Makarevich Viktoriya	1994	BLR	62,29	1,0832	15	135,0	142,5	145,0	5	82,5	87,5	90,0	2	160,0	172,5-cj	177,5-cj	1	412,5	446,82	12
2.	Kam Alison	1994	CAN	60,62	1,1061	22	145,0	152,5	157,5	1	72,5	77,5	80,0	6	152,5	162,5	170,0	3	407,5	450,74	9
3.	Grebenkova Daria	1994	RUS	62,46	1,0810	17	142,5	147,5	150,0	3	87,5	92,5	95,0	1	155,0	162,5	167,5	6	407,5	440,51	8
4.	Rud Sofia	1997	UKR	61,36	1,0958	14	135,0	142,5	142,5	6	77,5	82,5	86,0	5	165,0	175,0-cj	182,5	2	400,0	438,32	7
5.	Dreesen Jolien	1994	NED	61,20	1,0980	23	145,0	152,5	157,5	2	70,0	72,5	75,0	10	167,5	175,0	180,0	4	395,0	433,71	6
6.	Elodie Morin	1995	CAN	60,75	1,1042	24	130,0	135,0	137,5	7	82,5	85,0	87,5	3	142,5	150,0	157,5	7	380,0	419,60	5
7.	Safarova Zoia	1995	RUS	62,41	1,0817	18	147,5	156,0	155,0	4	72,5	77,5	80,0	9	145,0	152,5	157,5	10	377,5	408,34	4
8.	Tsutomu Ayaka	1995	JPN	61,87	1,0888	13	125,0	135,0	140,0	8	72,5	77,5	80,0	8	147,5	155,0	162,5	8	367,5	400,13	3
9.	Laakso Essi	1995	FIN	61,48	1,0941	25	125,0	130,0	132,5	9	85,0	87,5	90,0	4	132,5	137,5	142,5	14	360,0	393,88	2
10.	Limbrick Amie	1995	NZL	62,68	1,0781	16	122,5	127,5	127,5	10	65,0	67,5	70,0	11	142,5	152,5	155,0	9	352,5	380,03	1
11.	Cronin Abi	1994	IRL	61,86	1,0890	19	115,0	120,0	122,5	12	70,0	75,0	77,5	7	145,0	150,0	152,5	13	350,0	381,15	1
12.	McLeod Elspeth	1995	GBR	57,01	1,1602	12	120,0	125,0	130,0	11	60,0	67,5	72,5	12	140,0	140,0	150,0	11	342,5	397,37	1
-72kg																					
1.	Madoba Kazusa	1996	JPN	67,90	1,0163	6	140,0	150,0	157,5	2	77,5	82,5	87,5	5	160,0	170,0	177,5	2	417,5	424,31	12
2.	Sukhval Iryna	1996	BLR	69,45	1,0003	1	142,5	147,5	150,0	4	100,0	100,0	102,5	1	160,0	167,5	170,0	4	415,0	415,13	9
3.	Chu Catherine	1994	CAN	70,64	0,9887	8	145,0	155,0	160,0	1	72,5	72,5	75,0	8	160,0	160,0	177,5	3	412,5	407,84	8
4.	Hernandez-Avalos Diana	1994	USA	70,45	0,9905	11	157,5	167,5	167,5	3	80,0	82,5	85,0	3	160,0	167,5	175,0	5	410,0	406,11	7
5.	Thomson Kyra	1994	CAN	71,48	0,9808	2	140,0	147,5	152,5	6	67,5	70,0	72,5	10	180,0	185,0	197,5	1	402,5	394,77	6
6.	Erokhina Mariia	1995	RUS	71,18	0,9836	10	142,5	147,5	150,0	5	85,0	90,0	92,5	2	150,0	155,0	X	12	387,5	381,14	5
7.	De Vries Maaikje	1994	NED	70,79	0,9872	5	130,0	137,5	142,5	7	77,5	82,5	85,0	6	130,0	137,5	142,5	13	367,5	362,80	4
8.	Schepis Mia	1995	AUS	70,81	0,9870	7	127,5	135,0	135,0	8	60,0	65,0	67,5	11	130,0	145,0	155,0	10	355,0	350,38	3
9.	Heinonen Melissa	1995	FIN	69,48	1,0000	4	110,0	115,0	122,5	11	67,5	72,5	75,0	7	150,0	155,0	162,5	9	352,5	352,50	2
10.	Gray Suzanne	1995	IRL	70,23	0,9926	13	117,5	122,5	125,0	10	70,0	72,5	75,0	9	145,0	150,0	152,5	11	350,0	347,41	1
11.	Carmichael Carrie	1995	IRL	67,37	1,0220	3	125,0	130,0	130,0	9	50,0	52,5	55,0	13	160,0	167,5	167,5	6	345,0	352,59	1
12.	Power Dina	1994	RSA	68,49	1,0101	12	105,0	112,5	117,5	12	55,0	60,0	62,5	12	135,0	150,0	155,0	8	332,5	335,86	1

Sarjassa 84 kg nostanut MaxPowerin Henna Kaasalainen aloitti vakuuttavasti ja kyykkäsi toisella nostollaan europanennätyksen 165 kg ja vielä kolmannella nostollaan ottaen hyväksytyin 167,5 kg, jolla Henna otti lajihopeaa. Penkistä lajipronssia tuloksella 85 kg ja maastanostosta EE-tuloksella 185 kg ja lajihopeaa. Henna teki yhteistulosta uuden europanennätyksen verran, joka oli aiemmin Susanna Törrösen nimissä, 437,5 kg.

Juniorinaiset

Sarjassa 57 kg nostivat Oulussa asuva Kokkolan Jymyn Satu Pylväs ja Sotkamon Visan Krista Määttä. Satu nosti jalkakyykyssä 130 kg ja Krista 122,5 kg. Penkistä Sadulle lajipronssia tuloksella 82,5 kg ja Kristalle 77,5 kg. Sadulla veto kulki, joten paraatilajissaan hän nosti uuden maailmanennätyksen 176,5 kg, joten hänelle lajikultaa maastavedossa. Viimeisessä nostossa oli yhteistuloksen kultaan edellyttävät raudat 181,5 kg, mutta raja tuli vastaan ja nosto ei tullut valmiiksi asti. Kristalla vetotulos oli 157,5 kg. Yhteistuloksissa Sadulle MM-hopeaa ja Kristalle kuudes sija. Satu oli juniorinaisten pisteissä kolmas.

Sarjassa 63 kg nosti Kokkolan Essi Laakso, kyykäten 130 kg, penkaten 87,5 kg, jolla neljäs sija Essin ollessa painavampi kuin Kanadan tyttö. Essi yritti viimeisellä nostaa 90 kg, jolla taasen Essille olisi tullut kevyempänä lajihopeaa. Maastavedossa Essille tulos 142,5 kg ja yhteistuloksissa sijoitus yhdeksäs.

Sarjassa 72 kg nosti turkulainen Melissa Heinonen. Mellulla oli kisoihin tulossa mutkia matkassa, jatkolento peruuntui Minskiin, ja näin hän joutui vähän aikaan odottelemaan Kiovan kentällä ja saapui yömyöhällä vasta kisahotelliin. Melisan tulokset 122,5 kg kyykystä, penkiltä 75 kg ja maastavedosta 155 kg. Yhteistuloksella 352,5 kg Mellu oli yhdeksäs.



Satu Pylväs



Henna Kaasalainen



Pommiryhmä tarkasti kisa-aikaa päivittäin



Essi Laakso



Teemu Hällfors



Juuso Reinikainen

Uoimaston MM-kisat, juniorit, miehet

-120kg																					
1.	Sirianni Dominic	1977	USA	119,54	0,5754	6	270,0	282,5	292,5	2	192,5	202,5	210,0	1	270,0	285,0	290,0	5	792,5	456,00	12
2.	Panisz Laszlo	1972	HUN	117,95	0,5773	10	272,5	290,0	295,0	1	160,0	167,5	167,5	8	300,0	310,0	310,0	2	772,5	445,96	9
3.	Pullar Collin	1972	CAN	118,69	0,5764	2	270,0	270,0	275,0	4	190,0	200,0	207,5	2	265,0	280,0	292,5	4	770,0	443,83	8
4.	Vihola Antti	1975	FIN	118,84	0,5762	7	240,0	260,0	290,0	7	180,0	200,0	210,0	3	280,0	300,0	315,0	3	760,0	437,91	7
5.	Zakharov Yuriy	1972	KAZ	119,64	0,5753	3	275,0	275,0	285,0	3	150,0	162,5	170,0	10	270,0	280,0	290,0	6	727,5	418,53	6
6.	Lahoda Petr	1970	CZE	118,50	0,5766	8	260,0	260,0	275,0	6	190,0	200,0	200,0	6	230,0	250,0	255,0	8	705,0	406,50	5
7.	Talkhabi Hadi	1977	IRI	119,00	0,5761	1	260,0	270,0	272,5	5	152,5	162,5	167,5	9	265,0	280,0	280,0	7	697,5	401,83	4
8.	Duval Charles	1972	FRA	119,32	0,5757	12	220,0	235,0	245,0	8	200,0	200,0	210,0	4	220,0	230,0	240,0	11	665,0	382,84	3
9.	Nakamura Toshio	1970	JPN	112,30	0,5849	5	195,0	220,0	230,0	9	155,0	165,0	170,0	7	195,0	220,0	230,0	10	630,0	368,49	2
10.	Koeik Hassan	1972	LBN	118,04	0,5772	11	290,0	290,0	290,0	11	192,5	200,0	202,5	5	295,0	305,0	315,0	1	DSQ	0	11

Nuorissa miehissä ei tungosta

Subjuniori pojissa oli vain yksi suomalaisedustaja. Suorastaan hämmästellä täytyy, että Suomen yli 130 seurasta ei löydy tämän enempää nostajia kansainvälisille kilpailukentille. Missä vika?

Debyyttikisan kansainvälisille lavoille teki Sibbo Vargarnan Juuso Reinikainen sarjassa 93 kg. Jalkakyykyssä Juusolle kirjattiin 220 kg, joka on uusi alle 17-v SE ja lajisijoitus kahdeksas. Penkissä Juuson tulos oli 130 kg ja sillä yhdeksäs sija ja maastavedossa 235 kg, jolla sijoitus kahdeksas. Yhteistulosta Juuso kasasi uuden alle 17-v SE-tuloksen verran, 585 kg, jolla sijoitus yhdeksäs.

No eipä ollut junioripoikiakaan tungokseen asti. Reissuun oli uskaltanut lähteä vain Ylöjärven Ryhdin Teemu Hällfors, joka suoriutui urakastaan mainiosti. Jalkakyykyssä Teemulle alle 23-v SE 240 kg, penkiltä 175 kg ja maastavedossa 252,5 kg. Yhteistuloksessa hienosti 23-v SE 667,5 kg, jolla yhdeksäs sija.



Krista Määttä ja Satu Pylväs



Osa masters joukkueesta matkalla bankettiin

Masters

Suomen masters maajoukkueessa oli nostajia yhteensä 26, joista naisia peräti 14 ja miehiä 12. Oli todella hienoa nähdä näin lukuisa joukko naisia joukkueessamme. Minskissä oli aurinkoinen päivä 17.6., kun ensimmäinen ryhmämme kilpailijoita saapui Belarus hotelliin, johon joukkueemme oli majoitettu. Alkuvaikeutella paikasta oli oikein positiivinen sillä hetkellä. Tosin jokainen tiesi, että Minskissä järjestetään kilpailut ensi kertaa ja odotettiin, että pieniä hankaluuksia voisi tulla eteen joukkueelle.

Hotellin vastaanotossa oli kova tungos ja yllätyimme, kun hotellivirkailija kylmästi otti passimme ja antoi huoneavaimet kertoen samalla, että saatte passit takaisin aamulla klo 8.00. Tätä emme tietenkään voineet hyväksyä, koska kaikilla oli kiire akkreditointiin hotellin yläkerrassa olevaan kisatoimistoon, koska monen kilpailu alkoi heti seuraavana aamuna klo 7:00 punnituksella. Pienen neuvottelun jälkeen hotellivirkailija myöntyi järjestämään meille kaikille passit käteen pienen odottelun jälkeen.

Huoneissa käynnin jälkeen kaikilla oli kiire kisatoimistoon. Toimisto oli erittäin pieni huone, jossa oli 5-6 virkailijaa ja tungos oli valtava. Pikku hiljaa pääsimme jonottamalla lähelle toimitsijoi- ta, ja totesimme, että vain yksi henkilö tietokoneen kanssa palveli ihmisiä ja pystyi käsittelemään asioita. Ongelmana oli se, että hän hoiti myös jotain puhelinpalvelua työnsä ohessa, ja siihen meni suurin osa ajasta. Loput virkailijat tekivät muodollisia tarkistuksia ruutupaperille, joka ei vienyt ilmoittautumisasiaa lainkaan

eteenpäin. Kielimuuri aiheutti myös ongelmia. Reilun kolmen tunnin odotuksen jälkeen saimme kisailmoittautumisen muutaman suomalaisen kilpailijan kohdalta hoidettua. Osa seuraavan aamun kilpailuun osallistuvista ei kuitenkaan saanut ilmoittautumistaan kuntoon, koska kisatoimisto sulki ovensa aikaisin.

Olimme jo hieman huolissamme tilanteesta ja otin yhteyttä kilpailun johtajaan IPF:n Gaston Parageen. Kerroin tilanteen ja hän sanoi, että voimme tulla kilpailemaan, vaikka ilmoittautuminen ei olisikaan kunnossa. Tarvittaessa hän auttaisi kilpailupaikalla, jos tulisi ongelmia. Iso kiitos Gastonille tuesta ja joustavuudesta. Puuttuvat ilmoittautumiset hoidettiin kilpailun jälkeen kuntoon. Kilpailutoimistokin oli nähtävästi järjestäytyneenä paremmin seuraavina päivinä, koska palvelu alkoi sujua ongelmitta.

Mastersit mitalikannassa heti ensimmäisenä kisapäivänä

Seuraavana aamuna olikin sitten aika siirtyä kilpailuareenalle. Kilpailu käytiin kahdella areenalla samanaikaisesti ja Suomella oli heti aamusta nostamassa Eila Kumpuniemi, Vuokko Viitasaari ja Pirjo Kemppainen ja toisella areenalla allekirjoittanut Markku Kemppainen. Naisille järjestyi huoltajat, mutta joukkueenjoh- taja ei huoltajaa löytynyt. Mutta eihän suutarin lapsellakaan ole kenkiä. Onneksi kyseessä oli klassisen voimanoston kilpailu, joten pystyin selviytymään yksinkin haasteesta. Kuvaavaa oli, että ollessani lämmittelyareenalla kilpailua varten, niin yksi henkilö tuli kesken kilpailun tarkistamaan omaa päivän päästä tapahtuvaa kilpailuohjelmaansa, mutta hänelläkään ei ollut aikaa huoltajaksi, vaikka saikin oman asiansa kuntoon.



Vuokko, Eila ja Pirjo palkintojenjaossa

Ensimmäisen ryhmän, naiset M2-M4 47-52 kg, sekä miehet M3 59-74 kg kilpailu meni oikein mukavasti. Vuokko Viitasaari nosti MM-kultaa sarjassa M3/52 kg yhteistuloksella 322,5 kg. Vuokko Viitasaari teki uudet maailmanennätykset kyykyssä 115 kg, maastavedossa 150 kg ja yhteistuloksessa 322,5 kg. Myös Vuokon penkkitulo 57,5 kg oli euroopanennätys.

Pirjo Kempainen otti MM-hopeaa sarjassa M3/47 kg. Eila Kumpuniemi otti myös MM-hopeaa sarjassa M4/47 kg. Eila teki penkkipunnerruksessa uuden euroopanennätyksen 45 kg. Eila, valitettavasti, muisti väärin painoluokan, johon hänet oli ilmoitettu. Kysymättä mitään joukkueenjohtajalta, joka oli samaan aikaan miesten punnituksessa, hän puhui itsensä väärään painoluokkaan, jääden toiseksi. Painoluokassa M4/52 kg, johon hänet oli ilmoitettu, Eila olisi voittanut kultamitalin. Eilan olisi pitänyt vain käydä uudelleen puntarilla juotuaan pari kahvikuppia tai yhden limun, koska painosta puuttui vain 300 grammaa. Vahinkoja sattuu ja niistä opitaan.

Miesten puolella Markku Kempainen tuli neljänneksi sarjassa M3/66 kg yhteistuloksella 367,5 kg. Ranskalaiset pääsivät kyykyssä ja mavessa armotta karkuun, kuten myös japanilainen voittaja.

Seuraavaksi kilpalavoille astuivat naiset M2-M4 57-63 kg sekä naiset M2-M4 72-84+ kg. Jo tässä vaiheessa myös alettiin huomata, että ensimmäisen päivänä aikataulussa tulee olemaan ongelmia. Kilpailu alkoi tunteja myöhässä alkuperäisestä aikataulusta.

Leena Jokitalo-Luomakoski nosti MM-kultaa sarjassa M2/57 kg yhteistuloksella 317,5 kg. Satu Junnila nosti pronssia sarjassa M2/84 kg yhteistuloksella 332,5 kg. Hieno suoritus ensikertalaiselta. Taustajoukkojen, Flinkin Sepon ja Markun taktikointi edesauttoi uutta nostajaa merkittävästi mitalin saavuttamiseksi. Irmeli Vaulakorpi oli viides sarjassa M3/57 kg yhteistuloksella 235 kg. Irmeli nosti penkkipunnerruksessa uuden euroopanennätyksen 60 kg. Onnittelut Irmelille, joka on hyvin kuntoutunut olkapääleikkauksen jälkeen. Sirkka-Liisa Hohenthal oli myös viides sarjassa M3/63 kg yhteistuloksella 220 kg.

Ensimmäisen päivän kolmannen ryhmän nostot venyivät todella pitkälle, eikä aikataulu tällä kertaa pitänyt lainkaan. Kilpailun olisi pitänyt alkaa klo 17.00, mutta se alkoi vasta joskus 21.00 paikkeilla tai hieman jälkeen. Tällä kertaa lavalle astuivat miehet M3 83-120+ kg ja miehet M4 59-120+ kg.



Pirjo Kempainen



Katariina Nokua



Irmeli Vaulakorpi

Uoimaston MM-kisat, masters, naiset

Masters 1																					
-52kg																					
1.	Ivankova Natalia	1974	UKR	50,93	1,2667	7	110,0	115,0	120,0	2	80,0	82,5	85,0	1	127,5	132,5	140,0	2	342,5	433,85	12
2.	Van Luen Mune	1976	USA	50,70	1,2711	12	127,5	132,5	135,0	1	65,0	67,5	70,0	4	137,5	142,5	142,5	3	340,0	432,17	9
3.	Marjusaa Tiina	1977	FIN	51,44	1,2571	8	102,5	107,5	107,5	5	72,5	75,0	77,5	2	140,0	150,0	162,5	1	332,5	417,99	8
4.	Bouvard Marianne	1976	FRA	51,38	1,2582	10	97,5	102,5	107,5	4	65,0	70,0	72,5	3	110,0	120,0	122,5	5	300,0	377,46	7
5.	Rufus Sofia	1976	GBR	51,37	1,2584	11	105,0	112,5	117,5	3	47,5	52,5	55,0	7	110,0	120,0	130,0	6	287,5	361,79	6
6.	Wallenten Anna	1972	SWE	51,00	1,2654	5	90,0	95,0	95,0	7	65,0	70,0	70,0	5	115,0	125,0	135,0	4	285,0	360,64	5
7.	Dilling Ingebjorg Helen	1971	NOR	51,31	1,2595	9	95,0	102,5	105,0	6	57,5	60,0	62,5	6	105,0	110,0	115,0	7	280,0	352,66	4
-63kg																					
1.	Pickard Cass	1974	AUS	62,03	1,0867	24	145,0	147,5	150,0	2	70,0	75,0	77,5	3	180,0	190,0	198,0	1	410,0	445,55	12
2.	Rasmussen Monica	1972	NOR	61,06	1,0999	25	137,5	142,5	147,5	1	67,5	70,0	72,5	5	142,5	147,5	150,0	7	370,0	406,96	9
3.	Vahasantanen Marjaana	1976	FIN	62,49	1,0806	26	135,0	140,0	142,5	3	72,5	75,0	77,5	2	142,5	147,5	147,5	11	360,0	389,02	8
4.	Anetti Dr. Kiss	1976	HUN	62,77	1,0769	21	117,5	125,0	130,0	4	57,5	62,5	65,0	10	152,5	157,5	167,5	3	352,5	379,61	7
5.	Rodgers Beverley	1972	GBR	62,96	1,0745	27	110,0	117,5	122,5	9	80,0	82,5	85,0	1	130,0	140,0	147,5	9	350,0	376,07	6
6.	Falck Daniela	1975	GER	62,27	1,0835	32	110,0	120,0	125,0	6	67,5	72,5	72,5	8	142,5	150,0	155,0	6	347,5	376,52	5
7.	Lasante Holly	1971	CAN	61,25	1,0973	33	112,5	117,5	125,0	8	65,0	70,0	72,5	6	145,0	155,0	160,0	5	342,5	375,82	4
8.	Ristolainen Minna	1972	FIN	62,14	1,0852	31	105,0	115,0	125,0	11	60,0	65,0	70,0	9	150,0	160,0	167,5	2	340,0	368,97	3
9.	Ramsay Carla	1976	CAN	62,58	1,0794	22	120,0	127,5	130,0	5	57,5	60,0	62,5	11	135,0	145,0	150,0	8	337,5	364,30	2
10.	Botha Vicki	1973	RSA	60,57	1,1068	23	115,0	120,0	125,0	7	67,5	70,0	70,0	7	130,0	145,0	157,5	10	332,5	368,01	1
11.	Johansen Irene	1968	NOR	61,00	1,1007	28	102,5	107,5	112,5	12	52,5	55,0	57,5	12	135,0	145,0	150,0	4	325,0	357,73	1
12.	Wilson Ilona	1977	RSA	60,85	1,1028	30	115,0	120,0	120,0	10	45,0	50,0	52,5	13	130,0	140,0	152,5	12	305,0	336,35	1
13.	Donevska Lin	1969	AUS	62,31	1,0830	29	90,0	95,0	97,5	13	67,5	72,5	75,0	4	107,5	117,5	122,5	13	282,5	305,95	1
-72kg																					
1.	Richardson Louise	1977	GBR	70,38	0,9911	3	155,0	162,5	165,0	1	75,0	80,0	82,5	1	167,5	177,5	182,5	3	425,0	421,22	12
2.	De Wet Laura	1974	RSA	71,23	0,9831	5	140,0	150,0	150,0	4	72,5	75,0	77,5	4	172,5	182,5	187,5	1	397,5	390,78	9
3.	Lutz Laura	1975	USA	69,50	0,9998	1	145,0	152,5	155,0	2	77,5	77,5	80,0	3	155,0	162,5	170,0	5	395,0	394,92	8
4.	Esbjorn Charlotte	1968	DEN	70,56	0,9894	6	137,5	145,0	145,0	5	77,5	80,0	82,5	2	167,5	175,0	177,5	4	395,0	390,81	7
5.	Evans Meredith	1977	CAN	70,32	0,9917	7	130,0	137,5	140,0	3	65,0	70,0	72,5	5	165,0	172,5	180,0	2	392,5	389,24	6
6.	Palosaari Pirjo	1970	FIN	71,09	0,9844	4	125,0	130,0	130,0	7	62,5	67,5	70,0	6	130,0	137,5	142,5	6	337,5	332,24	5
7.	McAlpine Debbie	1976	RSA	69,56	0,9992	2	117,5	125,0	130,0	6	55,0	57,5	60,0	7	120,0	130,0	140,0	7	317,5	317,25	4
-84kg																					
1.	Webb Alicia	1971	USA	83,68	0,8934	11	182,5	195,0	206,5	1	107,5	112,5	117,5	1	182,5	192,5	205,0	1	500,0	446,70	12
2.	Dretvik Hilde	1974	NOR	82,16	0,9019	17	135,0	142,5	147,5	2	82,5	87,5	87,5	4	160,0	167,5	170,0	4	400,0	360,76	9
3.	Ruus Katarina	1977	SWE	80,15	0,9141	13	135,0	135,0	140,0	5	85,0	90,0	92,5	3	165,0	172,5	175,0	3	397,5	363,36	8
4.	Valkonen Pia	1973	FIN	81,62	0,9051	8	125,0	135,0	145,0	3	75,0	80,0	85,0	5	140,0	155,0	165,0	5	390,0	352,99	7
5.	Agnarsdottir Laufey	1973	ISL	83,29	0,8956	14	130,0	135,0	137,5	7	87,5	90,0	92,5	2	145,0	152,5	157,5	6	385,0	344,81	6
6.	Sherwood Jenni	1973	GBR	81,42	0,9063	9	135,0	135,0	135,0	6	65,0	70,0	72,5	8	175,0	177,5	180,0	2	382,5	346,66	5
7.	Boström-Vesola Heidi	1972	FIN	82,47	0,9001	16	140,0	145,0	147,5	4	70,0	72,5	75,0	7	140,0	150,0	155,0	7	372,5	335,29	4
8.	Rohr Pernilla	1972	SWE	80,99	0,9088	12	117,5	122,5	127,5	8	72,5	75,0	77,5	6	135,0	145,0	152,5	9	347,5	315,81	3
9.	Fenton Deborah	1974	RSA	83,76	0,8930	10	105,0	110,0	117,5	9	57,5	57,5	60,0	9	150,0	150,0	152,5	8	325,0	290,23	2
84+kg																					
1.	Copeland Melissa	1977	USA	97,74	0,8384	18	190,0	195,0	200,5	1	105,0	107,5	107,5	1	187,5	205,0	207,5	1	500,0	419,20	12
2.	Nokua Katarina	1973	FIN	107,04	0,8180	23	170,0	180,0	200,5	2	97,5	102,5	107,5	2	170,0	185,0	185,0	4	452,5	370,14	9
3.	Snead Allison	1975	USA	89,75	0,8651	21	162,5	162,5	170,0	3	82,5	85,0	87,5	5	170,0	185,0	187,5	2	445,0	384,97	8
4.	Birgisdottir Rosa	1974	ISL	135,44	0,7824	19	162,5	167,5	167,5	5	92,5	97,5	100,0	4	172,5	180,0	182,5	3	445,0	348,17	7
5.	Phasey Kelly	1976	GBR	117,94	0,8021	20	160,0	167,5	170,0	4	90,0	97,5	97,5	3	145,0	155,0	155,0	5	410,0	328,86	6
6.	Auctair Veronique	1968	FRA	95,84	0,8438	22	100,0	110,0	110,0	6	70,0	72,5	72,5	6	120,0	130,0	130,0	6	300,0	253,14	5
Masters 2																					
-57kg																					
1.	Jokitalo-Luomakoski Leena	1961	FIN	55,89	1,1784	9	102,5	110,0	110,0	1	57,5	62,5	62,5	4	135,0	142,5	150,0	1	317,5	374,14	12
2.	Cabos Marie France	1967	FRA	56,64	1,1662	11	102,5	107,5	107,5	2	65,0	67,5	70,0	1	137,5	142,5	147,5	3	315,0	367,35	9
3.	Allen Helen	1961	AUS	56,40	1,1701	10	92,5	92,5	97,5	5	57,5	60,0	62,5	3	140,0	150,0	152,5	2	302,5	353,95	8
4.	Franklin Michelle	1966	GBR	55,89	1,1784	12	80,0	92,5	92,5	4	50,0	55,0	57,5	5	115,0	125,0	137,5	4	287,5	338,79	7
5.	Ciraudo Cristina	1961	AUS	56,21	1,1732	14	87,5	95,0	95,0	3	52,5	55,0	60,0	2	115,0	125,0	132,5	5	287,5	337,30	6
6.	Anthony Carol	1966	RSA	54,62	1,1998	13	70,0	75,0	75,0	6	35,0	37,5	40,0	6	105,0	117,5	130,0	6	232,5	278,95	5
-84kg																					
1.	Blasbery Jacqueline	1963	GBR	83,16	0,8963	17	110,0	120,0	130,0	2	75,0	80,0	85,0	1	152,5	162,5	177,5	1	377,5	338,35	12
2.	Henderson Julie	1966	AUS	80,59	0,9113	16	120,0	127,5	135,0	1	57,5	60,0	65,0	3	135,0	145,0	147,5	3	347,5	316,68	9
3.	Junnilla Satu	1967	FIN	72,94	0,9677	18	107,5	117,5	120,0	3	55,0	60,0	62,5	4	137,5	145,0	152,5	2	332,5	321,76	8
4.	Wheeler Janine	1960	CAN	82,01	0,9028	19	102,5	110,0	117,5	4	62,5	67,5	70,0	2	130,0	137,5	147,5	5	322,5	291,15	7
5.	Hellem Anne	1961	NOR	82,75	0,8986	15	85,0	90,0	95,0	5	52,5	55,0	57,5	5	135,0	142,5	147,5	4	292,5	262,84	6
Masters 3																					
-47kg																					
1.	Cornwall Marina	1954	GBR	44,53	1,3968	3	67,5	72,5	77,5	1	37,5	42,5	45,0	1	105,0	110,0	115,0	1	237,5	331,74	12
2.	Kempainen Pirjo	1951	FIN	46,86	1,3478	2	47,5	50,0	55,0	2	27,5	27,5	30,0	2	75,0	80,0	85,0	2	162,5	219,02	9
-52kg																					
1.	Viltsaari Vuokko	1954	FIN	51,37	1,2584	13	100,0	110,0-w3	115,0-w3	1	52,5	57,5-c3	62,0	1	125,0	142,5-w3	150,0-w3	1	322,5 -w3	405,83	12
2.	Kaminski Linda	1956	GBR	49,38	1,2968	12	95,0	100,0	105,0	2	40,0	42,5	45,0	2	117,5	125,0	130,0	2	277,5	359,86	9

Veijo Räsänen nosti MM-kultaa sarjassa M3/105 kg yhteistuloksella 610 kg. Maastavedossa Veijo nosti 252,5 kg ja 262,5 kg, uudet SE-tulokset. Myös Veijon yhteistulokset 600 kg ja 610 kg olivat uusia SE-lukemia. Mikko Seikkula nosti myös MM-kultaa sarjassa M4/120 kg yhteistuloksella 495 kg. Lisäksi Mikko Seikkula teki maailmanennätyksen penkissä sarjassa M4/120 kg tuloksella 185 kg. Onnittelut siitä!



Paavo Hiltula



Tiina Marjusaari



Pia Valkonen



Marjaana Vähäsantanen nosti pronssia sarjassa M1/63 kg yhteistuloksella 360 kg

Mastersit mitalikannassa myös muina kilpailupäivinä

Paavo Hiltula nosti MM-kultaa sarjassa M2/59 kg yhteistuloksella 400 kg. Hieno saavutus ensikertalaiselta. Onnittelut ovat paikallaan! Timo Heiskanen oli neljäs sarjassa M1/74 kg yhteistuloksella 570 kg. Jari Niskanen tuli kuudenneksi sarjassa M2/105 kg tuloksella 605 kg. Timo Rantala nosti niin ikään kuudenneksi sarjassa M2/120+ kg, yhteistuloksella 555 kg. Harri Hagfors oli puolestaan seitsemäs sarjassa M2/93 kg yhteistuloksella 580 kg. Toisen päivän kilpailut menivät jo mukavasti aikataulun mukaisesti. Kilpailun järjestäjä oli ottanut oppia ensimmäisen päivän tapahtumista.

Katariina Nokua nosti MM-hopeaa sarjassa M1/84+ kg yhteistuloksella 452,5 kg. Tiina Marjusaari nosti MM-pronssia sarjassa M1/52 kg yhteistuloksella 332,5 kg. Marjaana Vähäsantanen nosti MM-pronssia sarjassa M1/63 kg yhteistuloksella 360 kg.

Antti Vihola oli neljäs sarjassa M1/120 kg yhteistuloksella 760 kg. Pia Valkonen oli neljäs sarjassa M1/84 kg yhteistuloksella 390 kg. Pirjo Palosaari oli kuudes sarjassa M1/72 kg yhteistuloksella 337,5 kg. Heidi Boström-Vesola nosti seitsemänneksi sarjassa M1/84 kg yhteistuloksella 372,5 kg.

Minna Ristolainen oli kahdeksas sarjassa M1/63 kg yhteistuloksella 340 kg.

Kolmannen päivän ryhmässä oli seitsemän nostajaa lavalla. Onneksi osa porukasta joutui eri ryhmiin, joka auttoi huoltajina toimineita selviytymään tehtävistään. Jossain vaiheessa tilanne näytti aika haasteelliselta, mutta selvisimme. Vapaaehtoisia löytyi kuin löytyikin riittävästi, vaikka osa onnistuneesti unohtikin tulla paikalle lupauksistaan huolimatta. Meidän kaikkien tulisi muistaa, että Voimanostoliitto ei anna masters nostajille

huoltajaa tai huoltajia eikä myöskään joukkueenjohtaja ole huoltaja. Koko masters joukkueiden huoltotoiminta perustuu siihen, että toimimme yhdessä tiiminä ja avustamme toisiamme kilpailusuoritusten aikana. Tämä vaatimus koskee kaikkia kilpailijoita. Tällä hetkellä joukkueessa on vielä monia, jotka vain vaativat palveluja, mutta eivät osallistu tai eivät ole osallistuneet vastavuoroisesti myös auttamaan toisia. Vain yhdessä olemme vahvoja ja voimme yksilötasolla sekä maajoukkueena saavuttaa parhaan mahdollisen tuloksen. Joka tapauksessa onnittelut kaikille nostajille hienoista tuloksista ja hienosta kilpailusta!

Kilpailujen jälkeen sitten juhlittiin kunnolla. Valko-Venäläiseen tapaan tarjoilussa ei tingitty. Tapahtuma oli oikein mukava ja jäi varmasti jokaisen kilpailijan mieleen positiivisena tapahtumana. Suomen joukkueesta bankettiin osallistui liki 30 henkilöä. Se oli varmaan lähiaikojen ennätys Suomen joukkueelta. Banketissa jaettiin myös joukkuepalkinnot sekä parhaiden nostajien palkinnot. Palkinnot olivat kyllä komeita, mutta ne oli tehty lasista ja painoivat alkaen noin kaksi kiloa ja suurimmat yli neljä kiloa. Tämä aiheutti monelle ongelmia saada palkinnot ehjänä kotimaahansa. Suomen joukkueista naisten M1 ja M3 olivat kolmansina ja miesten M4 oli ykkösenä joukkuekilpailussa. Vuokko Viitasaari palkittiin M3 parhaana naisnostajana. Veijo Räsänen palkittiin M3 kolmanneksi parhaana miesnostajana.

Pienistä alkuvaikeuksista huolimatta kilpailut menivät todella hyvin ja kaikki toimi moitteettomasti kilpailujärjestäjän kokemuksen lisääntyessä päivä päivältä. Suomen masters joukkue sai viisi MM-kultaa, viisi MM-hopeaa ja kolme MM-pronssia sekä lisäksi useita pistesijoja. Tulos oli erinomainen niin henkilö- kuin maajoukkue-tasollakin. Tämä antoi hyvän pohjan seuraaviin haasteisiin. Kiitos mahtavalle joukkueelle.



Mastersin naiset palkintojenjoissa

Uoimaston MM-kisat, masters, miehet

Masters 2																					
-59kg																					
1.	Hiltula Paavo	1961	FIN	57,96	0,8807	1	120,0	130,0	135,0	1	80,0	90,0	X	3	170,0	180,0	190,0	1	400,0	352,28	12
2.	Shiiki Tomoyoshi	1964	JPN	58,76	0,8695	0	120,0	120,0	130,0	2	100,0	105,0	110,0	2	140,0	150,0	167,5	2	385,0	334,76	9
3.	Sasaki Toshinori	1967	JPN	58,58	0,8720	2	70,0	80,0	90,0	3	120,0-w2	133,0	133,0	1	80,0	100,0	110,0	3	320,0	279,04	8
-93kg																					
1.	Rodney Robert	1964	GBR	90,52	0,6365	1	225,0	235,0	242,5	2	145,0	155,0	160,0	3	270,0	295,5-w2	300,5-w2	1	703,0	447,46	12
2.	Dumas Eric	1964	AUS	90,90	0,6352	8	232,5	245,0	250,0	1	132,5	137,5	140,0	6	250,0	262,5	267,5	3	657,5	417,64	9
3.	Melnik Gennadiy	1967	KAZ	89,34	0,6408	2	225,0	235,0	240,0	4	145,0	145,0	150,0	5	262,5	272,5	277,5	2	652,5	418,12	8
4.	Bougamdouz Gemel	1963	FRA	92,62	0,6294	7	210,0	217,5	220,0	6	165,0	170,0	170,0	2	232,5	245,0	X	4	630,0	396,52	7
5.	Haensicke Peer	1961	GER	92,59	0,6295	3	210,0	220,0	X	5	165,0	165,0	170,0	1	200,0	220,0	230,0	6	605,0	380,85	6
6.	Smirnov Gennadi	1960	RUS	91,86	0,6319	6	230,0	240,0	245,0	3	145,0	152,5	155,0	4	210,0	220,0	X	7	602,5	380,72	5
7.	Hagfors Harri	1961	FIN	92,49	0,6298	4	195,0	207,5	215,0	7	130,0	130,0	137,5	7	235,0	252,5	265,0	5	580,0	365,28	4
-105kg																					
1.	Childs Andy	1967	CAN	103,79	0,6000	14	237,5	245,0	252,5	2	147,5	152,5	155,0	4	240,0	270,0	280,0	3	675,0	405,00	12
2.	Sicoli Adalgiso	1960	FRA	104,50	0,5986	13	250,0	260,0	260,0	1	135,0	135,0	140,0	6	250,0	265,0	272,5	2	667,5	399,57	9
3.	Ilin Aleksander	1964	RUS	100,45	0,6075	9	225,0	232,5	235,0	3	152,5	157,5	160,0	3	265,0	267,5	272,5	1	665,0	403,99	8
4.	Titus Calvin	1966	USA	96,84	0,6168	10	200,0	215,0	220,0	4	167,5	175,0	177,5	1	240,0	242,5	267,5	5	640,0	394,75	7
5.	Sharov Olexandr	1964	GER	102,21	0,6034	16	200,0	210,0	215,0	5	160,0	165,0	167,5	2	225,0	232,5	235,0	6	607,5	366,57	6
6.	Niskanen Jari	1963	FIN	104,13	0,5993	11	205,0	212,5	X	6	140,0	147,5	X	5	250,0	260,0	265,0	4	605,0	362,58	5
7.	Lebedev Andrey	1962	RUS	103,75	0,6001	12	150,0	165,0	175,0	7	100,0	100,0	110,0	7	200,0	210,0	220,0	7	495,0	297,05	4
120+kg																					
1.	Morozevich Vitaliy	1966	RUS	201,00	0,5315	26	260,0	270,0	278,0-w2	1	202,5	210,0-w2	215,0-w2	1	280,0	310,0-w2	X	1	803,0-w2	426,80	12
2.	Rodney Andrew	1965	GBR	123,00	0,5718	28	245,0	265,0	275,0	2	172,5	180,0	180,0	2	245,0	265,0	275,0	2	722,5	413,13	9
3.	Werda Carl	1966	USA	144,87	0,5560	30	235,0	260,0	267,5	3	160,0	167,5	172,5	4	245,0	245,0	270,0	4	680,0	378,08	8
4.	Kerschbaumer Bernd	1965	AUT	131,67	0,5643	31	220,0	240,0	240,0	4	160,0	160,0	170,0	3	240,0	260,0	277,5	3	650,0	366,80	7
5.	Thielking Udo	1961	GER	129,84	0,5657	27	180,0	190,0	200,0	5	155,0	165,0	170,0	5	200,0	220,0	235,0	5	585,0	330,94	6
6.	Rantala Timo	1963	FIN	124,87	0,5700	29	170,0	185,0	195,0	6	140,0	155,0	160,0	6	200,0	215,0	220,0	6	555,0	316,35	5
-66kg																					
1.	Hachisu Mitsugu	1950	JPN	65,12	0,7940	9	150,0	160,0	160,0	2	117,5	120,0	126,5	1	170,0	180,0	192,5	3	450,0	357,30	12
2.	Cuveller Alain	1953	FRA	64,75	0,7978	6	140,0	140,0	140,0	3	82,5	90,0	90,0	3	180,0	190,0	220,0	1	420,0	335,08	9
3.	Auberval Georges	1956	FRA	64,47	0,8007	7	140,0	150,0	155,0	1	55,0	60,0	65,0	5	160,0	170,0	180,0	2	400,0	320,28	8
4.	Kempainen Markku	1949	FIN	65,14	0,7938	8	105,0	110,0	112,5	5	95,0	100,0	100,0	2	145,0	155,0	160,0	4	367,5	291,72	7
5.	Taylor William	1957	GBR	64,87	0,7965	5	115,0	115,0	115,0	4	82,5	87,5	90,0	4	130,0	140,0	145,0	5	342,5	272,80	6
Masters 3																					
-105kg																					
1.	Rasanen Veijo	1957	FIN	101,00	0,6062	13	170,0	182,5	192,5	2	150,0	155,0	167,5	2	252,5	262,5	270,0	1	610,0	369,78	12
2.	Hogberg Thomas	1957	SWE	104,61	0,5983	14	200,0	212,5	220,0	1	130,0	135,0	137,5	3	230,0	230,0	257,5	2	587,5	351,50	9
Masters 4																					
-93kg																					
1.	Forys Kazimierz	1945	GER	91,27	0,6339	13	175,0-w4	190,0	1	130,0	137,0-w4	140,0	1	210,0	233,0	233,0	1	522,0	330,90	12	
2.	Puhakka Tapani	1944	FIN	90,22	0,6376	12	80,0	80,0	87,5	3	80,0	85,0	90,0	3	160,0	170,0	180,0	2	357,5	227,94	9
-105kg																					
1.	Buchs Christian	1947	FRA	96,97	0,6164	16	200,0-w4	212,5	212,5-w4	1	100,0	110,0	115,0	2	217,5-w4	227,5	227,5-w4	1	555,0-w4	342,10	12
2.	Kahari Tapio	1946	FIN	94,35	0,6240	14	150,0	160,0	172,5	2	95,0	100,0	105,0	4	157,5	165,0	170,0	3	447,5	279,24	9
3.	Laurits Mihkel	1944	EST	99,00	0,6111	15	135,0	145,0	150,0	4	107,5	115,0	115,0	3	180,0	190,0	195,0	2	447,5	273,47	8
4.	Lopes Claudir	1940	BRA	96,20	0,6186	18	150,0	165,0	165,0	3	125,0	128,0-w4	130,0-w4	1	165,0	175,0	180,0	4	445,0	275,28	7
-120kg																					
1.	Seikkula Mikko	1946	FIN	117,70	0,5776	19	100,0	130,0	150,0	1	160,0-w4	181,0-w3	185,0-w3	1	160,0	180,0	200,0	1	495,0	285,91	12



Joukkue safarilla kisojen jälkeen. Vasemmalta oikealle: Akseli Lintulaakso, Stina Seppänen, Ville Vikman, Salla Koskinen, Lauri Tamminen sekä joukkueenjohtaja Jan Lipponen.

WORLD UNIVERSITY CUP 10.-15.7.2017 Potchefstroom, Etelä-Afrikka

Teksti & kuvat: Jan Lipponen

Suomen joukkue edusti opiskelijoiden klassisen voimanoston yliopisto cupissa viiden nostajan voimin ja matkusti Etelä-Afrikkaan sunnuntaiksi 9.7. muutamaa päivää ennen ensimmäisen atleetin väkevää taistoa. Joukkue koostui Tampereen alueen korkeakouluopiskelijoista, jotka kaikki ovat myös opiskelijoiden punttikerhon, Herwannan Hauiskäänön jäseniä, sekä Jyväskylän yliopiston edustajasta. Kisapaikka oli tuttu kolmen vuoden takaa klassisen voimanoston MM-kisoista ja vuokra-auto takasi joukkueelle joustavan liikkeen kisahotellin, kisapaikan ja Beef Boys -ravintolan välillä. Edellytykset menestykselle oli luotu.

Tiistai 11.7. koitti ja Akseli Lintulaakso (Tampereen ammattikorkeakoulu) valmistautui avaamaan pelin. Pitkän sairastelu-jakson takia valmistelevat treenit kisoihin olivat jääneet vähille, mutta onneksi 74 kg painoluokkaan siirtymisen johdosta hopeaharjamme ei enää tarvitse pudottaa painoa kisoihin. Puntari selätettiin vaivatta ja

mäkkiruoka näytti hieman piristävän. Kyykyn lämmöt vietiin läpi rutiinilla ja aloitusrauta 212,5 kg pomppasi ylös varsin mukavasti. Toisessa nostossa 220 kg vaati jo pienen taistelun, joten viimeisellä haettiin tarkat kilot pois ja 222,5 kg tulokseksi. Kyykystä matkaan myös hopeinen mitali!

Kyykky vaati vielä sairastelusta palauttavaa nostajaltamme veronsa ja penkki tuntui lämmöissä tahmealta. Lavalle Akseli kuitenkin syttyi ja aloitus 130 kg nousi kuin itsestään. Toiseen 135 kg, joka myös suoritui pienellä pinnistyksellä. Viimeiseen laitettiin jälleen tarkat raudat 137,5 kg, joka nousikin taistelulla ylös, mutta pieni liike suorille käsille työnnön jälkeen suututti tuomarit ja nosto epäonneksemme hylättiin.

Maastavedon lämmöissä rauta rupesi huolestuttavasti painamaan, mutta aloitusraudan muutos myöhästyi sekunneilla, jolloin aloitukseen lähdettiin vetämään puntarilla ilmoitettua 215 kg. Jälleen Akseli hieman piristyi päästessään valokeiloihin ja aloitus liikkui mukavasti. Yhteistuloksen hopeataistelussa oltiin hyvin mukana.

Toisella tiukka veto 220 kg kiinnitti hetkellisesti hopeaan. Viimeiseen vetoon lastattiin 2,5 kg lisää, mikä oli jälleen keran hopeaan kiinnittävä rauta, mutta toinen veto oli vienyt miehestä jo viimeisetkin mehut ja tällä kertaa raudat jäivät tonttiin. Kovaakin kovemman taistelun päätteeksi Akselille laitettiin kaulaan pronssia 577,5 kg yhteistuloksella, kyykky- ja penkkihopean kera.

Keskiviikkona 12.7. taistelu jatkui aamukisassa kun Salla Koskinen (Tampereen teknillinen yliopisto) ja Stina Seppänen (Jyväskylän yliopisto) astelivat areenalle. Selkeänä ennakkosuosikkina 72 kg -sarjaan lähtenyt Salla oli pudotellut painoa pitkällä aikavälillä eikä kisavalmistelut vaatineet poppaskonsteja puntarin selättämiseksi, kunnonkin tiedettiin olevan kova. Stina oli reissannut Afrikkaan vesipullo kainalossa, mutta paino putosi todella mukavasti puntarille eikä voimat olleet lähteneet mihinkään nesteiden mukana. Edellisenä päivänä kisannut Akseli otettiin huoltoon mukaan ja tyttöjen lämmöt näyttivät teräviltä. Potchefstroomiin oli lupailtu lentosäätä.

World University Cup, Naiset

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press		All Deadlift		TOTAL	W.pts.	Pts.						
Open																					
-72kg																					
1.	Koskinen Salla	1993	TUT	71,15	0,9838	3	137,5	145,0	150,0	1	75,0	80,0	82,5	2	160,0	170,0	477,5	1	402,5	395,98	12
2.	Innace MaryCatherine	1995	RUTG	71,50	0,9806	8	112,5	117,5	125,0	4	85,0	90,0	95,0	1	130,0	140,0	147,5	3	367,5	360,37	9
3.	Lepaus Nina	1993	ABDN	70,30	0,9919	7	107,5	115,0	120,0	6	62,5	65,0	67,5	5	145,0	155,0	162,5	2	345,0	342,21	8
4.	Tweedie Molly	1995	ABDN	70,25	0,9924	2	120,0	127,5	132,5	2	65,0	70,0	72,5	4	125,0	135,0	140,0	4	342,5	339,90	7
5.	Seppanen Stina	1993	UJ	71,20	0,9834	6	115,0	122,5	125,0	3	77,5	82,5	86,0	3	115,0	125,0	132,5	6	340,0	334,36	6
6.	Mauro Corbin	1994	OSU	71,40	0,9815	4	112,5	122,5	127,5	5	60,0	65,0	70,0	7	125,0	135,0	142,5	5	322,5	316,53	5
7.	Clark Zoe	1995	OXFU	68,80	1,0069	1	100,0	107,5	110,0	8	60,0	65,0	70,0	6	115,0	125,0	127,5	9	297,5	299,55	4
8.	McEverley Megan	1997	CAM	66,10	1,0362	10	100,0	105,0	110,0	7	50,0	55,0	55,0	8	447,5	117,5	426,0	10	282,5	292,73	3
9.	Corman Madeline	1994	OXFU	67,50	1,0206	9	87,5	92,5	97,5	9	50,0	55,0	57,5	9	110,0	120,0	125,0	8	277,5	283,22	2
10.	Blair Louise	1994	UCL	66,40	1,0328	5	82,5	90,0	96,0	10	47,5	50,0	52,5	10	112,5	120,0	125,0	7	265,0	273,69	1

World University Cup, Miehet

-74kg																					
1.	Kapturov Aleksandr	1995	RSPE	73,20	0,7249	7	225,0	235,0	242,5	1	125,0	130,0	132,5	3	235,0	250,0	257,5	1	630,0	456,69	12
2.	El Mourad Rakan	1998	BAU	73,30	0,7242	4	187,5	187,5	192,5	5	135,0	140,0	145,0	1	235,0	242,5	247,5	2	580,0	420,04	9
3.	Lintulaakso Akseli	1992	TUAS	72,60	0,7293	8	212,5	220,0	222,5	2	130,0	135,0	137,5	2	215,0	220,0	222,5	6	577,5	421,17	8
4.	Lad Anil	1995	UCL	73,90	0,7200	1	182,5	192,5	200,0	3	120,0	125,0	127,5	4	210,0	220,0	225,0	5	552,5	397,80	7
5.	Dinadi Mustaf	1991	MUST	73,20	0,7249	5	185,0	195,0	202,5	4	110,0	117,5	120,0	5	225,0	232,5	232,5	4	537,5	389,63	6
6.	Rodriguez Jeremy	1996	RUTG	73,00	0,7264	3	167,5	180,0	185,0	6	92,5	100,0	102,5	7	220,0	230,0	237,5	3	522,5	379,54	5
7.	Malik Zain	1997	QMUL	71,50	0,7375	6	145,0	155,0	165,0	7	95,0	100,0	105,0	6	205,0	217,5	217,5	7	487,5	359,53	4
-83kg																					
1.	Ferriols Francis	1994	RMIT	82,35	0,6706	12	207,5	220,0	230,0	3	157,5	167,5	170,0	1	280,0	280,0	300,0	1	700,0	469,42	12
2.	Dove Jay	1994	OSU	82,75	0,6687	7	240,0	252,5	260,0	1	155,0	160,0	165,0	2	250,0	262,5	262,5	3	670,0	448,03	9
3.	Tamminen Lauri	1992	TUAS	83,00	0,6675	5	215,0	225,0	230,0	5	145,0	150,0	152,5	3	230,0	235,0	247,5	5	627,5	418,86	8
4.	Konopelski Dariusz	1992	GUT	81,70	0,6739	1	235,0	237,5	260,0	2	145,0	160,0	160,0	4	230,0	240,0	247,5	7	622,5	419,50	7
5.	Liu Victor	1998	RMIT	82,60	0,6694	3	215,0	225,0	230,0	4	120,0	125,0	127,5	7	247,5	260,0	270,0	2	617,5	413,36	6
6.	Dillon Gavin	1991	ULIM	80,10	0,6822	2	190,0	202,5	212,5	7	127,5	135,0	140,0	5	230,0	240,0	247,5	4	600,0	409,32	5
7.	Sohail Bilal	1996	QMUL	80,10	0,6822	6	205,0	215,0	225,0	6	112,5	120,0	122,5	9	230,0	245,0	255,0	6	592,5	404,20	4
8.	Verbeek Thomas	1995	UCL	82,70	0,6689	11	185,0	195,0	202,5	8	117,5	122,5	127,5	8	195,0	215,0	230,0	9	545,0	364,55	3
9.	van Etten Roel	1992	TUB	82,30	0,6709	13	180,0	190,0	195,0	9	107,5	112,5	115,0	11	200,0	217,5	225,0	8	532,5	357,25	2
10.	Warren Theo	1996	QMUL	81,15	0,6767	8	160,0	160,0	170,0	11	115,0	120,0	122,5	10	190,0	205,0	212,5	11	505,0	341,73	1
11.	Jester Charles	1992	OXFU	76,50	0,7029	10	160,0	170,0	172,5	10	120,0	130,0	135,0	6	175,0	190,0	200,0	13	495,0	347,94	1
12.	Ammen Arya	1995	NRIA	75,55	0,7090	4	147,5	155,0	165,0	12	87,5	92,5	97,5	12	200,0	212,5	225,0	10	470,0	333,23	1
13.	Wilkinson Lewis	1993	NRIA	78,45	0,6913	9	142,5	150,0	167,5	13	85,0	87,5	90,0	13	190,0	200,0	207,5	12	437,5	302,44	1
-93kg																					
1.	Usynin Aleksandr	1994	LETI	91,95	0,6316	6	250,0	265,0	270,0	1	170,0	180,0	X	3	250,0	260,0	280,0	3	710,0	448,44	12
2.	Vikman Ville	1993	TUAS	92,65	0,6293	3	215,0	225,0	235,0	3	175,0	182,5	185,0	1	240,0	257,5	270,0	4	677,5	426,35	9
3.	Holder Eifranco	1993	NWU	90,15	0,6379	8	205,0	205,0	216,0	8	170,0	180,0	182,5	2	250,0	260,0	270,0	1	657,5	419,42	8
4.	Wade Aaron	1996	UCL	91,95	0,6316	7	210,0	220,0	226,0	4	125,0	130,0	137,5	7	255,0	265,0	270,0	2	627,5	396,33	7
5.	Yeung David	1989	OSU	84,60	0,6601	4	215,0	215,0	230,0	5	155,0	162,5	167,5	4	240,0	255,0	265,0	6	622,5	410,91	6
6.	Shinebourne Antonio	1993	UCL	92,20	0,6308	1	222,5	232,5	235,0	2	127,5	132,5	137,5	8	235,0	247,5	260,0	7	607,5	383,21	5
7.	Chan Simon	1994	NRIA	83,65	0,6644	5	192,5	200,0	210,0	7	135,0	142,5	145,0	6	215,0	230,0	240,0	5	595,0	395,32	4
8.	Noble Matthew	1991	OXFU	90,60	0,6363	2	200,0	210,0	215,0	6	150,0	165,0	165,0	5	225,0	232,5	235,0	8	590,0	375,42	3



Mitalitytöt Stina ja Salla sekä kuuluttaja Geno

Stina aloitti kyykyt 115 kg raudasta, joka nousi itsevarmuutta uhkuen hallitusti ylös ja Sallan aloitusrauta 137,5 kg pomppasi niin, että yleisössä kohahti. Peli oli auki ja molemmille likoille 7,5 kg rautaa lisää seuraavaan.

Stina puristi 122,5 kg raudat tiukasti ylös ja viimeiseen lastattiin lajipronssiin kiinnittävä 125 kg. Sallan 145 kg nöyrtyi edelleen mallikkaasti ja viimeisessä päästiin metsästämään ensi kertaa omassa painoluokassa himoittua 150 kg rautaa. Stina taisteli 125 kg ylös kovalla puserruksella ja tästä lajipronssi palkkioksi kevyempänä nostajana! Sallan viimeinen kyykky painui näyttötyyliin niin syväälle, että lattia meinasi tulla vastaan, mutta mitä väliä kun on voimaa!!! Raudat ylös ja kilpasiskoilta leuat auki kun kaulaa otettiin jo 17,5 kg kyykyssä toiseksi tulleeseen.

Erinomainen vire jatkui penkillä kun Stinan 77,5 kg ja Sallan 75 kg nousivat varmuudella ylös. Stinan toinen nosto 82,5 kg raudasta oli pienen punnerruksen takana ja Salla sivusi toisella ennätystään 80 kg raudasta. Viimeisellä kierroksella kisattaisiin tosissaan penkkimitaleista kun Sallalle lastattiin enkkaraudat 82,5 kg, joka Stinaa kevyempänä kiinnittäisi penkkihopealle. Tyttö olikin tähän kamppailuun valmis ja 82,5 kg nousi ylös kovan kannustuksen saattelemana. Stinalla oli vielä sanansa sanottavana, mutta harmiksi tällä kertaa 85 kg oli piirun verran liikaa. Tytöille matkaan hopeinen ja pronssinen lajimitali.

Lento jatkui maastavedossa ja Stina aloitti vedon raudasta 115 kg, joka nousi varmasti ylös. Myös Sallan 160 kg avaus tuli mallikkaasti ja yhteistulos kulta varmistui. Stinan toinen vetorauta 125 kg näytti hetken lattiaan liimatulta, mutta heti kun limpun reuna sai hieman ilmaa alle niin veto suoritui tyylikkäästi. Viimeiseen nostoon Stinalle lastattiin yhteistulospronssille kiinnittävä rauta 132,5 kg. Sallan toinen veto 170 kg raudasta totteli edelleen käskytystä ja viimeiseen lyötiin 177,5 kg. Viimeisellä kierroksella Stina keräsi kaiken kiukun käyttöönsä ja yleisössä Suomen jengi huusi niin, että muita hirvitti. Tyttö ei antanut periksi, vaikka rauta tuntui olevan jälleen pultattuna lattiaan ja lopulta tanko lähtikin liikkeelle aina ylös asti! Pronssikiinnitys oli kuitenkin vain hetkellinen kun kilpakumppanit vetivät myös viimeisensä. Sallan viimeinen oli hieman liikaa, mutta toinen veto oli taannut myös lajikullan. Hienon esityksen päätteeksi Stinalle 5. sija yhteistuloksella 340 kg, sekä kyykyn ja penkin lajipronssit. Sallalle suvereeni voitto yhteistuloksella 402,5 kg sekä kyykyn kultaa, penkin hopeaa ja vedon kultaa!

Iltapäivällä karsinasta päästettiin irti Tamppi Areenan alalin Angus Lauri Tamminen (Tampereen ammattikorkeakoulu). Alkuviikon pihvitankkaus ja muutaman päivän vesikuuri vei vaa'an punnituksessa optimilukemiin 83,00 kg. Kyykyn lämmöt liikkuvat itsevarmuutta uhkuen ja aloituskyky 215 kg tuli ylös varsin mukavasti. Toiseen lastattiin 10 kg lisää ja kyykky tuli huoltajan silmään hieman horjahtaen ylös yhden punaisen valon säestämään. Yhteistuloskisasta povattiin todella kovaa taistelua mitaleista ja viimeiseen kyykkyy päätettiin laittaa maltillinen 5 kg korotus. Viimeinen kyykky 230 kg osuikin sitten täysin nappiin, raudat lensivät ylös 3-0 hyväksytysti ja peli hyvin auki penkkiin lähdeäessä.

Penkki startattiin perusvarmalla 145 kg raudalla, joka liikkui kepeästi. Toiseen 150 kg, jolla otettiin kiinnitys lajipronssiin ja rauta oli edelleen kevyttä. Viimeiseen tarkka rauta 152,5 kg, jolla tulisi penkiltä pronssia varmuudella sekä tärkeitä kiloja kokonaiskisaan, mutta epäonneksi tuomarit käskivät raudat takaisin telineeseen virheellisen lähtöasennon takia ja aika loppui kesken. Onneksemme toisen kierroksen tulos riitti ja penkiltä pronssia! Tässä vaiheessa Konopelski oli kolmannelle sijalla 2,5 kg edellä ja kovaksi vetäjäksi tiedetty Liu hengitti niskaan. Vedossa tulitaiisiin ratkomaan pronssin kohtalo.



Joukkue suorittamassa valmistelutreeniä kisapaikalla sunnuntaina 9.7. Late muisti ottaa pyssyt mukaan.

Sumosta takaisin pertsaan hypänneen Laurin vetokunto oli pieni arvoitus joten aloitukseen laitettiin maltillinen rauta 230 kg. Kierrosta oli koneessa tähän painoon ehkä hieman liikaa, sillä nosto hylättiin, vaikka rauta liikkui ylös kuin tyhjää. Syynä oli tangon irtoaminen lattiasta ennen varsinaiseen vetosuoritukseen lähtöä. Toiseen laitettiin 5 kg lisää, jolla mentäisiin pronssiin kiinni Konopelskin ensimmäistä vetoa vastaan ja tällä kertaa raudat nousivat maltilla ylös hyväksytysti. Viimeisessä vedossa huollossa vedettiin mietintämyssy päähän. Konopelski tarvitsi voittaa viidellä kilolla, joten tankoon laitettiin 252,5 kg, joka kuitenkin pudotettiin rautaan 247,5 kg kun Puolan poika epäonnistui omansa. Karkea lataus päälle, mies lavalle, koneet käyntiin ja komealla puseruksella raudat syliin! Jännitystä riitti loppuun saakka kun Liu lastautti viimeiseensä 270 kg helpolta näyttäneen 260 kg jälkeen, mutta paineet olivat miehelle liikaa. Liun veto kaatui eteen ja Laurille pronssi kaulaan yhteistuloksella 627,5 kg, penkin lajipronssin kera!

Joukkueen ankkurina nosti väkivahva Ville Vikman (Tampereen ammattikorkeakoulu), joka pudotti toukokuun SELL Student Games -kilpailuista painoa peräti yhdeksän kiloa päästäkseen 93 kg -sarjaan. Jo kyykyn lämmittelyissä kuitenkin huomattiin, että voimat olivat kaikki tallella. Tänään oli kyykkypäivä! Aloitusrauta 215 kg hypäsi ylös hallitusti ja naurettavan helposti. Toinen kyykky 225 kg meni aivan samaan putkeen, kuin rautaa ei olisi laitettu lisää lainkaan. Allekirjoittaneen silmiin teknisesti Suomen varmimpiin kyykkääjiin lukeutuvalle Villelle lastattiin vielä 10 kg

lisää tankoon. Viimeiseen 235 kg rautaan sai jo puolittain pakaroita jännittää, mutta varoja jäi vielä reippaasti, 3-0 hyväksytty ja mukaan kyykkypronssia!

Seuraavaksi Villen bravuurilaji - penkkipunnerrus, jossa lähdettiin kamppailemaan kilojen lisäksi myös lajivoitosta. Viimeiset lämmittelynostot eivät olleet parasta Villeä, mutta lavalla mies syttyi kun aloitusrauta 175 kg pomppasi rinnalta lähes pelkillä jaloilla pukkaamalla. Tätä taitoa Ville osaa hyödyntää erinomaisesti ja se on hienoa katseltavaa! Toiseen lastattiin kärkisijalle siivittävä rauta 182,5 kg, joka myös nousi ylös kuin tyhjää. Tänään oli penkkipäivä! Huolto arvioi mielessään päivän raudan huitelevan lähempänä 190 kg, mutta mieli kuitenkin maltettiin ja viimeiseen lastattiin kultarauta 185 kg, joka ei tuottanut miehelle mitään ongelmia. Lajikulta penkistä ja kohti maastavetoa!

Maven lämmittelyissä kanssa kilpailijoille annettiin vetovaroitus kun vikat lämmöt tykitettiin ylös pelti paljaana. Tänään oli sittenkin vetopäivä! Maastaveto aloitettiin helposta raudasta 240 kg, ja toiseen laitettiin reipas korotus rautaan 257,5 kg. Toiseen vetoon sai jo hieman tehdä töitä, mutta mallikkaasti Ville kelasi raudat syliin. Tässä vaiheessa kokonaiskisan hopea oli varmistunut ja vikaan vetoon pystyttiin lähtemään hakemaan isoa romua. Huollossa arvioitiin päivän vetokunnon lähentelevän 270 kg, joka lastattiinkin muutoksella tankoon kansakilpailijoiden hämäämiseksi vetomitalikisassa. Villestä otettiin viimeinenkin vaihe käyttöön, mutta 270 kg oli tänään vielä himpun verran liikaa.

Yhteistulosta kertyi 677,5 kg, joka oli vain 2,5 kg vähemmän kuin toukokuussa Latviassa 9 kg painavampana tehty tulos. Vielä kun jokaiseen lajiin jäi varoja, niin on varma, että Ville tulee iskemään rumia kiloja tauluun lähitulevaisuudessa! Afrikasta kotiin tuomiseksi Villelle hienosti yhteistuloksen hopeaa, sekä kyykyn lajipronssia ja penkin lajikultaa.

Erinomaisesti menneiden kisojen jälkeen joukkue rentoutui reippaasti pihviä syöden ja safarilla villieläimiä jahdaten. Edes pahaksi pettymykseksi koitunut banketti ei kyennyt latistamaan joukkueen hyvää henkeä. Tästä on hieno jatkaa kohti seuraavia koitoksia ja uusia kymmenlukemia. IPF hyväksyttiin hiljattain kansainvälisen yliopistourheiluliiton FISU:n jäseneksi ja

vuonna 2018 kisat tulevat mitä todennäköisimmin olemaan viralliset opiskelijoiden MM-kilpailut. Toivottavasti Tsekkeihin saadaan jälleen hieno joukkue kasaan edustamaan Suomen korkeakouluja!



Salon Voimailijat (SalVo) järjestää yhteistyössä Suomen Voimanolliiton kanssa

KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT, nuoret

18. - 19.11.2017 Ollikkalan koulu, Hämeenojankatu 9, 24260 Salo

Lauantai 18.11.2017

N14, N17, N20
punnitus klo 07:00-08:30, kilpailu klo 09:00

M14, M17
punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

M20
punnitus klo 12:00-13:30, kilpailu 14:00

Sunnuntai 19.11.2017

N23
punnitus klo 07:00-08:30, kilpailu klo 09:00

M23 66-83 kg
punnitus klo 10:00-11:30, kilpailu klo 12:00

M23 93-120+ kg
punnitus klo 12:30-14:00, kilpailu klo 14:30

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin sihteeri@svn.fi (muuta ilmoituksia ei oteta vastaan) 24.10.2017 klo 24:00 mennessä. Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla ja seura. Ilmoittautuminen loppuu 24.10.2017 kello 24:00.

Tuloksentekoaika: 21.11.2016 - 24.10.2017.

Tulosrajat: 14 v. ja 17 v. nuorten ikäluokassa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Em. nuorten ikäluokissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajan tekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 65€ per nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 24.10.2017 SVN:n yleistilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: Salora Hotelli, Salorankatu 5-7 24240 Salo, 044-777 3999, info@astrumkeskus.fi, <http://astrumkeskus.fi/hotelli/>. Huoneet: 35,00 € per henkilö kahden hengen huoneessa, 30,00 € per henkilö kolmen tai neljän hengen huoneessa 65,00 € per henkilö yhden hengen huoneessa. Saunallinen VIP SUPERIOR huoneisto alk. 120,00 € kun huoneessa 2 henkilöä, 140,00 € kun huoneessa 3 henkilöä ja 160,00 € kun huoneessa 4 henkilöä. Varaukset: Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan erikseen tarjouskoodin Voimanolliiton SM 2017

Lisätietoja:

SVNL sihteeri Timo Lillbacka,
040 1565 720 (17:00 - 21:00), sihteeri@svn.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

LEOKO

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT

12.-13.8.2017 Ylitornio

Teksti: Jouni Kvist, Sami Siltala & Marjaana Vähäsantanen,
kuvat: Jaarli Pirkkiö, Marjaana Vähäsantanen & EPF:n Facebook -sivut



Kaksi suomalaista miesten superin palkintopallilla; Fredrik Smulterille EM-kultaa ja Ove Lehdolle EM-pronssia!

Avoimen maajoukkue lähti vajaalla joukkueella kotimaassa järjestettyihin ensimmäisiin klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruuskisoihin. Alkuperäisestä kokoonpanosta jäi neljä nostajaa pois ja kaikki reservinostajat pääsivät pukemaan edustusasun päällensä. Naisten joukkue jäi silti kahdella nostajalla vajaaksi. Tässä olisi ollut oiva sauma ajaa sisään uusia nostajia.

Kisajärjestelyistä

Aavasaksan Kisan kisakoneisto oli jälleen kerran onnistunut loihtimaan upean kansainväliset kriteerit täyttävän kisapaikan ja – olosuhteet. Toimitsijat ja talkooväki olivat iloisia ja avuliaita. Kisapaikalla kaikki toimi kuten junan vessa. Kisojen majoitusjärjestelyt saivat osakseen kritiikkiä nostajilta ja huoltajilta. Ruotsin puolella olleen kisahotelli Tornedelian konkurssin vuoksi majoitukset levisivät kuin Jokisen eväät Torniojoen varteen. Johtolanka vaikutti valitettavasti kadonneen. Avoimen maajoukkue oli sijoitettu kuuteen eri majoituspaikkaan, majoituspaikkoihin tuli viimehetken muutoksia eivätkä hinnat vastanneet kaikilta osin kisakutsussa ilmoitettua. Osa majoituksista oli luokattoman huonossa kunnossa. Saadun palautteen perusteella

majoitusasioista jäi suuhun rahastuksen ja homeen maku. Nämä seikat huomioon ottaen ymmärrän täysin kotimaisten nostajien kritiikin kansainvälisten kisojen majoituspakkoa kohtaan. Kisatapahtuma live-streamineen oli onnistunut ja live-lähetystä juontanut Katja Lariola sai paljon kiitosta osakseen. Samoin kisojen seremoniamestari Mervi ”Mepa” Sirkiä oli nainen paikallaan. Kisapaikan yksityiskohdat oli tarkkaan mietitty ja toteutettu. Ylitorniolla on pieni, mutta rutinoitunut ja toimiva kisakoneisto.

Suomen naisille kolme mitalia

Johanna Forsström totesi hyvissä ajoin ennen kisoja, että toinen painonpudotus lyhyellä aikaa 47 kg -sarjaan on liian kova rasitus kropalle tulevaisuutta ajatellen.

Vaihto 52 kg -sarjaan onnistui kun kestmeneistyvät Rantala ja Sandvik päättivät jäädä kisoista pois. Kisassa Johanna onnistui kahdessa ensimmäisessä nostossa päätyen 80 kg pronssimitalin arvoisesti. Kärkinaiset olivat tässä sarjassa omalla kymmenluvullaan. Johannasta huokui kisapaikalla pirteys, hyvä keskittyminen ja ammattimainen tekeminen. Tästä naisesta varmasti kuullaan vielä.

Sarjaa ylempänä tekniikkansa huippuun hionut venäläinen paranteli ennätyksiä. Akrobaattinen Anna Birzhavaia nosti kahdella ensimmäisellä kierroksella EE-tulokset ja päätyi viimeisellä kierroksella ME-tulokseen 115,5 kg. Sama tekninen taitavuus oli nähtävissä lähes kaikilla Venäjän naisnostajilla. Liekö nostajat rekrytoitu voimisteluma-



Kisaorganisaatio

joukkueen ulkopuolelle jääneistä urheilijoista? Aavasaksan käsille antaja Henri Kyntäjä oli niin väsynyt näistä haastavista avustettavista, ettei hän aikonut antaa kisan jälkeen moneen viikkoon yhdellekään naiselle. Mitä lienee Henri tällä tarkoittanut...

Sarjaan 63 kg päätyi kaksi naisnostajaamme; Anette Tunkkari ja Mari Engberg. Anette oli alun perin varamiehenä sarjaa ylemmäs, mutta joukkueen ollessa jo lähtökohtaisesti vajaana hän anoi edustuspaikkaa sarjaa alemmaa. Matkan varrella tuli 72 kg -sarjaan muutoksia, mutta Anette päätti katsoa valitun kortin loppuun saakka. Hänen aloituspainonsa 95 kg oli heti suomenennätys. Toisella kierroksella ennätyksen parani lukemiin 97,5 kg. Kolmanteen nostoon lastattiin huollon pienen painostuksen jälkeen pronssiraudat. Tällä kertaa 105 kg painoi vielä liikaa, mutta eipähän ainakaan tarvitse harmitella,

ettei käyttänyt tarjoutunutta tilaisuutta hyväkseen. Arvokisojen ensikertalainen Mari Engberg jännitti ennen kisaa kovasti. Iloisen padasjokelaisen nostot näyttivät lämmittelyssä ja ensimmäisessä kisanostossa helpoilta. Hyväksytysti nostetun 90 kg jälkeen kuitenkin jostakin syystä 2,5 kg korotus osoittautui ylitsepääsemättömäksi. Anette sijoittui kisassa kuudenneksi ja Mari seitsemänneksi. Sarjan vei nimiinsä Unkarin Zsanett Palgyi 112,5 kg tuloksella.

Susanna "Suski" Virkkuselta tuli Jobin postia vain muutamia viikkoa ennen kisoja. Lihasevähdykset meinasivat vaarantaa EM-kisoihin osallistumisen. Suski pääsi kuitenkin vaivoista eroon ja lähti tavoittelemaan mitalia tilastokolmosena. Kisa alkoi lupaavasti 112,5 kg raudalla. Toiseen nostoon laitettu 2,5 kg korotus piikkipaikalla ollutta Ruotsin Zelanderia vastaan sai

kuitenkin hylkytuomion tuomareilta. Jury kertoi syyksi merkin jälkeisin vauhdin oton rinnalta. Kolmanteen jälleen 2,5 kg lisää, jotta pysyttiin kultakampailussa mukana. Tanko rintaan ja ylös suorille käsille, mutta tuomarien tulkinta oli hajaäänin sama. Protestointi jurylle ei auttanut. Viisi tuomaria kuudesta näki nostossa virheen. Aloituspaino kesti lopulta Unkarin Kovacsin hyökkäyksen. Suski pettyi pahasti kohtaloonsa, vaikka hopea ei ole häpeä. Pettymys on ymmärrettävää, mutta tällaista urheilu välillä on.

Johanna "Jossu" Kankus vaihtoi normaalia sarjaansa ylemmäs sarjaan 84 kg. Tämä mahdollisti rennomman valmistautumisen kisoihin. Jossu oli lämmittelyssä ja kisalavalla itse varmuus. Ensimmäisellä kierroksella otettiin varma rauta 100 kg. Seuraavaan kymppi lisää ja haastamaan piikkipaikalla ollutta Ruotsin Clara Fridenia. Kakkosnosto nousi vakuuttavasti ja piikkipaikka oli toisen kierroksen jälkeen Jossulla. Kolmannella kierroksella osat vaihtuivat ja Friden vei voiton. Jossu oli tyytyväinen siihen, että sai punnerrettua 110 kg kisassa ensimmäistä kertaa kolmeen vuoteen. IPF:n kisakalenteri on nykyään nostajalle niin raaka, että jossakin välissä huippunostajille pitäisi varmistaa mahdollisuus ladata akkuja, treenata hieman kevyemmin, huoltaa, levätä sekä tehdä peruskuntoa tai yleisfysiisiä harjoitteita. EM-kisojen valmistautumisessa Jossu onnistui tässä hopeamitalin arvoisesti.

Naisten raskaassa sarjassa Unkarin Agnes Szabo punnersi EE-tuloksen 145 kg.



Mari Engberg, Johanna Forsström ja Anette Tunkkari



Naisten M1-joukkue palkintojenjaossa



Minna Elgland



Johanna Forsström

Miehiin saatiin täysi ja iskukykyinen joukkue

Miesten keveimmässä sarjassa Suomea edusti Mika Visulaaka. Huollon suosituksesta aloituspaino tiputettiin 125 kg. Tämä jäikin tulokseksi, sillä Mikan itselleen alun perin suunnittelema aloituspaino 132,5 kg jäi seuraavilla kierroksilla matkalle. Sarjan ylivoimainen voittaja ja kisojen parhaana palkittu (wilks) miesnostaja oli Venäjän Vladimir Balynets. Lyhytkasvuinen Balynets punnersi suorille käsille ME-tuloksen 171,5 kg. Mikan sijoitus oli viides.

Sarjassa 66 kg toisen varamiehen paikalta joukkueeseen noussut Pauli Kouki nosti hopealle. Neljässä viikossa peräti kahdeksan kiloa painoan pudottanut Pauli selvitti hienosti 145 kg ja 150 kg. Saksan Ziemyr yritti viimeisellä kierroksella kamppailla Kotkan miehen kakkospallilta, mutta kun sakemannin ojentajissa ei ollut riittävästi "tenkua", niin Pauli hyökkäsi rohkeasti kultataistoon. Mestaruuteen vaadittu 165 kg painoi kuitenkin liikaa. Nopea painonpudotus söi todennäköisesti tuloskuntoa. Sarjan voitti Ranskan Manuel Virgilio M1 ME-tuloksella 162,5 kg. Nominatoneja tutkiessani minulle tuli usein mieleen, että maajoukkueen valintakriteereissä voisi olla tarkastelun varaa. Onko meillä tulevaisuudessa varaa jättää näitä potentiaalisia mitalisteja varamiehiksi tai koko-

naan joukkueen ulkopuolelle? Kannattaako kotikisoissa jättää joukkuetta vajaaksi?

Seuraavat suomalaisnostajat olivat 93 kg -sarjassa. Suomen mestari Risto Joensuulta odotettiin kovaa taistelua mitalista. Olkapäävaivan kanssa kamppailut Pekka Kuljulta ei puuttunut taistelutahtoa. Riston nostoissa oli kisapäivänä normaalia enemmän dieseliä. Kulju aloitti varovaisemmin, mutta hyökkäsi lopussa rohkeasti Riston lailla mitalitaistoon. Molempien tulokseksi jäi kakkoskierroksella nostetut raudat. Riston tulos oli 207,5 kg ja Pekka punnersi 197,5 kg. Sarja osoittautui erittäin kovatasoiseksi. Euroopan mestariksi punnersi Tsekin Jakub Sedlacek EE-tuloksella 222,5 kg. Pronssiinkin vaadittiin 215 kg, jonka punnersi Puolan kestomenestyjä 54-vuotias Jan Wegiera. Wegieran tulos on muuten M2 -ikäluokan maailmanennätys. Risto lähtee seuraavaan kisaan nälkäisenä ja kokemusta rikkaampana. Pekka hoitaa olkapäänsä kuntoon ja tulee haastamaan kilpakumppaninsa todenteolla.

Sami Pullisen kisa-aatto ei mennyt toivoituissa merkeissä. Edellisenä päivänä nousi kuume, joka onneksi hellitti kisapäiväksi. Lämmittelytiloissa nähtiin hieman kalpea ja tuskanhikinen Pullinen, mutta kisalavalla Sami osoitti olevansa huippunostaja. Ensimmäisenä varamiehenä joukkueeseen noussut Vili Honkanen näytti olevansa

kunnossa. Pullinen oli sarjansa raskain nostaja eikä punnitussuorissaan ollut kovin hyvä tuuri. Samin aloitusta pudotettiin reilusti ja toisella kierroksella lähdettiin haastamaan reilulla korotuksella. Vili aloitti ylempää, mutta eteni varovaisemmin. Molempien kaksi ensimmäistä nostoa olivat vakuuttavia. Viimeisellä kierroksella useimmat sarjan nostajat epäonnistuivat. Tämä tarjosi ensin Vilille mahdollisuuden kiivetä pronssipallille, mutta 217,5 kg painot jäivät harmittavasti loppujennusta vaille. Nostajaurallaan upeasti menestynyt Pullinen ei tyytynyt sairastelusta huolimatta jakojäännöksiin vaan taisteli urheasti mestaruudesta. Puolan Pawel Tyborczykkin vietyä Pullisen nimissä olleen euroopanennätyksen 222,5 kg tunkkautuksella, kuormattiin Samille tankoon 223 kg raudat. Fortuna ei ollut Samille suosiolinen ja nosto jäi välille. Ruotsin Josef Eriksson sen sijaan onnistui samasta raudasta ja vei sekä Euroopan mestaruuden että euroopanennätyksen nimiinsä. Sami sijoittui neljänneksi 215 kg tuloksella. Vili peesasi viidennellä sijalla ennätystään sivuavalla 210 kg tuloksella. Sarjan taso oli kammottavan kova ja taistelu sijoituksista äärimmäisen tiukka.

Miesten piikissä Puolan Stanislaw Gasienica-Makowski tökkäsi suorille käsille M1 ME:n 242,5 kg.

Jännitystä miesten superissa

Superissa odotettiin Fredrik Smulterin ja Itävallan Christian Wackernellin yhteenottoa. Penkkipunnerruksessa kaiken saavuttanut Smulter oli liikutellut treeneissä muhkeita rautoja. Itävaltalainen pitää hallussaan EE-tulosta 280 kg. Unohtaa ei sopinut paitapenkin maailmanmestaruuden itselleen loistavalla kisataktiikalla nostanutta Ove Lehtoa. Itävaltalaisuudessa kävi melkoinen kuhina, kun kevyempi Smulter korotti aloituspainonsa viime hetkellä tasoihin. Ove aloitti M1 EE-nostolla 250 kg rautoista. Nosto oli niin helpon näköinen, että reserviä tiedettiin olevan rutkasti. Wackernell avasi myös helposti 270 kg, mutta sortui 15 kg korotukseen. Smulter saapui yleisön mylviessä estradille. Start – Press ... ja mitä vielä; tanko jäi välille! Toisella kierroksella Ove lastasi tankoon M1 ME:n 257,5 kg ja sekin ojentui suorille käsille näytöstyyliin. Freddin toinen nosto kulmineoitui ruotsalaispäätuomarin sekoiluun. Päätuomari ei antanut nostolupaa, vaikka sivutuomarit olivat laskeneet kätensä. Superhurri jätti fiksusti käyttämättä jäljellä olleen 20 sekunnin ajan ja säästi voimiaan kolmanteen nostoon. "Onneksemme" myös uusintanoston mahdollisuus meni ohi, sillä kolmen minuutin palautumisaika ei olisi varmaankaan riittänyt Maalahden härälle. Itävaltalainen pummasi yrityksensä 285 kg raudasta ja Freddin silmäkulmassa oli jälleen näkyvissä toivon kipinä. Myös Ahvenanmaan jätti Ove Lehto näki hetkensä tulleen ja hyökkäsi kobran lailla mestaruuteen sillä hetkellä

vaadittujen rautojen 270 kg kimppuun. Nosto ei kuitenkaan onnistunut ja Ove myönsi korotuksen olleen himpun liikaa tämän hetkiseen tulokuntoon nähden. Naksuja olisi riittänyt Oven arvion mukaan noin 262,5 -265 kg tulokseen. Smulter asteli viimeiseen nostoonsa valtavan kannustuksen saattelemana, tiesi hetkensä tulleen ja kaivoi selkärangastaan eväät onnistuneelle nostolle. Ja kuinka ollakaan; tiukoista paikoista todelliset mestarit tunnetaan. Nosto hyväksyttiin tuomariäänin 2- 1 ja riemu repesi kisa-areenalla. Itävaltalainen epäonnistui nostossaan ja he päätyivät tekemään protestin Smulterin nostosta. Siinä vaiheessa taisi jurylläkin mennä hetkeksi pasmat sekaisin. Useiden minuuttien piinaavan odotuksen jälkeen Sandro Rossi ilmoitti juryn ratkaisun: "Goodlift". Ylitornion Kuntotalo meinasi revetä liitoksistaan. Kaksi suomalaista bodiumilla - suomalaiset voittivat sekä kultaa että pronssia. Maamme -laulu kaajahti Kuntotalolla niin railakkaasti, että se kuultiin varmasti Matarengillä saakka. Elettiin yhtä suomalaisen voimailuhistorian sykähdyttävää hetkeä, joka tulee jäämään historian kirjoihin.

Urheiluun kuuluu draamaa, ilon ja surun hetkiä. Niitä tämä kisapäivä tarjosi. Palkintojen jaon päätteeksi Smulter jätti nostotrikkoon arvoituksellisesti bodiumille. Kisan jälkeen hän ei vielä suostunut kommentoimaan lopettamisaikaitaan. Seuraavana päivänä Freddi julkaisi sosiaalisessa mediassa päivityksen, jossa hän kertoi päättävänsä menestyksekkään nostouransa.



Mari Enberg keskittyy

Motivaatio ja sisäinen palo ovat oleellinen osa huipulla olevaa urheilijaa. Niiden puuttuessa on tehtävä kipeältäkin tuntuvia päätöksiä. Jatkossa nelinkertainen Maailmanmestari aikoo keskittyä perheeseensä, rakkaisiin harrastuksiin ja pudottaa painoaan. Haluan kiittää penkkipunnerruksen pioneeria kuluneista menestyksen vuosista koko hullun suomalaisen punnerrusperheen puolesta! Primo Victoria!



Fredrik Smulter



Kisoissa oli tuomareita useista eri maista



Mikko Seikkula ja ME-raudat



Christian Wackernell



Tiina Marjusaari hopeakorokkeella



Tero Seppänen ja EE-romut 247,5 kg



Ove Lehto



Jorunn Jacobsen ja Eila Kumpuniemi



Margetta Salminen



Aira Knutars ja EE-raudat

Masters –nostajat Ylitorniolla

Ylitorniolla järjestettiin jälleen erinomaiset kilpailut kuin tähän tarkoitukseen rakennetulla kuntotalolla. Varsinainen kilpailulava ympäristöineen oli edustava ja katsomo oikean kokoinen tapahtuman kokoon nähden nostamaan kisatunnelmaa kattoon mitalikamppailuissa. Lämmittelytilat olivat reilun kokoiset ja lämmittelytelineitä oli riittävästi ruuhkattoon lämmittelyyn.

Majoituksen järjestelyt puhuttivat hiukan, kun pari viikkoa ennen kilpailuja yksi keskeisistä kisa-hotelleista meni konkurssiin! Kisajärjestäjät selviytyivät kriisistä ja kaikille löytyi yösija, mutta osalle kilpailijoista majoitus oli jopa Pellossa asti.

Varsinaiset punnitukset sujuivat kansainvälisille kisoihin tuttuun hitaaseen rytmiin. Mitenkähän kansainväliselle tuomaristolle saataisiin opetettua suomalaisista kisoista ripeyttä ja selkeyttä kilpailijoille tärkeään punnitukseen? Passien lisäksi erilaisia kaavakkeita oli hukassa tai niitä täytettiin koko jonon etenemistä hidastaen. Punnitukseen mentiin välillä koko vaatekaapin sisältö päällä riisumaan ja pukemaan. Luonnollisesti joillakin oli kielivaikeuksia, näitä voitaisiin ehkä lievittää etukäteen

täytettävällä aloituspainojen kaavakkeella. Lisäksi monet tuomarit eivät tulleet punnitukseen lainkaan! Onneksi mm. Jari Rantapelkonen ja Margetta Salminen kävivät paikkaamassa puuttuvia tuomareita. Löytyneekö muiden maiden nostajilta ja tuomareilta samoja havaintoja ja tuntemuksia punnitukseen puutteista kuin suomalaisilta? Jos yhteinen sävel löytyy riittävän monelta taholta, niin EPF:n ja IPF:n pitäisi ryhtyä kehittämään tätäkin osa-aluetta.

Masters naisissa mitalivyöry

Naiset aloittivat suomalaisten masters nostajien mitalivyöryn, kun jokainen nainen nosti mitaleille! Eila Kumpuniemi nosti sarjassa M4/47 kg Euroopan mestariksi ja kokeili myös rikkoo omaa Minskissä nostaamaansa euroopanennätystä puolella kilolla.

Aira Knutars rikkoi sarjan M3/52 kg euroopanennätyksen jo aloituspainolla ja paransi sen vielä toisella nostollaan lukemiin 62,5 kg. Ennätysten myötä Euroopan mestaruus matkasi Airalle kotiin Kainuuseen.

Ikäluokassa M2 oli suomalainen nostaja lähes jokaiseen painoluokkaan. Eira Pajuharju nosti hopeaa sarjassa M2/52 kg sivuten ennätystään 62,5 kg. Tarja Partanen jatkoi hopeisten mitalien metsästyksiä sarjassa M2/57 kg suomenennätyksellä 67,5 kg. Ahkera tuomarimme Margetta Salminen

nappasi pronssia sarjassa M2/63 kg. Suomenennätys murskattiin myös sarjaan M2/72 kg, kun Minna Elgland sai hopeaa 85 kg tuloksella. Merja Mynttinen puolestaan sai mestaruuden lisäksi euroopanennätyksen nimiinsä 93 kg nostolla sarjaan M2/84 kg. Näin runsaan mitalisaldon myötä saatiin myös naisten M2 joukkuekilpailun voitto Suomeen!

M1 -ikäluokassa Tiina Marjusaari sai tiukan taistelun jälkeen hopeaa sarjassa M1/57 kg sivuten omaa ennätystään. Hopeaa nosti myös Marjaana Vähäsantanen ennätystään sivuten sarjassa M1/63 kg. Sarjassa M1/72 kg Suomella oli kaksi nostajaa ja mitaleista käytiin äärimmäisen tiukka väkän. Mestaruus ratkesi Tiina Voholle tasatuloksella brittien Majomi Enoa vastaan Tiinan ollessa nostajista keveämpi! Pronssi Satu Luodolle, jonka mukaan tämä kilpailu oli voimanostossa ja penkkipunneruksessa hänen viimeinen. Mitali- ja kehitysnäköä ilmeisesti ei enää ole tarpeeksi kova motivoimaan harjoitteluun. Mutta voi olla, että nälkä herää vaikkapa seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä. Sarjassa M1/84 kg oli myös kaksi suomalaista nostajaa. Mestaruus Marju Saarelle tuloksella 87,5 kg ja pronssi Sanna Joutselalle. Tarja Perälä viimeisteli Suomen joukkuekilpailun voiton nostamalla sarjan M1/84+ kg mestariksi tuloksella 95 kg.



Markku Väisänen korkeimmalla korokkeella

Hurja tahti jatkui mastersmiehissä

Ikäluokassa M4 kerättiin myös mitalit pöydältä ja joukkuemestaruus Suomeen! Juha Inkinen aloitti mitalien kahminnan sarjassa M4/74 kg hopeamitalilla. Olavi Kallio nosti mestariksi sarjassa M4/83 kg tiukan kisan jälkeen 2,5 kg erolla Ranskan Marc Huchetiin. Sarjassa M4/93 kg Seppo Kompaa ja Veikko Männistö saivat hopeaa ja pronssia jännittävässä puristuksessa ranskalaista ja brittiläistä nostajaa vastaan. Sarjassa M4/120 kg nähtiin Suomi – Ruotsi -maaotteluhengen mukainen taistelu, kun Mikko Seikkulaa haastoi Ruotsin Niilo Maliniemi. Miehet vitsailivat jo punnitukseen mennessä aloituspainoista ja taisivat sopiakin aloittavansa samasta 175 kg painosta. Kovasta Niilon tarjoamasta vastuksesta huolimatta Mikko piti pintansa ja otti mestaruuden vieläpä maailmanennätyksellä 188 kg! Raimo Sandelin täydensi jo entuudestaan runsasta mitalikokoelmaansa myös klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruudella sarjaan M4/120+ kg.

Myös M3 -ikäluokassa Suomi oli paras joukkue! Antero Kauranen nosti hopealle sarjassa M3/74 kg. Sarjassa M3/83 kg murskattiin ennätyksiä. Saksan Arthur Hirner nosti ensimmäisellä ja toisella kierroksella euroopanennätykset. Mutta kolmannella kierroksella Reima Häkkinen

nosti maailmanennätyksen ja Euroopan mestaruus hänelle tiukan taistelun jälkeen. Hyväntuulinen ja rauhallinen Ilkka Launonen nosti varmoilla nostoillaan hopeaa sarjassa M3/93 kg. Suke Huovinen sijoittui samassa sarjassa neljänneksi. Sarjassa M3/105 kg kulta- ja hopeamitalit ratkaistiin suomalaisten kesken. Harri Tirronen otti ensimmäisellä kierroksella paalupaikan eikä luovuttanut sitä Jouko Suvannolle seuraavillakaan kierroksilla. Jouko analysoi jokaisen nostonsa tarkasti

yliopistotutkijalle sopivalla analyttisyydellään, mutta tarvittavaa säätöä Harrin ohittamiseen ei löytynyt. Harri otti mestaruuden 165 kg tuloksella ja Jouko hopeaa samalla tuloksella, mutta raskaampana nostajana.

Ikäluokassa M2 jatkui sama mitalipöydän siivous ja joukkuemestaruus jälleen Suomeen! Hannu Peräsalo aloitti pisteiden keruun neljännellä sijalla sarjassa M2/66 kg. Markku Väisänen nosti ylivoimaisesti



Mikko Seikkula ja Niilo Maliniemi

sarjan M2/74 kg mestariksi euroopan-näytöksellä 167,5 kg. Harri Vahtolampi otti sarjan M2/83 kg mestaruuden Ruotsin Bo Lindgreniä vastaan käydyin tiukan kisan jälkeen. Pentti Pitkänen sai myös hyvän kirittäjän hopeamitaliinsa, kun Ranskan Herve France yritti ohi viimeisellä nostolla. Sarjan M2/105 kg mitaleista käytiin äärimmäisen jännittävä taistelu, jossa Eino Pöntti kovasta yrityksestä huolimatta joutui tyytymään pronssiin. Olli Skogbergille viides sija. Jarmo Anttila jäi mystisesti ilman tulosta sarjassa M2/120 kg, mikä on tosi harmittava tilanne nostajalle itselleen. Karl-Johan Renlund nosti pronssille sarjaan M2/120+ kg.

Nuorimmassa M1 -ikäluokassa Tomi Halmesmäki voitti sarjan M1/66 kg, mutta hän hieman harmitteli kirittäjien puutetta. Sarjassa M1/74 kg käytiin tasainen taisto mitaleista. Ensimmäisellä kierroksella näytti jo, että kova kilpakumppani Ranskasta voisi jäädä ilman tulosta, mikä nosti sarjassa nostavan Sami Siltalan tunnelmia.

Mutta Sami joutui taipumaan vahvempia vastaan ja harmillinen neljäs sija jäi käsiin. Mestaruusputki jatkui sarjassa M1/83 kg, kun Tomi Viianen nosti näytöstyyliin mestariksi. Juha Vehkaperä hätyytteli sarjassa M1/93 kg hieman ykköspaikkaakin, mutta ihan vielä rahkeet eivät sinne asti yltäneet. Hopeaa Juhalle ja motivaatio sen kuin paranee kohti kevään MM-kisoja. Hopealle nosti myös Jussi Kuusikko sarjassa M1/105 kg. Sarjassa M1/120 kg Antti Vihola nosti pronssille ja samassa sarjassa Mika Pessi viidenneksi. Tero Seppänen paransi euroopanennätystä kahdesti ja nousi ylivoimaiseen mestaruuteen sarjassa M1/120+ kg. Miesten M1 joukkuekilpailun voitto jälleen Suomelle - Suomi vei siis kaikkien miesten masters -ikäluokkien joukkuekilpailujen komeimmat pystit! Mahtava saavutus!

Juniorit

Subjunioritytöt voittivat joukkuekilpailun sekä parhaan nostajanpalkinto meni Kankaanpään Heini Lipposelle ja kolmas

sija samoin Kankaanpään Olivia Kyöstille. Sarjansa voittoon ylsivät Olivia Kyösti, Heini Lipponen, Elsa Virtanen ja Hanna Saarijärvi.

Juniorinaiset palkittiin samoin parhaana joukkueena, sekä parhaan nostajan palkinto meni Sipoon Susanna Törröselle ja kolmas palkinto Kokkolan Essi Laaksole. Susanna nosti sarjassa 72 kg voittoon ME-tuloksella 115 kg. Essi Laakso voitti sarjansa 63 kg.

Subjunioripojissa tulosrajan tehneitä oli, mutta jostain syystä kiinnostus kotimaassa järjestettäviin arvokisoihin oli heikkoa. Yhtään suomalaista poikaa ei kilpailuissa nähty. Juniorimiehissä ainoan mitalin toi Huittisten Matias Kulmala, nostaen hopeaa sarjassa 83 kg.



Subjuniorityttöjen voittoisa joukkue



Junioritytöt palkintojenjaossa



Matias Kulmala

WORLD GAMES 2017 WROCLAW, PUOLA

Teksti: Tommi Paavilainen, kuvat: Tommi Paavilainen & Antti Savolainen



INTERNATIONAL
WORLDGAMES
ASSOCIATION

Järjestyksessään kymmenennet World Games -kilpailut järjestettiin tällä kertaa Puolan Wrocławissa. World Games -kilpailut ovat pelkistettynä ei olympialajien kilpailut ja lajeina on olympialaisissa olleet lajit (mm. köyden veto) ja sinne haluavat lajit (mm. voimanosto). Kilpailuihin osallistuu yli 100 maasta noin 4500 urheilijaa yli 25 eri lajiin. Näissä kisoissa lajit pyritään tuomaan kansainvälisen Olympiakomitean eteen huippuluokan lajina ja tekemään vaikutusta päästä kansainväliseen olympiaperheeseen mukaan. Näistä kisoista vuonna 2013 Kolumbian Calista ponnisti seuraaviin olympialaisiin rullalautailu.

Näissä kisoissa järjestelyt ovat erinomaisia, avustajia ja vapaaehtoistyöntekijöitä on todella paljon, joten urheilijat voivat kokea olevansa erikoisasemassa. Ruokailut ovat buffetmuotoisia isoissa kilpailukeskuksissa, kuljetukset ovat ilmaisia ja kunhan vain pidät kisapassin kaulassa, voit hypätä bussiin, junaan tai metroon ja mennä katsomaan nähtävyyksiä tai mennä seuraamaan jotain toista kilpailua.

Kilpailut ovat neljän vuoden välein ja poikkeuksena muista voimanostokisoista, nämä kisat käydään divisioonittain. Niitä ovat kevytsarja, keskisarja, raskas ja superraskas sarja. Painoluokkia yhdistetään 2-3 kappaletta per divisioona ja näin saadaan kerättyä yhteen divisioonaan noin kymmenen huippu-urheilijaa kisaamaan keskenään absoluuttisesta paremmuudesta.

Järjestys määräytyy Wilksin pisteillä, eli kehonpainoon suhteutetulla kertoimella. Esimerkiksi Antin kohdalla ja Antin divisioonassa oli noin 4 pistettä 5 kg. Huollossa siis yksi laskee koko ajan muiden oletettuja korotuksia ja heidän pisteitään verraten sitä omaan nostajaan ja hänen tuloksiin. Siinä menee kokematon huoltaja helpolla sekaisin. Päästäksesi kisaamaan on sinun sijoitettava mitaleille edellisvuoden avoimen MM-kisoissa tai oltava todellinen erikoistapaus kuten Puolan vetoihme Wierzbicki Krzysztof, joka isäntämaan edustajana pääsi villillä kortilla kisaamaan ja se kannatti, sillä nyt 120 kg miesten sarjan vedon ME-tulos on kunnioitettavat 420 kg. Tämä suoritus oli huippuluokan kilpailujen viimeinen suoritus ja siten loistava päätös koko IPF:n esiintymiselle World Games -kisoissa vuonna 2017.





Antti oman ryhmänsä esittelyssä



Huoltaja-Seppo vetää Antille kyykkytrikoita päälle



Antti Savolainen ainoa edustaja Suomesta

Karsinta on siis kisoihin todella kova ja senkin takia yhden nostajan joukkue matkusti Puolaan kisakaupunkiin. Suuntana oli voimanoston World Games -kilpailut 2017 ja voimailuvuoden odotetuin tapahtuma 2017. Samanlaista satsausta mitä kuulimme muiden maiden urheilijoilta, kaipaisin myös meidän maa-joukkueille. Taso maailmalla kasvaa koko ajan ja eri nostomuotojen väliset eritelyt pitäisi saada oikeasti loppumaan. Yhteenpuhaltamisen henki on sellainen, joka kantaa pitkälle. Tätä menoa MM-kisoissa niin klassisessa kuin varustepuolella olemme kohta B-sarjaa poikkeuksia lukuun ottamatta.





Joukkueenjohtaja Tommi Paavilainen ja huoltaja Seppo Sohlman



Antti Savolainen

World Games 2017, Miehet, Light weight

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press		All Deadlift		TOTAL	W.pts.					
Light																			
1.	Fedosienko Sergey	1982	RUS	55,86	0,9126	5 260,0	280,0	290,0	1	185,0	192,5	197,5	1	240,0	260,0	260,0	2	742,5	677,61
2.	El Belghiti Hassan	1975	FRA	65,62	0,7889	1 280,0	290,0	300,0	4	162,5	167,5	170,0	9	295,0	307,5-w1	315,0-w	1	772,5	609,43
3.	Okpoko Charles	1995	USA	65,42	0,7909	7 302,5	312,5	312,5	2	190,0	197,5	200,0	4	250,0	257,5	257,5	6	770,0	608,99
4.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	64,50	0,8004	4 265,0	265,0	275,0	8	200,0	207,5	210,0	3	265,0	275,0	280,0	4	755,0	604,30
5.	Leon Franklin	1983	ECU	59,25	0,8628	9 260,0	270,0	280,0	3	165,0	172,5	177,5	6	225,0	235,0	242,5	7	692,5	597,49
6.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,67	0,7884	3 255,0	265,0	270,0	7	190,0	195,0	200,0	5	270,0	285,0	297,5	3	755,0	595,24
7.	Lin Yi-Chun	1994	TPE	59,51	0,8593	8 245,0	255,0	260,0	6	155,0	162,5	170,0	8	240,0	250,0	257,5	5	687,5	590,77
8.	Sato Yoshihiro	1982	JPN	65,35	0,7916	2 255,0	265,0	265,0	9	210,0	215,0	224,0	2	220,0	235,0	237,5	9	715,0	565,99
9.	Wszola Dariusz	1978	POL	58,78	0,8692	6 245,0	252,5	260,0	5	165,0	170,0	170,0	7	205,0	212,5	217,5	8	647,5	562,81

Antti oli vuorossa ensimmäisessä divisioonassa eli kevyessä sarjassa. Antin painonpudotus sujui rutiinilla ja kun mies muutenkin on täyttä rautaa, niin odotukset olivat korkealla. Mitalinkiilto silmissä Antin kilpailut menivät loistavasti. Kyykyssä mies otti kolme onnistunutta nostoa ja kolmannellaan Antti otti 270 kg, joka oli uusi SE-tulos. Oli jopa helppo nosto ja huollon mielestä varaa jäi sellainen 5 kg. Penkissä Antti oli elementissään ja taas kolme onnistunutta nostoa ja viimeisessä ollut 200 kg tuli hitaasti mutta varmasti ylös. Vetoon lähdeettiin asetelmassa, että omat nostot, mutta muiden vetoja on myös seurattava todella tarkasti. Aiemmin kerrottu pistelasku oli kovassa vauhdissa vedon aikana. Toinen nosto 285 kg oli Antille perusnosto ja sillä oltiin sijalla 5. vielä siinä vaiheessa, mutta juuri ennen Antin nostoa korotettiin seuraavaa yrittystä 297,5 kg, jolla oltaisiin menty kolmostilaan kiinni, mutta veto epäonnistui. Sijoitus kokonaiskisassa oli Antille kuudes. Ranskan konkari Hassan El Belghiti veti hienosti 315 kg M1 -luokan ME-tuloksen ja itsensä hopeasijalle. Venäjän Sergey Fedosienko voitti ja USA:n Okpoko otti pronssia. Antin olisi pitänyt vetää SE 302,5 kg ja yhteistuloksen SE 772,5 kg saadakseen pronssia. Eli sen luokan kisoista on siis kysymys. Edellinen mitali World Games -kisoista on vuodelta 2001, jolloin Raija Koskinen nyky Jurkko voitti divisioonansa ja Pirjo Savola otti pronssia. Miesten ainoa mitali on vuodelta 1997, jolloin kaksinkertainen maailmanmestari Janne Toivanen otti jäähyväiskisassaan erinomaisesti pronssia. Allekirjoittaneen istuessa silloin juniorina katsomossa.



Seppo kerää voimia huoltohommiin



Kisa-alue oli iso ja hieno

Olen ollut kolmissa World Games -kisoissa joukkueenjohtajana. Jokainen reissu on ollut itselleni hieno kokemus olla osana isoa urheiluperhettä. Vuoden 2009 Taiwan, Kaoshiung, vuoden 2013 Kolumbia, Cali sekä nyt 2017 Puola, Wroclaw. Urheilijoina Mervi Sirkiä, Mervi Rantamäki, Raija Jurkko, Jari Martikainen, Kenneth Sandvik ja Antti Savolainen. Nostajia, joiden palkintokaapit pursuavat mestaruuksia ja mitaleita. Nostajia, joiden sydän on puhdasta kultaa ja joiden urheilullisuus on täyttä rautaa. Nostajia, jotka ovat itselleni arvoasteikossa huippujen huippuja. Ihmisinä arvostettavia sekä ennen kaikkea kunnioitusta herättäviä. Päästäksesi johtamaan näihin kisoihin, näitä huippuja, on urheilijoiden keskuudessa tehtävä jotain oikein. On ollut suuri kunnia polvistua eteenne ja laittaa polvisiteitä, kannustaa teitä suorituksiin ja elää niin ilon kuin surun hetkiä vierellänne. Nykypäivän kisakalenteri on täynnä arvokisoja, mutta World Games -kisat ovat sellaisia, joihin vain harvat ja ennen kaikkea todelliset mestarit pääsevät. Näin ollen World Games -kisojen arvostus ei mielestäni saa sellaista huomiota kuin kuuluisi. Nähtäväksi jää suomalaisten World Games -kisojen tulevaisuus, mutta vuoden 2021 kisoihin Yhdysvaltain Alabamaan lähtee joku toinen joukkueenjohtaja, jos kisoihin Suomesta nostaja valitaan ja mikä onkaan sitten kilpailumuoto.



Nostojen lomassa ehti hieman nauttia paikallisista hienoista maisemista



Antti ja Seppo yhdessä naisten keskisarjan voittajan, nelinkertaisen World Games –mestarin, Larysa Soloviovan (UKR) kanssa



Huoltaja Seppo Sohlman kahvituolla paikallisessa kahvilassa



Kaj Mattila

Uoimaston mastersien EM-kilpailut 11.-15.7.2017 Pilsen, Tsekki

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Timo Lillbacka

Tsekin Pilsenissä käytiin mastersien voimaston EM-kilpailut 11.-15.7.2017. Kisaan ilmoittautui suurehko joukko nostajia, joka väheni muutamalla nostajalla ennen kisan alkua.

Kisat aloitti M3 naiset, jossa meillä mukana Vuokko Viitasaari sarjassa M3/52 kg. Vuokko antoi hieman etua muille kun kilpaili klassisen puvulla kyykyssä ja vedossa. Vuokko onnistui kisassa kuudessa nostossaan, ainoastaan ME-nostot epäonnistuivat viimeisissä yrityksissä. Vuokon tulos oli 320 kg (110-70-140), jolla selkeähkö parhaan nostajan titteli ikäluokassa M3, tästä ikäluokasta Suomen naisjoukkueelle hopeaa. Seuraavana vuorossa M2 naiset jossa joukkueettamme edusti Seija Skogman sarjassa M2/84 kg. Seija teki oman ennätyksensä kyykyssä ja penkissä. Seija pronssille tuloksella 302,5 kg (110-82,5-110).

M1 naisissa olikin useampi edustaja joukkueessamme. Kisaamassa oli ensimmäisenä Katja Ronkainen M1/47 kg -sarjassa. Katja teki 205 kg (70-45-90), jolla Euroopan mestaruus. Sarjassa M1/84 kg oli kisaamassa Virve Ilves, joka huhujen mukaan oli huimassa kunnossa. Virvellä oli kuitenkin pienoista epäonnea kisassa. Kyykyssä syvyyttä ei tullut millään yrityksellä ja penkissäkin vielä sama kohtalo. Tästä sisuuntuneena Virve veti huiman tuloksen maastanostossa. Viimeisessä nostossa Virvellä oli tangossa 177,5 kg ja senkin hän taisteli hyväksytyyn loppuasentoon. Maastanoston lajikulta selkeällä marginaalilla Virvelle.

Naisten osalta ankkurina oli Susanne Nakari sarjassa M1/84+ kg. Susanne oli tuloksella 337,5 kg (130-75-132,5) hopealla. Joukkuekisassa Suomen M1 naiset jäivät niukasti ulos joukkueimitaleilta sijoittuen neljänneksi.

Miesten osalta kisat aloitti Antero Juntunen sarjassa M3/105 kg. Antero sijoittui tuloksella 587,5 kg (222,5-115-250) toiseksi. Antero otti lajikulta kyykyssä ja vedossa. Seuraavana vuorossa Pauli Linna sarjassa M3/83 kg. Pauli on kärsinyt olkapäävaivoista pitkään ja punnituksessa ilmoitettu aloituspaino 25 kg penkkiin ei kelvannut kisaorganisaatiolle. Penkin aloituspaino nostettiin kisaorganisaation vaatimuksesta 80 kg. Pauli sai tuon kuorman hyväksyttävästi nostettua, joten taisto yhteistulosmitaleista jatkui loppuun asti. Pauli lopulta kolmanneksi tuloksella 482,5 kg (190-80-212,5).

M2 miesten osalta joukkueemme ensimmäinen kilpailija oli Kari Räihä sarjassa M2/74 kg. Karilla oli tiukka taisto yhteistulosmitalista loppuun saakka. Viimeinen maastanosto epäonnistui ja näin oli Karin nöyrytminen neljännelle sijalle. Lohdutuksena maastanoston lajihopea tuloksella 245 kg. Sarjassa M2/83 kg oli mukana Rami Huovinen. Ramin kisa alkoi hyvällä kyykyllä, jolla myös lajimitali matkaan. Penkillä annettiin hieman periksi muille, mutta maastanostoon lähdettiin taistelemaan yhteistulosmitalista. Ramin viimeisen vedon raudat olivat juuri oikein mitoitettu ja upean taistelun jälkeen kolme valkoista valoa hyväksytyyn noston merkiksi. Näin Rami ensi kertaa yhteistulosmitalille, pronssia tuloksella 620 kg (230-142,5-247,5).



Pauli Linna ja Antero Juntunen



Susanne Nakari, Virve Ilves ja Katja Ronkainen



Timo Orava



Vuokko Viitasaari ja Seija Skogman

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press				All Deadlift			TOTAL		
Masters 1																		
-47kg																		
1.	Ronkainen Katja	1973	FIN	46,75	1,3501	1 70,0	77,5	82,5	1	40,0	45,0	47,5	1	80,0	90,0	100,0	1	205,0
-84kg																		
1.	Brand Michelle	1973	GBR	83,65	0,8936	11 150,0	160,0	165,0	1	100,0	107,5	X	1	140,0	145,0	147,5	3	412,5
2.	Krcmarova Alena	1975	CZE	78,30	0,9263	10 135,0	147,5	157,5	2	90,0	97,5	97,5	2	130,0	140,0	145,0	2	390,0
3.	Ilves Virve	1970	FIN	82,53	0,8998	12 160,0	167,5	172,5	N	85,0	92,5	95,0	N	160,0	170,0	177,5	1	DSQ
84+kg																		
1.	Burroughs Catherine	1976	GBR	84,76	0,8878	14 130,0	140,0	150,0	1	75,0	80,0	87,5	1	160,0	170,0	180,0	1	407,5
2.	Nakari Susanne	1968	FIN	84,61	0,8886	13 120,0	120,0	130,0	2	70,0	75,0	80,0	2	125,0	132,5	140,0	2	337,5
Masters 3																		
-52kg																		
1.	Viitasaari Vuokko	1954	FIN	51,88	1,2489	2 100,0	110,0	123,0	1	60,0	70,0	78,0	1	130,0	140,0	151,0	1	320,0
2.	Jallais Marie Therese	1957	FRA	48,91	1,3061	3 80,0	82,5	82,5	2	50,0	55,0	57,5	2	95,0	100,0	105,0	2	235,0
Masters 2																		
-74kg																		
1.	Siegle Matthias	1963	GER	73,46	0,7231	11 230,0	232,5	247,5	2	142,5	150,0	162,5	2	225,0	230,0	250,0	1	630,0
2.	Astad Bjorn	1963	NOR	73,83	0,7205	13 227,5	235,0	240,0	1	137,5	137,5	142,5	3	195,0	205,0	220,0	3	597,5
3.	Griesch Klaus	1959	GER	73,25	0,7246	9 180,0	200,0	200,0	7	172,5	182,5	190,0-c2	1	170,0	190,0	205,0	7	595,0
4.	Raiha Kari	1965	FIN	72,68	0,7287	7 190,0	202,5	212,5	4	117,5	122,5	127,5	8	230,0	245,0	260,0	2	580,0
5.	Berg Tomas	1960	SWE	73,49	0,7229	8 210,0	220,0	227,5	3	120,0	125,0	130,0	6	200,0	212,5	220,0	4	562,5
6.	Ottolangui Allen	1960	GBR	73,27	0,7244	12 210,0	220,0	220,0	5	120,0	125,0	130,0	5	210,0	220,0	220,0	6	550,0
7.	Courtois Philippe	1964	FRA	71,74	0,7357	6 170,0	180,0	185,0	8	130,0	137,5	140,0	4	210,0	217,5	220,0	5	530,0
8.	Sahlgren Jan	1960	DEN	73,94	0,7197	10 202,5	212,5	215,0	6	125,0	132,5	X	7	197,5	212,5	215,0	8	525,0
-83kg																		
1.	Hampel Rolf	1961	GER	81,73	0,6737	14 267,5	282,5	X	1	145,0	150,0	X	4	235,0	255,0	272,5	1	700,0
2.	Mingot Georges	1964	FRA	81,62	0,6743	16 217,5	225,0	230,0	4	167,5	172,5	177,5	2	210,0	220,0	225,0	5	622,5
3.	Huovinen Rami	1964	FIN	82,80	0,6685	18 230,0	240,0	240,0	3	135,0	142,5	147,5	5	230,0	242,5	247,5	2	620,0
4.	Israetsson Mikael	1965	SWE	82,89	0,6680	19 200,0	210,0	220,0	5	160,0	165,0	170,0	3	222,5	232,5	240,0	4	620,0
5.	Olsen Geir Ottar	1965	NOR	82,49	0,6700	17 220,0	235,0	235,0	2	137,5	142,5	142,5	6	220,0	240,0	245,0	3	617,5
-93kg																		
1.	Schnurr Mario	1966	GER	91,62	0,6327	2 272,5	290,0	302,5	1	202,5	210,0	215,0	1	275,0	292,5	301,5	1	792,5
2.	Hagfors Harri	1961	FIN	92,11	0,6311	7 235,0	247,5	255,0	3	155,0	165,0	175,0	4	240,0	255,0	267,5	2	690,0
3.	Ziegler Thomas	1967	GER	92,09	0,6312	8 215,0	220,0	220,0	6	180,0	185,0	185,0	3	225,0	230,0	242,5	6	635,0
4.	Norpila Seppo	1963	FIN	92,75	0,6290	1 195,0	205,0	207,5	7	170,0	192,5	200,0	2	220,0	230,0	245,0	7	627,5
5.	Blacknell Keith	1963	GBR	92,33	0,6304	6 215,0	227,5	235,0	4	135,0	140,0	145,0	7	210,0	225,0	237,5	4	612,5
Masters 3																		
-83kg																		
1.	Krayzel Remy	1955	CZE	82,40	0,6704	7 180,0	190,0	X	3	180,0-w3	X	X	1	180,0	200,0	210,0	2	580,0
2.	van Kersbergen Jos	1957	NED	82,21	0,6713	5 180,0	200,0	210,0	1	140,0	150,0	160,0	2	190,0	202,5	217,5	3	562,5
3.	Linna Pauli	1957	FIN	81,63	0,6742	6 160,0	180,0	190,0	2	80,0	82,5	82,5	3	190,0	205,0	212,5	1	482,5

Sarjassa M2/93 kg olikin kaksi nostajaa edustamassa maatamme - Seppo Norpila ja Harri Hagfors. Seppo sijoittui neljänneksi tuloksella 627,5 kg (205-192,5-230). Penkissä Sepolle lajihopea upeasti 192,5 kg punnerruksella. Harri nosti upeasti hopealle tuloksella 690 kg (247,5-175-267,5).

Jäljellä oli enää nuorimmat masters miehet. Ensimmäisenä heistä tulella Timo Orava sarjassa M1/74 kg. Timo saalisti itselleen tasaisella tekemisellä yhteistulospronssin tuloksella 597,5 kg (220-140-237,5). Timo otti myös lajipronssia kaikissa kolmessa lajissa.

M1/93 kg -sarjassa Petri Ronkainen sijoittui kymmenenneksi tuloksella 660 kg (220-180-245). Sarjassa M1/105 kg mukana ollut Timo Lillbacka sijoittui seitsemänneksi kovatasoisessa sarjassa. Timolla oli hieman ongelmia penkissä kun raudat eivät meinanneet nousta ylös asti. Viimeisessä nostossa mies onneksi si-suuntui ja työnsi raudat suorille käsille. Timon tulos oli 622,5 kg (252,5-145-225). Suomen joukkueen ankkurina nosti Kaj Mattila sarjassa M1/120 kg. Kaj sijoittui neljänneksi ja nosti ehjän kisan yhdeksällä onnistuneella nostolla. Tulokseksi tuli tällä kertaa 755 kg (285-225-245).

Pilsenissä on äärettömän rutinoitunut kisaorganisaatio, joka tälläkin kertaa onnistui hienosti kisajärjestelyissään. Banketissa pöydät notkuivat herkullista ruokaa ja juomaa. Banketin ehkä hienoimpia hetkiä oli kun Tsekin Karel Ruso nimettiin EPF Hall of Fameen. Näin tämäkin kisa saatiin loppuun ja seuraavaksi Tsekissä kisataan avoimen luokan varustevoimanoston MM-tittleistä. Joukkueenjohtajana haluan kiittää joukkuetta. Huoltotehtävät onnistuivat hyvin kun yhteistoimin huolsimme koko joukkuetta.



Harri Hagfors



Rami Huovinen ja Kari Riihinen

PL	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press			All Deadlift			TOTAL			
-74kg																		
1.	Richard Phillip	1971	GBR	73,55	0,7224	18 275,0	295,0	300,0	1	205,0	212,5	220,5	1	235,0	245,0	247,5	1	752,5
2.	Juodgudis Dainius	1971	LTU	72,85	0,7274	16 225,0	235,0	242,5	2	160,0	165,0	170,0	2	232,5	245,0	245,0	2	657,5
3.	Orava Timo	1974	FIN	73,78	0,7208	15 220,0	220,0	232,5	3	140,0	147,5	147,5	3	220,0	237,5	247,5	3	597,5
4.	Kordeczka Wojciech	1971	POL	73,28	0,7244	19 190,0	190,0	200,0	5	125,0	130,0	X	5	205,0	210,0	217,5	4	547,5
5.	Barataud Stephane	1969	FRA	73,43	0,7233	17 200,0	210,0	210,0	4	125,0	132,5	140,0	4	200,0	205,0	205,0	5	542,5
6.	Wernersson Henrik	1970	SWE	73,44	0,7232	14 140,0	140,0	140,0	6	105,0	105,0	117,5	6	185,0	200,0	200,0	6	DSO
-93kg																		
1.	Turesson Patrik	1974	SWE	92,38	0,6302	10 297,5	307,5	325,0	1	230,0	230,0	240,0	1	290,0	310,0	327,5	1	865,0
2.	Klotz Christian	1977	AUT	92,16	0,6309	15 275,0	290,0	300,0	3	212,5	220,0	230,0	2	250,0	267,5	270,0	4	790,0
3.	Gregersen Geir	1970	NOR	92,19	0,6308	8 280,0	290,0	290,0	6	220,0	220,0	230,0	3	240,0	255,0	262,5	6	772,5
4.	Love Robert	1977	GBR	92,24	0,6307	12 295,0	305,0	315,0	2	175,0	185,0	195,0	6	272,5	290,0	292,5	3	772,5
5.	Hansen Kim Dahl	1971	DEN	92,83	0,6287	18 280,0	292,5	292,5	5	175,0	182,5	185,0	7	272,5	295,0	297,5	2	772,5
6.	Patocka Vaclav	1977	CZE	92,12	0,6311	17 270,0	285,0	295,0	4	187,5	192,5	197,5	4	240,0	260,0	272,5	8	752,5
7.	Nieland Guido	1970	GER	92,39	0,6302	16 245,0	245,0	260,0	9	190,0	190,0	195,0	5	230,0	247,5	260,0	9	700,0
8.	Nordsto Tommy	1973	NOR	92,10	0,6311	9 245,0	255,0	260,0	7	172,5	180,0	180,0	8	245,0	260,0	265,0	7	695,0
9.	Bartanus Marian	1974	SVK	92,47	0,6299	11 240,0	270,0	275,0	11	162,5	175,0	182,5	10	250,0	270,0	277,5	5	685,0
10.	Ronkainen Petri	1972	FIN	92,70	0,6292	13 220,0	230,0	235,0	12	180,0	190,0	190,0	9	235,0	245,0	250,0	10	660,0
11.	Andersson Roger	1975	SWE	91,25	0,6340	7 225,0	237,5	242,5	10	145,0	152,5	157,5	11	225,0	237,5	237,5	12	620,0
12.	Leriche Fabrice	1970	FRA	92,58	0,6295	14 235,0	242,5	247,5	8	130,0	135,0	135,0	12	230,0	237,5	245,0	11	615,0
-105kg																		
1.	Olari Petro	1977	UKR	104,11	0,5994	4 330,0	345,0	355,0	1	235,0	245,0	250,0	1	270,0	282,5	292,5	4	887,5
2.	Rada Karel	1973	CZE	104,99	0,5976	10 315,0	325,0	325,0	2	210,0	215,0	X	5	270,0	290,0	300,0	2	825,0
3.	Leffers Thomas	1977	GER	104,22	0,5991	7 267,5	282,5	282,5	5	222,5	227,5	237,5	3	262,5	277,5	285,0	3	795,0
4.	Den Houting Sven	1976	NED	103,09	0,6015	8 295,0	307,5	315,0	3	180,0	187,5	187,5	7	255,0	270,0	277,5	5	780,0
5.	Heinrich Reiner	1971	GER	104,10	0,5994	1 300,0	315,0	320,0	4	185,0	195,0	205,0	6	265,0	280,0	300,0	7	760,0
6.	Opstad Odd Arne	1968	NOR	101,64	0,6047	2 230,0	250,0	260,0	7	195,0	205,0	212,5	4	240,0	260,0	270,0	6	742,5
7.	Lillbacka Timo	1975	FIN	104,81	0,5979	5 240,0	252,5	260,0	8	145,0	145,0	145,0	8	215,0	222,5	225,0	8	622,5
8.	Balaíta Daniel	1974	ROU	97,71	0,6144	9 270,0	270,0	270,0	6	270,0	270,0	270,0	6	X	X	25,0	6	DSO
9.	Bowring Dean	1974	GBR	104,85	0,5979	3 330,0	330,0	330,0	6	227,5	237,5	247,5	2	272,5	292,5	305,0	1	DSO
-120kg																		
1.	Krejca Zbynek	1974	CZE	118,64	0,5765	13 305,0	320,0	330,0	2	292,5	292,5	305,0	2	285,0	302,5	307,5	1	930,0
2.	Kasperek Gernot	1975	AUT	119,50	0,5755	17 325,0	335,0	350,0	1	275,0	295,0	312,0	1	275,0	295,0	302,5	2	925,0
3.	Lahoda Petr	1970	CZE	117,77	0,5775	15 285,0	285,0	285,0	5	235,0	245,0	255,0	3	235,0	250,0	267,5	5	790,0
4.	Mattila Kaj	1970	FIN	115,00	0,5811	20 265,0	275,0	285,0	4	210,0	220,0	225,0	4	230,0	240,0	245,0	7	755,0
5.	Ryan Ian	1974	GBR	117,70	0,5776	12 255,0	265,0	265,0	7	190,0	200,0	212,5	5	220,0	230,0	250,0	4	705,0
6.	Davies Dylan	1971	GBR	119,65	0,5753	11 250,0	260,0	260,0	6	160,0	170,0	177,5	6	245,0	262,5	270,0	3	700,0
7.	Herteux Peter	1968	GER	106,66	0,5943	18 180,0	200,0	210,0	8	160,0	170,0	175,0	7	190,0	205,0	215,0	9	590,0
8.	Rasmussen Joergen Michael	1973	DEN	108,55	0,5909	19 155,0	240,0	240,0	9	160,0	170,0	177,5	8	205,0	225,0	230,0	8	550,0
9.	Dittmar Oliver	1970	GER	107,07	0,5936	16 280,0	295,0	305,0	3	177,5	180,0	185,0	6	217,5	245,0	262,5	6	DSO



Kraftklubben Eken (KK Eken) järjestää yhteistyössä Suomen Voimanolioiton kanssa

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT, kaikki ikäluokat

2.-3.12.2017 Tammisaaren Palloiluhalli, Fleminginkatu 19, 10600 Tammisaari

Lauantai 2.12.2017 Mahdollisesti myös 1.-3.12.2017 (pe-su)

N40, N50, N60 N70,
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

N14, N17, N20, N23,
punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

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

M14, M17,
punnitus klo 13:00-14:30, kilpailu klo 15:00

M20, M23,
punnitus klo 14:00-15:30, kilpailu klo 16:00

M60, M70:
Punnitus klo 15:30-17:00, kilpailu klo 17:30

Sunnuntai 3.12.2017

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

M40 59-93 kg,
punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

M40 105-120+ kg,
punnitus klo 10:30-12:00, kilpailu klo 12:30

Miehet avoin 59-83 kg,
punnitus klo 12:00-13:30, kilpailu klo 14:00

Miehet, avoin 93-120+ kg,
punnitus klo 13:30-15:00, kilpailu klo 15:30

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin sihteeri@svnl.fi (muuta ilmoituksia ei oteta vastaan) 8.11.2017 klo 24:00 mennessä. Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla ja seura. Ilmoittautuminen loppuu 8.11.2017. kello 24:00.

Tuloskenteko aika: 5.12.2016 - 8.11.2017. Tulosrajat löytyvät liiton sivuilta www.suomenvoimanolioitto.fi/sm-tulosrajat

14 v. ja 17 v. nuorten ikäluokissa kilpaileville eikä masterseilla ole SM-tulosrajoja. Kaikilla kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 55 € per nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 8.11.2017 SVNL:n yleisilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: Tammisaaren Kaupunkinhotelli, Pohjoinen rantakatu 1, 10600 Tammisaari, 019-2413131, tammisaaren@kaupunginhotelli.fi. <http://www.kaupunginhotelli.fi/>. Huom. Kisavaaka myös hotellilla. Huoneet: 1hh (70eur/huone/yö) 2hh (80eur/huone/yö), parvekkeellinen 2hh 80eur/huone/yö. 4hh 120eur/yö. Sviitit 3 kpl à 120eur/yö, myös Tammisaari-sviitti. Tammisaari-sviitissä on 2 pedattavaa sohvaa (20eur/kpl/yö) lisäksi 20eur kpl/yö. Sviiteissä on parivuoteet, muissa on sängyt erikseen. Hintoihin sisältyy aamiaiset. Varaukset: Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan erikseen tarjouskoodin SM 2017 penkki.

Muita hotelleja Tammisaarissa: <http://motelmarine.fi/fi/>. Tarjouskoodi SM2017 penkki, alennus -5% huoneiden hinnoista (ei kisavaakaa).

Lisätietoja:

SVNL sihteeri Timo Lillbacka, 040 1565 720 (17:00 - 21:00), sihteeri@svnl.fi,
KK Eken Ville Orasmaa p.0505596485, ville.orasmaa@svnl.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

LEOKO

YLIKUNNOSSA VAI YLIRASITTUNUT?

Blogi-kirjoitus, julkaistu Anni Vuohijoen blogissa 27.8.2017

kuva: Karoliina Paukkala

Ylikunto on yksi väärinymmärretyimpiä vaivoja, joka saa aikaan aina sekä vastarintaa että luvattoman paljon ymmärrystä. Seuraavassa kirjoituksessani käyn läpi ylikuntoa yleisellä tasolla sekä otan kantaa omasta näkökulmastani, miten ylikuntoa tulee hoitaa ja miten se voidaan todeta.

Yleistä asiaa ylikuntoutumisesta

Ylikunto tai ennemminkin yllirasitus tarkoittaa, että elimistöä on rasitettu enemmän kuin mistä sillä on ollut mahdollisuudet palautua. Ylikuntoon ajautunut henkilö on rasittanut elimistöään niin paljon, että sisäelinhermosto ja hormonijärjestelmä eivät enää palaa normaalitilaan. Ylikunto on siis burn-out tila, jossa kehomme sietokyky on ylitetty.

Ylikunto yhdistetään vahvasti urheiluun, mutta kaikki fyysinen työ ja myös henkinen työ voivat aiheuttaa ylikunnon tai oikeammin yllirasitus-tilan. Rasitus-tilan oireet voivat kestää viikoista jopa kuukausiin ja vaikeissa rasitus-tiloissa oireista voi kärsiä vielä vuosienkin jälkeen. Tällöin puhutaan kroonisesta yllirasitus-tilasta. Fyysisiä oireita ovat muun muassa suorituskyvyn heikkeneminen, vastenmielisyys liikuntaa kohtaan, lisääntynyt hikoilu, sydämen rytmihäiriöt, kohonnut syke ja verenpaine, vapina, unihäiriöt ja muutokset ruokahalussa. Tavallisia psyykkisiä oireita ovat masennus, hermostuneisuus, ahdistus ja ärtyneisyys.

Olen siis ylikunnossa. Yli puolet oireista sopii minuun, joten pitäisikö minun nyt nopeasti lyödä hanskat naulaan, kengät roskeen ja aloittaa loma. LOMA, jossa makaan ja lepään ja annan verenpaineen laskea? Yhä useampi urheiluun mukaan tullut ihminen toteaa ylikunnon elämässään, ilman että ylikuntoa on koskaan ollut olemassakaan. Urheilu on vaan ottanut valtaansa alueen energiavaroista, jota ei koskaan ollutkaan. Urheilu saattaa olla pakkokeino, se on aloitettu liian lujaa liian hataralle pohjalle ja nauttiminen urheilusta on jäänyt vähälle. Oma valmennettäväni kysyi neljän vuoden yhteistyön jälkeen, oliko syy siinä pitkässä peruskuntokauden hinkkaamisessa se, että opettelimme harjoittelemaan? Kyllähän se syy oli juurikin siinä. Uskon vahvasti siihen, että pohjatyön huolellisuus pelastaa monelta vaivalta. Jos urheilija, harrastaja tai kuntoilija ei ole valmis uhraamaan aikaa myös siihen perustuksen rakentamiseen, on turha ihmetellä hurrikaanin iskiessä, minne se talo katosi.

Olen kesän tehnyt kahta työtä, opiskellut, tehnyt tutkimustyötä ja harjoitellut. Koska yhtälö haisee jo alun alkaen yllirasitus-tilalta, vähensin harjoitteluni. Silti sain uni ja sydänoireita, ärtymistä ja hermostuneisuutta vaikka harjoitusmäärät olivat olemattomia. Treeni muuten kulki eli yksi kohta ei osunut näihin. Mistä tämä on seurausta?

Yllirasitus-tilassa myös vastustuskyky laskee. Pitkään jatkunut stressi, jota siis myös harjoittelu tekee kehollemme, pitää alkuun sairaudet kurissa, mutta lopulta väsymme ja vastustuskyky romahtaa. Pitkittyneen yllirasitus-tilan oireita ovat muun muassa lievä kurkkukipu ja kuumeen tunne tai lievä kuume, jotka jatkuvat usein viikosta toiseen. Sisätautien erikoislääkäri Huttusen mukaan kevyt liikunta toisaalta suojaa virus-

sairauksilta eli kokonaan ei tulisikaan olla liikkumatta. Yllirasituksen tyyppistä riippuen oireet ja hoito ovat erilaisia (sympaattisen ja parasympaattisen hermoston yllirasitus-tila). Näitä en avaa nyt tarkemmin vaan siirrymme yllirasituksen / ylikunnon syihin.

Yllirasitus-tilaan ajaututaan siis, jos yllirasitusjakso on liian pitkä. Urheilussa on pitkään puhuttu termistä ”ylimenokausi”, jolla pyritään katkaisemaan yllirasitusjakso ja välttämään yllirasitus-tilaa. Nyt sinä siellä, sinä urheilija, mieti hetki mielessäsi, milloin sinulla oli viimeksi ylimenojakso. Tiedätkö edes mitä ylimenojakso tarkoittaa?

Kaikki mikä kiiltää, ei ole kultaa ja kaikki mikä tuntuu raskaalta ei ole ylikuntoa. Huippu-urheilu ei ole aina mukavaa, ja ammattiurheilussa varsinkin on hetkiä kun ”työ ei nyt oikein nappaa”. Se on luonnollista, koska kukapa meistä ei olisi välillä ajatellut ”nyt kyllä otan lopputilin”. Urheilijan arki on samanlaista. Välillä tuntuu siltä, ettei yhtään huvitaisi. Urheilu ei ole aina pelkkää juhlaa ja ”PEEÄRRÄÄ” vaan välillä on vaikeampia jaksoja, joissa valoa ei tunnu näkyvän tunnelin päässä. Kuntokin on mysteeri. Lisäksi kaikki oireet eivät ole kiinni liian kovasta fyysisestä rasituksesta, vaan liian suuresta kokonaiskuormasta.

Syy siihen, miksi harjoitteluni kulki, oli että vähennyttäni harjoittelua kehoni kaipasi oravan pyörästä irrottautumista ja harjoittelua. Siitä syystä koin onnistumisia ja iloa harjoittelusta, se toi minulle energiaa, ja rytmihäiriöistä ja väsymyksestä huolimatta tein oikean ratkaisun harjoitellessani. Jos en olisi harjoitellut, olisi työpäivät venyneet entistä pidemmiksi ja kuormitus olisi oikeastaan vain kasvanut. Yllirasitus-tilassa ei siis aina ole kysymys vain harjoittelun vähentämisestä.

Ylimenokausi tai ylimenojakso on harjoittelusta vapaata aluetta. Ylimenojakso on yleinen suurempien kilpailuiden jälkeen, kun urheilija on tehnyt henkisesti ja fyysisesti pitkäjakoisen harjoitusrupeaman. Jotta kone saisi käynnistyä uudelleen rauhassa, annetaan elimistölle ja urheilijalle KOKONAISSUUTENA aikaa palautua. Tämä tarkoittaa sekä henkistä että fyysistä palautumista. Eräs ylikunnon oire oli vastenmielisyys liikuntaa kohtaan. Ylimenokausien väliin jättäminen on yksi varmin tapa laskea motivaatiota, ja tehdä harjoittelusta vastenmielistä. Ylimenokaudella onkin tarkoitus antaa ajatuksen levätä ja löytää se todellinen sisäinen motivaatio palata takaisin harjoitteluun pariin.

Itselläni on SM-kilpailuiden jälkeen ollut 3-6 päivää totaaliautoukkoa (saan harjoitella, jos haluan, mutta pakko ei ole) ja EM- ja MM-kilpailuiden jälkeen 2-4 viikkoa. Olen saanut määritellä harjoitteluni itse, olen panostanut tuolloin kouluun, töihin tai esimerkiksi kodin sisustamiseen ja elänyt tavallista arkea. Näin muiden elämän osa-alueiden tuoma paine ei pääse kerääntymään liian suureksi ja paluu arkeen eli urheiluun sujuu mutkattomaksi, sillä uuden harjoitusrupeaman aloitus tuntuu jälleen joululle.

Ongelmaksi tulee tunne kilpailuiden jälkeen, että minun tulisi harjoitella kovemmin, enemmän ja paremmin. Usein palaan treenisaliin heti kisojen jälkeisenä päivänä, mutta sitä iloa ei kestä kuin muutaman hetken. Totean kroppani ja pääni tarvitsevan lepoa. Nyt ei puhuta kahden viikon viinarännistä, vaan panostuksesta lihaskuntoon, talousasioihin

eli urheilun rahoitukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja urheilun ulkopuoliseen elämään. Eihän kukaan ihminen tee töitäkään ilman kesälomia? Tai jos tekee, on burn-out eli ylirasitus lähellä. Rakastan harjoittelua, mutta suhteeni urheiluun vaatii toimiakseen tilaa, meille molemmille. Urheilun ja minun tulee saada olla silloin tällöin erillään, jotta me olemmat tiedämme, mitä meillä on annettavaa toisillemme ja näemme kauempaa sen, miten asioita voisi parantaa.

Ensi kerralla ihmetellessänne, miksi Patrik Laine ei osallistunut MM-kisoihin, koittakaa itse jättää talviloma, kesäloma, joulun- ja juhannuslomat välistä ja tehdä 365 päivää töitä vuodesta toiseen. Myös urheilija tarvitsee lomansa. On järkevämpää vetää jarrua ennen kuin edessä on loukkaantumisia (keskittymiskyky alkaa heiketä, kesällä tehty peruskunto alkaa pikkuhiljaa rapistua) tai pahimmassa tapauksessa ylikunto on kohdannut urheilijan.

Urheilija on kokonaisuus

Harjoittelun kuormittavuudesta ei kerro kilot tai tunnit. Harjoittelun kuormittavuutta ei voida mitata yksinomaan urheilussa vaan siihen osallistuu koko urheilijan elämä. Tämä pätee myös muihin kuntoiluihin. Elämän kaikki stressitekijät lisäävät, yllättäen, stressiä. Perhe, ystävät, työ, talous, ympäristö ja opiskelut voivat joko tuoda meille energiaa tai vallata sitä. Kun tunnit eivät riitä vuorokaudessa, alamme tinkiä unesta. Tällöin palautumisaika harjoittelusta jää liian vähäiselle. Harjoittelun määrä on siis kiinni palautumisajasta. Mitä enemmän meillä on aikaa palautua – joko aktiivisesti tai passiivisesti – sitä enemmän voimme harjoitella. Jos haluamme harjoitella 20 tuntia viikossa tehokkaasti, tulee meidän kyetä tekemään aktiivista palautumista sama 20 tuntia.

Koska olemme kokonaisia, on ylikunnon tai ylirasituksen hoitaminen paljon muutakin kuin harjoittelusta seisauttaminen. Ylikunnon kohdatessa ensimmäinen askel on pysähtyä ja kartoittaa, miksi olemme tässä tilassa. Jokaisen meistä tulee pystyä kriittisesti tutkimaan elämänsä ja varsinkin huippu-urheilijalta vaaditaan erittäin hyvää itsensä tuntemis- ja analysointitaitoja. Jos harjoittelua ei tule tarpeeksi, mutta opinnot stressaavat, voi olla hyvä hetki miettiä, sopiiko tämä tutkinto tällaisena urheilijan elämään vai tulisiko opinnoista pitää välivuosi? Onko urheilijan mahdollista sovittaa opintoja ja koittaa saada joustavuutta opintoihin, vai vaatiiko oppilaitos 100% keskittymistä? Nukunko riittävästi ja jos en, onko se itseaiheutettua vai todellisia unioongelmia? Voimaharjoittelijoiden tulisi myös peilata omaa peruskuntoaan, onko se riittävä pitämään yllä palautumiskykyä vai saammeko itsemme tukkoon yksipuolisella harjoittelulla. Tiesittehän sen, että kestävyysurheilu parantaa lihasten verisuonitusta ja saa aikaan paremman ravinteiden vaihdon. Jos keskitymme yksipuolisesti voimaharjoitteluun, saamme lihaksista jäykät, hitaasti palautuvat kuonapesäkkeet.

Arvot pelastavat ylikunnolta

Oma vinkkini ylikunnon välttämiseen on arvottaa oma elämä. Tämä tarkoittaa sitä, että teet itsellesi selväksi, mitkä asiat ovat sinulle arvokkaita ja mistä voit tinkiä. (Jos arvosi eivät maksa sinulle mitään, eivät ne ole arvoja vaan mielipiteitä). Huippu-urheilijan arkeen ei kuulu joka viikonloppuiset illallishoustaukset eikä kiireinen toimitusjohtaja voi tavoitella huippu-urheilijan arkea. Minä en voi pyrkiä olemaan eturivin kympin tyttö

opinnoissani, mutta voin pyrkiä suunnittelemaan opinnot järkevästi ja siirtämään niitä kokonaisuuksia joita pystyn kauemmaksi. Jos olemme tietoisia arvoistamme, ei valinnat urheilun eteen tunnu taakalta, pyrimme tiedostamaan ongelmia helpommin ja säilyttämään tasapainon. Kun arvomme ovat järjestyksessä voimme säilyttää motivaation, näemme tarkoituksen ylimenokausilla ja osaamme asennoitua urheiluun ja harjoitteluun omien vaatimuksemme asettamalla tavalla.

Jotta vältymme elämässämme ylirasitukselta, tulisi meidän kaikkien osata vastata kysymykseen siitä, mitä me ensisijaisesti olemme ja mitä meistä on tulossa. Jos emme osaa vastata kysymykseen ”miksi”, emme voi tietää vastausta ”miten”. Jos urheilemme siksi, että se on mahtava harrastus tai pysymme terveenä, emme voi kuluttaa aikaa urheiluun perheemme, ystävien ja opintojemme ohi. Jos taas olemme mittaamassa maksimaalista suorituskykyämme ja haluamme nähdä mihin meistä äärimmillään on, voimme keskittyä siihen, miten tavoitteemme voidaan saavuttaa. Tällöin tavoitteemme vie aikaa ja energiaa, jota meidän tulee koota toisaalta. Emme voi tukeutua ajatukseen, jossa olemme vain urheilijoita, työntekijöitä, äitejä tai ystäviä. Jokainen meistä on kokonaisuus, ja sen hallitseminen ratkaisee, ei yksittäinen ruokavalio tai harjoitusohjelma. Harjoittelun intensiteetti ei ratkaise, vaan harjoittelusta palautuminen. Älä siis harjoittele enemmän kuin muut, harjoittele älykkäämmin.





Liitto tiedottaa

Suomen Voimanolliitto ry
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Timo Lillbacka
Sepontie 3 TH 5, 02130 Espoo, FINLAND
puh: + 358 40 1565 720
E-mail: sihteeri@sunl.fi
www.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 Voimanolstaja-lehden tili
FI82 4712 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili

Uusia jäsenseuroja

Mikkelin Voimailijat ry (lyhenne MiVo) on hyväksytty liiton jäseneksi. Seuran yhteyshenkilö on Esa Dufva.

Riihimäen Kisko ry. (lyhenne RiKi) hyväksyttiin liiton jäseneksi. Seuran yhteyshenkilö on Sauli Anttila.

Vuokatti Power Team ry. (lyhenne VPT) on hyväksytty liiton jäseneksi. Seuran yhteyshenkilö on Pekka Tervo.

WellGo Strength Team ry (lyhenne WellGo) on hyväksytty liiton jäseneksi. Seuran yhteyshenkilö on Antti Koivusalo.

Jäsentietojärjestelmä uusiutuu

Liiton uusi jäsentietojärjestelmä otetaan käyttöön 1.1.2018. Järjestelmän kautta urheilijat voivat tehdä AD-sopimuksen, ostaa lisenssin, ilmoittautua kilpailuihin ja koulutuksiin sekä hallita yhteystietojaan. Seurat voivat ylläpitää jäsenluetteloitaan, ilmoittaa kilpailuista ja koulutuksista sekä ilmoittaa urheilijoitaan SM-kilpailuihin. Järjestelmästä tiedotetaan lisää myöhemmin.

Treenipäiväkirjat muuttavat

Liiton sivuilla olevat Treenipäiväkirjat osio lopetetaan 31.12.2017. Uudet Treenilogit ovat käytettävissä osoitteessa <http://treenit.svn.fi>.

Oulussa 23.8.2017 pidetyssä kansallisen II luokan tuomarikokeessa kokeen suorittivat hyväksytyt:

Joni Neuvonen, Oulun Powerteam ry
Ari Flinkman, Oulun Powerteam ry
Kirsti Paloniemi, Oulun Powerteam ry

Onnittelut uusille tuomareille!

Historiatietoa historiikkiin!

Kaipaako Voimanolliiton historiikkia 50-vuotisjuhliin? Haluatko tietää mitä yhdeksänkertainen maailmanmestari Jarmo Virtanen teki urallaan? Kaikkia lukijoita pyydetään lähettämään ajatuksiaan Voimanolliiton historiikkitoimikunnalle.

Suomen Voimanolliitto juhlii 50-vuotisjuhliaan 2021. Se ei ole kaukana. Varsinkaan kun ajatellaan, että liitto kaipaa mustaa valkoiselle historiastaan. Jokaisella itseään kunnioittavalla urheiluliitolla on oma historiikki.

Voimanolliitto haluaa tehdä historiikin tai oikeastaan ainakin kaksi. Voimanolliitto haluaisi tehdä myös kaikkien aikojen menestyneimmästä nostajastaan, Jarmo Virtasesta julkaisun.

Nämä suuret ja jalot hankkeet eivät onnistu ilman liiton jäsenseurojen ja nostajien, valmentajien ja huoltajien sekä kaikkien voimanolstosta innostuneiden apua. Historiikkitoimikunta pyytää kaikilta ideoita siitä millaista tai millaisia historiikkeja kaivataan. Historiikkitoimikunta pyytää samalla materiaalia, olivatpa ne mieleen painuneita juttuja, faktatietoa kisoista ja kulissien takaa, faktaa liiton toiminnasta, kilpailuista, mistä vaan mikä koetaan tärkeäksi liiton ja nostajien kannalta tarkasteltuna sekä arvokkaaksi taltioida.

Liitolla on historiikkivaliokunta, johon kuuluvat Jari Rantapelkonen (pj), Raimo Halvorsén, Tero Hyttinen ja Timo Lillbacka. Toimikuntaan kaivataan myös lisää innokkaita jäseniä.

Urheiluliitto jolla ei ole historiaa ei ole myöskään tulevaisuutta. Tämä pätee myös Suomen Voimanolliittoon.

Ikäluokat ja suomenennätykset

Ihmisen kyky käsitellä tietoa on monin tavoin rajallinen: olemme hitaita oppimaan ja nopeita unohtamaan ja muistimme on altis monenlaisille virheille.

Vaikka oppiminen tuntuu usein työläältä, ihmisen kyky omaksua uusia tietoja ja taitoja on hämmästyttävän hyvä. Ihminen voi oppia uutta päivittäin ja koko elämän. Opetut taidot säilyvät hyvin ja asioita voi muistaa kymmenienkin vuosien takaa.

Siksi haluankin jälleen kerran muistuttaa voimanostossa olevista ikäluokista ja ennätysten tekemisestä. Ikäluokat on jokaisen syytä tarkistaa kisakutsusta aina ennen kilpailua. Kilpailukutsu on ratkaisevassa roolissa, mitä ennätyksiä ko. kilpailuissa voidaan tehdä.

Voimanostossa meillä virallisesti on ikäluokat sub-juniorit (14-18 vuotta), juniorit (19-23 vuotta), avoin luokka (ei ikäluokkarajoitusta) ja neljä eri ikäluokkaa masterseille (40-49, 50-59, 60-69 ja 70 vuodesta ylöspäin). Vain nuorilla miehillä on painoluokka alle 53 kg ja nuorilla tytöillä alle 43 kg.

Kansalliset liitot voivat itse päättää kansallisesti käyttämistään ikäluokista, joten tähän poiketen Suomen ennätyksiä voidaan tehdä nuorten ikäluokissa 17 (huom. pojilla suurin painoluokka 105+ kg), 20 ja 23 vuotta. Suomen ennätyksiä naisissa masterseissa voidaan tehdä vain kolmessa ikäluokassa (40-49, 50-59 ja 60 vuodesta ylöspäin).

Avoimen luokan kilpailussa ei saa tehdä ikäluokkaennätyksiä (nuorten ja/tai mastersien) muista kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Jos kilpailukutsussa on ilmoitettu kilpailun olevan kaikille ikäluokille, silloin kyseisessä kilpailussa saa tehdä ikäluokkaennätyksiä muistakin kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Tällöin korotuksen on oltava vähintään 0,5 kiloa. Tämä koskee kaikkia ikäluokkia.

Lajiennätyksen (jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen tai maastanoston) ollessa kyseessä, varsinaisessa ennätysnostossa on oltava vähintään kansallisen I-luokan tuomarit. Yhteistulosennätyksen ollessa kyseessä, kyseisen nostajan kaikissa nostoissa on tässä kilpailussa oltava vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.

Tuomariuastaavan palsta



Sanotaan, että kertaus on opintojen äiti, joten nyt siis kaikki innolla lukemaan ja kertaamaan voimanostosääntöjä uusia tulevia kisoja varten.

Margetta Salminen
tuomarivastaava

Päävalmentajan mietteitä

Elokuussa alkaa jälleen uusi Taso-1 valmennuskurssi. Innokkaita valmennuskokelaita löytyi taas kurssillinen opiskelamaan valmennuksen perustaitoja. 2020 strategiassa mainittu 100 valmentajan määrä on täytymässä hallitusti vuosittain pidettävien koulutusten ansiosta. Tällä hetkellä ollaan jo 50 valmentajan määrän paremmalla puolella.

Valmentajia siis on lajissamme jo nyt melkoinen määrä ja kasvu on ollut jatkuvaa jo vuosien ajan. Haasteita valmentajilla on lajimme parissa. Mies juniorien määrä on uhkaavasti vähentynyt vuosien saatossa. Toisaalta nuoret naiset ovat menestyksellään lisänneet määräänsä kilpailijoiden joukossa. Kuten muissakin urheilulajeissa pitää tehdä vahvaa juniorityötä lajin jatkuvuuden eteen. Osalla jäsenseuroistamme onkin mittavaa junioritoimintaa ja toivoisin muidenkin seurojen ja valmentajien ottavan tästä haastetta itselleen.

Lajimme molemmat haarat (varuste ja klassinen) ovat hienoja lajeja. Toivoisin, että molempia pyrittäisiin kehittämään tasa-arvoisesti eteenpäin. Euroopassa ja muuallakin maailmalla varustenostaminen on voimissaan ja vastaavasti klassisen puolelle nousee uusia maita kisaamaan kullasta ja kunniaista. Suomessa varustenostaminen on harrastajamäärällä mitattuna hiipunut klassisen nostomuodon kerätessä suuria nostajamääriä. Kannustan kaikkia kokeilemaan myös varustenostamista klassisen ohella.

Liittomme on parantanut näkyvyyttään lisäämällä tuotteita verkkokauppaansa. Liiton uudet asusteet antavatkin meidän kansalliselle liitolle uutta näkyvyyttä yhtenäisissä asusteissa toimivalle maajoukkueelle. Uudet tuotteet esim. shortsit ovat olleet toivottu tuote.

Kaj Mattila,
päävalmentaja

Päävalmentajan palsta



VOIMANOSTOA VANKILASSA – LÄHIKUVASSA LAURI JOHANSSON

Teksti: Lauri Johansson, masters 2 -nostaja, elinkautisvanki, evankelista,
kuvat: Perttu Sinervä



Lauri Johansson on uskoon tulonsa jälkeen kiertänyt evankelistana puhumassa hengellisissä tilaisuuksissa

Tämän Lauri "Late" Johanssonin jutun kirjoittamisen alku lähti jo Äänekoskelta maaliskuussa 2016 mastersien klassisista voimanoston SM-kisoista, joissa olin kuuluttamassa. Siellä näin Laten ensimmäisen kerran SM-lavalla. Tietäen hänen entisen taustansa ja siihen liittyvät asiat, joita hän nyt sovittaa vankilassa. Jo silloin kuulutuspyödyän takana ajattelin, että olisi mielenkiintoista kuulla hänestä tätä urheilullista taustaa, etenkin voimanostollisesti. Ajatus jäi kytemään. Tammikuun puolivälissä tänä vuonna Kankaanpäässä Late oli jälleen kisaamassa vastaavissa kisoissa. Siellä ehdotin hänelle tätä jutun tekoa Voimanostaja-lehteen. Late otti kopin tästä ja teki jutun, josta lyhyesti ilmenee hänen elämänsä kulku.

Heikki "Hessu" Orasmaa

Ensikosketus lajiin tuli Sörkan vankilassa vuonna 1988, kun otin osaa kisoihin. Sarjaa en enää muista, enkä yksittäisiä nostoja, mutta yhteistulos oli huimat 450 kg. Pari vuotta kovaa treeniä ja joulukuussa 1989 tein 650 kg (255-140-255), sarja oli 82,5 kg.

Wikipediassa "Kuuluisia Laureja" lukee, että olen entinen rikollinen, nykyinen evankelista. Tavoitteena olisi, että siihen voisi lisätä "Kaikkien aikojen voimanostaja", mutta haaveeksi taitaa jäädä. No, olen uskovana miehenä ainakin Viimeisten aikojen voimanostaja.

Vankiloissa oli 80- ja 90-luvuilla vielä eri talojen, Riksu, Kakola ja Sörkka välisiä kisoja, jotka käytiin aina Sörkassa tai Riksussa. Siviilistä tuli ihan liiton tuomarit, joten tulokset olisivat olleet tilastokelpoisia. Itse voitin yleensä sarjani 82,5 kg tai 90 kg, vaikka en koskaan tehnyt tuota edellä mainittua 650 kg enempää.

Nykyisin tilanne on paljon huonompi vankiloissa voimailijoiden kannalta. Monessa talossa on isot painot otettu pois ja tankoon on hitsattu esimerkiksi 60–70 kg. Tee siinä sitten tiukkoja kolmosia tai vitosia kyykyssä, penkissä tai vedossa. En ymmärrä tätä päättäjien asennetta, sillä huolimatta siitä, että hormoneita joskus aina löytyy kätöksistä, niin monelle voimanosto ja kehonrakennus ovat henkireikä myös linnassa. Joku johtaja sanoi kerran haastattelussa, että vangit tulevat treenillä niin isoiksi, että henkilökunta joutuu heitä pelkäämään. Kokemuksesta tiedän, ettei toisen ihmisen vahingoittamiseen tarvita mitään isoa kokoa, vaan teknologiaa. Ja rauhaan taas tarvitaan rakkautta.

Jokaisessa vankilassa on huumeita ja niiden käyttäjiä, ja sitä valvotaan seuloilla. Itselläni on alkutuomiosta hyvin muistissa, kuinka tuli kolme käryä viikon sisällä. Samoin voitaisiin valvoa dopingia, kuten siviilinkin puolella. Olisi vaikka salilisenssi, joka otettaisiin pois määrätyn ajaksi jos kärkehtää. Tämä varmasti hillitsisi käyttöä. Ja suurin osa linnakundeista treenaa omaksi ilokseen, joten miksi pitäisi huijata?

Näissä avovankiloissa on vielä kunnan harjoittelumahdollisuudet, ja hyvä niin. Myös joissain kivitaloissa (lue: suljettu) on vapaat painot. Itse olen nyt vuodesta 2014 päässyt treenaamaan täällä Naarajärvellä, eikä muuta kitsemistä ole kuin se, että kaikki lisäarvinteet ovat kiellettyjä. Eikä ole nettiä tai sähköpostia. Muistitikulta saa tietoa, kun kaverit imuroivat lomilla niitä netistä. Kaikki koneet, pleikkarit, x-boxit ja niin edelleen, eivät aina pyöritä tiedostoja, kuten on asian laita myös talon telkkareiden kanssa. Meillä on kyllä kännykät avotaloissa, mutta ne ovat karvalakkimallia, ei siis älypuhelimia.



Johansson on osallistunut kaksi kertaa klassisen voimanoston masters SM-kisoihin vuosina 2016 ja 2017

Olen ollut tällä reissulla vuodesta 2001 ja tuomion alku meni vähän niin ja näin, kun sekoilin kamapäissäni. Onnekseni tulin uskoon 2007, tai pikemminkin; usko tuli minuun, ja elämä sai kokonaan uuden suunnan. En ole kenellekään katkera mistään, ihmisen elämä on yleensä omien valintojen summa. Se kyllä treenin osalta harmittaa, kun ensin meni Riksuissa viisi vuotta, ja sitten Kuopion vankilassa kaksi vuotta, ilman vapaita painoja. Siis yhteensä seitsemän vuotta erossa levytangosta! Se oli voimanostajalle kova paikka, mutta itse olen itseni nähin olosuhteisiin hommannut. Olen muillekin kitisijöille usein sanonut, että kun pysyy siviilissä, niin saa syödä ja tehdä mitä haluaa. Sitä saa mitä tilaa.

Nyrkkeilin kilpaa nuorempana muutaman vuoden. Ensimmäinen matsi oli heti epävirallinen maottelu virolaista vastaan. Jännitin ja hävisin 1-2. Ensimmäinen klassinen voimanostokilpailuni siviilin puolella oli SM-kisat Äänekoskella 2016. Nostin masters II-luokassa sarjassa 105 kg ja tein 515 kg. Jäin aloitusrautoihin, vastoin odotuksiani, paitsi vedossa, ja olin viides. Tänä vuonna

Kankaanpäässä tein sarjassa 120 kg yhteistuloksen 540 kg ja olin neljäs. Jäin mitalista vain 2,5 kg, mutta ei se todellisuudessa ollut lähellä, sillä kaveri olisi vetänyt vieläkin enemmän viimeisellä, jos olisi vaadittu.

Isoimmat rautani olen nostanut Kakolassa 2006. Salinostoina on tullut 300 kg kyykyssä, 180 kg penkissä ja 270 kg vedossa, oman painon ollessa jotain 120 kg tienoilla. Mutta nuo olivat todellakin salilla tehtyjä ja vielä Kakolassa, mutta pidän silti tuota 300 kg kyykyä hyvänä suorituksena. Olisin silloin jo ollut masters 1 nostaja.

Nyt olen tehnyt yhteistyötä Harri Hagforsin, kokeneemman nostajan kanssa, ja hän laittoi minut koko kesäksi peruskuntotreenille. Olenkin treenannut päin honkia tehden lähes vain ja aina pelkkää voimaa, toisin sanoen pitemmät, kymmenen toiston sarjat, ovat puuttuneen jopa lämmittelystä.

Tulostavoitteina olisi saada klassisessa voimanostossa 600 kg kasaan ja SM-mitali. Kulta tai hopea on kyllä liikaa toivottu, mutta pronssiin on mahdollisuudet. Varustepuolella voisin sen mitalin saada, siellä kun on vähemmän nostajia, mutta haluan, etten ole sarjani viimeinen kuitenkaan. Toistaiseksi ei ole pitänyt molemmissa SM-kisoissa joihin olen osallistunut.

Hieno tässä on erityisesti se, ettei meillä masters nostajilla ole tulosrajoja, ja voidaan kilpailla vielä yli 70-vuotiaanakin. Eli minullakin on aikaa 20 vuotta ottaa se mitali ja toteuttaa tavoite. Tosin ei maailmani siitä romahda, vaikka olisin masters voimanoston Harri Haatainen (aina 4.).

Urheilu on vain yksi pieni osa tätä elämää ja on paljon muitakin, tärkeämpiä juttuja. Minulla kaiken edelle menee Jeesus Kristus, meidän Herramme. Sitten tulee vaimoni, poikamme, terveys ja niin edelleen. Voimanosto on vakava ja hyvä asia, muttei suinkaan niin tärkeä, että sen eteen olisi uhrattava kaikki muu.

Kiitos Orasmaan Hessulle kun sain tämän jutun itsestäni kirjoittaa. Tsemppiä kaikille nostajille ja menköön mitalit aina heille, ketkä sen ansaitsevat.



Satojen kilojen painoinen myllynkiven vieminen Ämmämäelle oli sodanjälkeisten nuorten, ja vähän vanhempienkin miesten voimannäyte ja yhteinen uroteko.

MYLLYNKIVI nuorten miesten voimannäyte

Utinen on julkaistu paikallislehti Keski-Hämeessä 27.4.2017. Teksti & kuvat: Merja Hirvisaari. Olavi Kallion kuva Sari Mustjoki.

Salon Eskoa ja Kallion Olavia naurattaa, kun vappuinen päähänpisto seitsemänkymmenen vuoden takaa nousee taas tietoisuuteen. Molemmilla miehillä tapahtumat ovat vielä hyvässä muistissa, vaikka kummallakin on ikää jo pitkälle päälle kahdeksankymmenen.

– Se oli kyllä ihan koko kylän juttu, muistelee Olavi Kallio. Haluttiin tehdä joku uroteko, hän hörähtää muistellessaan Ämmämäen päälle vieritettyä myllynkiveä.

Esko Salo muistaa myös, että Koskelan talossa kokoontui tuohon aikaan paljonkin kylän väkeä yhteiseen ajanviettoon.

– Se oli aika tavalla erilaista aikaa silloin, kun Evojokea pitkin uitettiin tukkeja Valkeakoskelle asti. Silloin Evojoessa oli isot tulvat, joki oli uittokunnossa juhannukseen asti. Nyt kun suot on ojitettu, vesi virtaa pois pikkuhiljaa, ei nouse joen vesi enää samoihin mittoihin, kuin uittojen aikana.

Uittotöissä Olavi Kalliokin Evolla tuolloin oli, vaikka ikää oli vaivaiset 14 vuotta.

– 12-vuotiaana minä uittotöihin läksin. Sodan jälkeen oli miehistä puute ja pojistakin tuli miehiä, Kallio muistelee.

– Silloin tehtiin töitä lujaa! Aamuseitsemästä iltakuuteen oli työpäivä, tunnin ruokatauko oli välissä.

Vappuna ei kuitenkaan töitä tehty, vaan vahvoilla tukkimiehillä ja muillakin oli ylimääräistä aikaa hauskanpitoon.

– Sen täytyi olla vapunpäivä, koska siinä oli silloin joutilaina ihan aikamiehiäkin, Esko Salo muistelee yhteistä päähänpistoa, jonka seurauksia ihastellaan vielä seitsemän vuosikymmenen jälkeenkin.

– Siinä oli aikaisemmin ollut mylly siinä kosken niskalla. Myllynkiviä makasi maassa joutilaina, ja siitä sitten keksittiin, että viedään päskyksi muistomeriksi tuonne Ämmämäelle.

Olavi Kallio kertoo olleensa itsekin myllärin poika, oma lapsuudenkoti oli Kinnaskoskella.

– Myllynkiviä oli kahta kokoa. Metrin ja metri kaksikymmentä leveitä. Paksuutta molemmilla nelisenkymmentä senttiä. Kyllä se taidettiin se isompi niistä ottaa. Monta sataa kiloahan sellainen painaa.

Esko Salo muistaa kuljetustekniikankin tarkasti.

– Siihen keskelle reikää laitettiin nelimetrisen tukki. Sitten köydet reunoille ja niihin vetomiehet. Pari miestä kulki tukkien päissä pitämässä tasapainoa.

Siinä sitä sitten pyöriteltiin, Salo hekottelee. Hän muistelee kulkueen reittiä Ämmämäen laelle näin:

– Siinä oli ensin sellaista vanhaa ratastietä sadan metrin matka Isolle-Evolle päin, sitten siinä oli Koskelan perunapelto tien mutkassa, siitä oikaistiin pellon poikki, ja kun metsikkö alkoi, pujoteltiin puu puulta, eihän se neljän metrin tukki kaikista väleistä mitenkään mahtunut.

Myllynkivi pyöriteltiin mäen laella Ämmämäen loivempaa taustarinnettä pitkin. Perille kun päästiin, istutettiin vielä puu pyörän keskelle.

– Siinä oli ihan mäen alla Koskelan navetta silloin. Päätettiin laittaa se puu siihen keskelle, ettei kukaan saisi päähänsä nostaa sitä kiveä pystyyn ja pyörittää alas, siinähan olisi rysähtänyt koko navetta.

Muistelee Esko Salo miesten viisaita ajatuksia kuuden vuosikymmenen takaa.

– Siinäkin kyllä jonkun piti käydä sellaista koiruutta tekemässä, että ainakin kahteen kertaan joku kävi repimässä sen koivun taimen pois siitä, mutta kivi on sentään pysynyt siellä mäen päällä tähän päivään asti.

Kivijuhlat Koskelassa

Kumpikaan miehistä ei enää muista, kuka mylynkiveen hakkasi päivämäärän. Silloisen tavan mukaan ensin on vuosituhat ja vuosisata, sitten päivämäärä ja lopussa vuosikymmenet. Kiven reunuksesta pystyy vieläkin lukemaan numerot 19 1/5 47. Ne on hakattu miesten muistin mukaan meisselillä ja lekalla. Takojan henkilöllisyyttä ei kumpikaan enää muista.

– Olin minä siinäkin paikalla, mutta miehen muoto ei jäänyt mieleen.

Muistelee Esko Salo. Hänen mukaansa kaiverus tehtiin toisella reissulla, pyörityspäiväksi riitti juhlan aiheeksi se, että kivi saatiin mäen päälle.

– Meillä oli siellä Koskelassa sen jälkeen monena vuonna sitten Kivijuhlat.

– Koskelassa asui silloin Tulosen kaksi vanhaa poikaa ja taisi siellä olla vanhapiikakin,

siellä vietettiin aika paljon muitakin kylän yhteisiä tapahtumia.

Tulosen veljekset olivat Salon mukaan myös kiveä pyörittämässä, vaikka heillä oli tuolloin miehen muistin mukaan ikääkin jo melkein saman verran kuin hänellä nyt.

– Sota-aikaankin siellä tanssittiin luvottomat tanssit ja 70-luvulla esitettiin näytelmiä. Tyhjänähän se nyt on, Koskela, mutta on

täällä paljon muutakin muuttunut, Salo hiljenee miettimään.

– Kaikenlaista on saanut nähdä, se on tietenkin hienoa, mutta se on kyllä sanottava, että viimeisen kymmenen vuoden aikana on tullut asioihin ihan jyrkkä muutos. Tällaisen vanhan miehen silmissä on nykymeno vällä kummallista.



Koskelan talossa vietettiin kivenpyörittelyn jälkeisinä vuosina perinteisiä Kivijuhlia, joita varten valmistettiin aina myös vahvaa sahtia. Nykyisin Koskela on Arvo Kopran varastona. Hänellä ei kuitenkaan olisi mitään sitä vastaan, jos kyläläiset taas keksisivät kosken rannalle jotain yhteistä tekemistä.



Olavi Kallio on vieläkin voimamies. Hän on voittanut useita kultamitaleita penkkipunnerruksen masters -sarjoista niin MM- kuin EM-kisoistakin. Lisäksi hän on voittanut 25 SM-kultaa. Ennätystuloksensa 167 kg Kallio työnsi 70-vuotiaana.



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2017



SM-kilpailut 2017

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

18. - 19.11.	Klassinen voimasto, juniorit	SalVo	Salo
2. - 3.12.	Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat	KK Eken	Tammisaari
8.-10.12.	Klassinen voimasto, avoin	Taimi & Hak	Pornainen

Kansainvälinen kisakalenteri 2017

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
2.-7.10.	Varustevoimaston MM-kilpailut, masters	IPF	Sundsvall	Ruotsi
11.-15.10.	Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	La Manga	Espanja
13.-19.11.	Varustevoimaston MM-kilpailut, avoin	IPF	Praha	Tsekki

LEOKO