

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2018

KLASSISEN
VOIMANOSTON
SM-2018

PORNAINEN

TAMMELA
KLASSISEN
PENKIN
SM-2018



VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 10.-11.2.2018 TAMPERE

www.suomenuoimanoistoliitto.fi



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
KAUPPURIENKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00-18.00, LA 10.00-16.00

Uuden 2018 maksut liitolle

Suomen Voimnostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:



Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi. Suomen Voimnostoliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 250 €. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 1.1.2018 ja viimeistään 31.1.2018 liiton yleistilille. Lisenssin hinta vuodelle 2018 on 80 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimnostaja-lehden). Lisenssin maksuohjeet vuodelle 2018 tulevat liiton nettisivuille loppuvuodesta 2017.

Nuorten 14/18v -ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2018 on 35 €/kilpailija. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille 40 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimnostaja-lehden).

Voimnostokilpailemiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna nostajan ilmoittautuessa kisaan. Antidopingsopimus tulee uusilla nostajilla olla vähintään kolme kuukautta ennen ensimmäistä kilpailua liitossa.

Kilpailumaksu. Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään kolme viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 2018 on 60 €. Se on maksettava kisaan ilmoitettaessa. Vuoden 2018 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2018.

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, 14/18v -ikäluokassa 35 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 55 €/kilpailija, 14/18v -ikäluokassa 30 €/kilpailija. Maajoukkuemaksu B-ajan tehneelle urheilijalle on 100 €.

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

Jäsenmaksu (yleistili)	FI18 5680 0020 2315 32
Lisenssi	FI93 5680 0020 2315 40
Lehtitilaukset	FI22 5680 0020 2315 57

Talviolympialaiset kokosivat meidät suomalaiset sohville katso-
maan urheilusuorituksia - niin onnistuneita kuin epäonnistu-
neitakin. Urheilijat kokivat pettymyksiä, ja niin koki myös kansa.
Paineet onnistua olivat urheilijoille suuret, sillä odotuksia tuli niin
sisältä kuin ulkoa. Jokainen voimanostossakin kilpaileva varmasti
tunnistaa ne odotukset, joita itselleen kerää ja tietää sen pettymyk-
sen, joka seuraa, kun odotukset eivät toteudu. Näistä pettymyksistä
ja niihin suhtautumisesta Suomessa puhutaan kuitenkin yllättävän
vähän. Mika Poutala kuitenkin nosti tämän asian esille hienosti
videolla Facebookissa.

Poutala kehoittaa meitä kaikkia kysymään ennen jokaista suoritusta
tai tapahtumaa, joista meillä on suuria odotuksia ja joita kovasti
odotamme, että mikä on pahinta mitä voi tapahtua? Mitä tapahtuu,
jos emme olekaan mitaleilla kisoissa? Mitä tapahtuu, jos emme yllä
halutulle suoritusasolle? Mitä tapahtuu, jos kisoista ei tulekaan
tulosta? Pahin juttu, mitä voi tapahtua, on... ei mitään. Pahinta, mitä
voi tapahtua, on se, että mitään ei tapahdu. Mikään ei muutu elä-
mässä, kaikki jatkuu aivan samalla tavalla kuin aiemminkin.

Jos elämme onnellista elämää, meillä on perhe ja ystäviä, olemme
terveitä, asiat on hyvin... Niin se, että mitään ei tapahdu vaan kaikki
jatkuu ennallaan, ei ole mitenkään kovin paha asia. Vaikka epäon-
nistumme, olemme silti se sama ihminen kuin aiemminkin. Ulkoiset
asiat eivät vaikuta siihen. Ei ulkonäkö, urheilusuoritukset, työt tai
se, mitä muut ajattelevat sinusta. Toki ne voivat viedä hetkeksi huo-
mion ja ne pitää käsitellä, mutta ne eivät horjuta tai nujerra meitä.
Voimme itse päättää, miten pettymykset vaikuttavat meihin. Kuka
sinä olet, on syvempää kuin mitä sinä teet, kenen kanssa olet, mitä
muut sanovat sinusta. Urheilusuorituksemme ei siis määritä meitä
ihmisenä, se ei ole mittamme tai perusta arvollemme ihmisenä.
Lähtökohta urheilussa ja kilpailemisessa on se, että voimme ainoas-
taan saada. Onnistuminen - oli se sitten mitali tai maailmanennätys
tai henkilökohtainen ennätys - voi antaa meille paljon iloa, mutta
epäonnistuminen ei vie mitään pois. Mitään ei tapahdu, vaan elämä
jatkuu. Tätä samaa asiaa, eli ulkopuolisten tekijöiden käyttämistä it-
semme määrittelyssä, olen itsekin seurannut somessa. Olen lukenut
useammaltakin kanssakilpailijalta, kuinka pohja putoaa elämältä,
jos ei ole seuraavia kisoja ja niihin valmistautumista tiedossa. Juuri
silloin voisikin olla hyvä olla ottamatta uusia kilpailuja täyttämään
aukkoa, vaan voisi pysähtyä ja ottaa sen tunteen vastaan... Miettiä,
mikä sen aiheuttaa. Miettiä, kuka ihan oikeasti on, mitkä omat arvot
ovat. Tutustua itseensä, käsitellä ja tuntea, vaikka se onkin hankalaa
ja pelottavaa.

Niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin, niin meidän tulisi olla armolli-
sia itsellemme. Halata itseämme ja sanoa, että vaikka et ikinä saa-
vuttaisi yhtään mitään, olet juuri hyvä tuollaisena. Tästä lähtökoh-
dasta käsin kilpailemaan on helpompi lähteä. Kun turhat paineet
jäävät pois ja voi nauttia kilpailutilanteesta, nostamisestakin tulee
rennompaa. Onnistuminenkin on helpompaa, kun sille ei ole niin
paljoa paineita.



Kuva: Ömer Acar

Meillä suomalaisilla on usein taipumista ajatella, että mennään
vaikka läpi harmaan kiven ja tunteiden käsittely ei tähän kuulu.
Tämä varmasti juontaa juurensa sota-ajoista selviämiseen ja
maan uudelleenrakentamiseen, jolloin piti tehdä töitä eikä
tunteilla. Puhumista ei ole Suomessa arvostettu vaan tunteiden
avoin käsittely on nähty heikkoutena. Näin ei kuitenkaan ole.
Joskus on hyvä pysähtyä ja miettiä, mikä se harmaa kivi on ja
miksi se on siinä tiellä.

Kun tiedät, kuka sinä olet, mitkä sinun arvosi ovat ja tunnet,
että olet arvokas ja rakastettu juuri sellaisena kuin olet, elämä
näyttää ihan erilaiselta. Kun perusta on vahva, se ei murru
epäonnistumisista ja onnistumisestakin ovat helpommin saavu-
tettavissa. Ota siis hetki itsellesi ja miettimiseen.

Itselleni tänä vuonna yksi uusi haaste on tämä Voimanostaja-
lehden päätoimittajana toimiminen. Vuorottelemme siis
Virtasen Heikin kanssa ja tämä lehti on ensimmäinen, jonka
päätoimitan. Onnistumisia siis meille kaikille vuodelle 2018!

Katja Lariola
päätoimittaja

LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
41. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimnostoliitto 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.suomenvoimnostoliitto.fi
facebook.com/suomen.voimnostoliitto

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimnostaja nro. 1/2018
va. päätoimittaja
Katja Lariola

Kannessa:

Tuomas Nikkilä
Kuva: Arttu Valonen

Nro. 2/2018 va. päätoimittaja
Heikki Virtanen
Juttuaineistot 13.05.2018
mennessä sähköpostilla:
voimnostajalehti@svnl.fi

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Tapio Ruohonen, Marjaana Vähäsantanen,
Kaj Mattila, Sari Rauhala, Saku Virtanen,
Elina Hämäläinen, Sanna Hillberg, Päivi
Ristolainen, Janne Ylimys, Juho Kangasniemi,
Eero Niemelä, Mikko Koskenkorva, Sini
Hakonen, Arttu Valonen, Heikki Orasmaa,
Vidar Lindqvist, Juha Erälaukko,
Sami Pullinen ja Sanna Apuli

Painopaikka



Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	24	Voimnoston SM-kilpailut, Tampere
5	Puheenjohtajan palsta - Työ voimnoston kehittämiseksi jatkuu	33	Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, Tammela
6	Nuorten klassisen voimnoston SM-kilpailut 2017, Salo	42	Muistoja voimnostovuosilta
11	Voimamalja 2017	44	GoExpo2018
12	Klassisen voimnoston SM-kilpailut, Pornainen	48	Liitto tiedottaa
18	Nuorten klassisen voimnoston SM-kilpailut 2018, Kankaanpää	50	Tuomarivastaavan palsta - Pukeutumisen psykologinen näkökulma
22	Ryhdin voimnostojaostossa positiivista nostetta	51	Päävalmentajan palsta - Päävalmentajan mietteitä

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		Tapahtuma-	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	kalenterissa	50 €
1/1 sivu				
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €		
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €		

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 60 €

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

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

Työ voimanoston kehittämiseksi jatkuu

Timon sihteeriksi tulon myötä on saatu uutta puhtia eri toimintojen sähköistämiseen. Erityisen kiitoksen sihteerimme ansaitsee panostuksestaan SM-kisojen streemaukseen ja tsekkiläisen onlinepöytäkirjapohjan käyttöönotosta. Myös uuteen jäsenrekisteriin siirtyminen vuodenvaihteessa oli suururakka, jonka Timo urakoi kiitettävästi.

Tänä vuonna tavoitteenamme on saada käyttöön SM-kisoihin ilmoittautuminen netin kautta. Kiitos uuden jäsentietojärjestelmän, sen pitäisikin jo onnistua syksyn SM-kisoista alkaen.

On hyvä tunnistaa sekin, että liiton palkattu resurssi lepää osa-aikaisen palkkion saavan sihteerimme varassa. Muutoin pyöritämme asioita puhtaasti talkoo-organisaationa. Tämä kannattaa muistaa, kun tuntee tarvetta antaa palautetta. Parhaamme teemme näillä resursseilla.

Seuraava tuomariklinikka pidetään liiton kevätkokouksen yhteydessä, ja se lähetetään kotiin seurattavaksi tuomareille, nostajille ja huoltajille etäyhteyden kautta. Olkaahan kuulolla tuomarit, jotta pysytte sääntötulkintojen osalta kiinni kehityksessä.

Talous kunnossa

Liiton talous saatiin kuntoon vuonna 2016 kovalla kulukuurilla. Viime vuoden tapaan Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi liitolle tälle vuodelle valtionapua vain 55 000 euroa liikuntaa edistävänä järjestönä. Samanaikaisesti Painonnostoliitto sai valtionapua 200 000 euroa lajijärjestönä. Painonnostoliitolla on siten varaa aivan eri tavalla palkata henkilöstöä ja suunnata rahaa myös maajoukkueisiin kuin meillä.

Ehkä meidän pitäisikin miettiä sitä, mitä OKM odottaa liikuntaa edistävältä järjestöltä. Ehkä meidän kannattaisi lisätä panostusta henkilöstön palkkakuluihin, koska sille puolelle samoin kuin julkaisutoiminnan tappioon, on OKM:n valtionapua lupa käyttää.

Hyvän lisän liiton talouteen viime vuodelta toi myös taloudellisesti hyvin sujuneet klassisen penkkipunnerruksen EM-kisat. Reilun 15 000 euron liiton osuus ylijäämästä sekä LEOKO:n uusi kilpailutanko levypainoineen oli tuota plusmerkkistä saldoa. Haastan nyt suomalaisen voimanostokentän varmistamaan sen, että onnistumme Vantaan klassisen penkkipunnerruksen MM-kisoissa yhtä hyvin.

Tulkaa mukaan kisaorganisaatioon talkootyöhön, tulkaa katsomaan kisoja ja kannustamaan maajoukkuenostajiamme, sekä tehkää ostoksia myös kisakaupassa. Näin edesautamme sitä, että liitolla on varaa sijoittaa myös voimanoston tulevaisuuteen.

Tämä on meidän kaikkien hyvä ymmärtää.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



LEOKO

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 18.-19.11.2017 SALO

Teksti: Tapio Ruohonen, kuvat: SVNL kisavideo



Nuutti Mansukosken jalkakyykky SE 251 kg

Voimanostoväki kokoontui jälleen Ollikkalan koulun tiloihin nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailuihin. Kisapaikan rakenteista vastasi SM-kisan johtaja Jarno Ruohonen. Lämmittelytilana toimi kesällä kunnostettu alakerran voimailusali ja kilpailu käytiin tilavassa yläkerran liikuntasalissa. Kilpailuun ilmoitettiin 91 nostajaa. Kilpailun järjestäjänä toimi Salon Voimailijat, joka on kunnostautunut erinomaisena kisaorganisaationa monissa mittelöissä vuosien varrella.

Kilpailun aloittivat lauantaina N14, N17 ja N20 -nostajat. N14-nostajia ei ollut yhtään, joten aloitettiin N17 -nostajilla, joita oli kuusi. Ylivoimaisesti paras nostaja N17-ikäluokassa Wilksin pisteillä 417,23 oli jo kansainvälistäkin menestystä saavuttanut superlahjakas 15-vuotias Fanny Lamminen sarjassa 52 kg. Fanny edustaa porilaista PV-81 seuraa. Fanny paukutteli taas joukon ennätyksiä - uskomaton tyttö! Toiseksi paras pistein 302,28 oli 15-vuotias Suvi-Maaria Heinonen sarjassa 72 kg. Suvi on vasta aloittanut voimanostoharrastuksen edelleen jatkuvan 10-vuotisen kilpauinnin ohella. Suvi-Maaria edustaa Salon Voimailijoita ja on voimapesä, josta saadaan tulevana vuosina maajoukkueeseen eturivin nostaja. Kolmas pistein 294,36 oli Turengin Sarastuksen 16-vuotias Emmi Viljanen sarjassa 47 kg.



Fanny Lamminen jalkakyykky SE 135 kg

N20-nostajia oli kymmenen. Ylivoimaisesti paras nostaja N20-ikäluokassa Wilksin pisteillä 411,00 oli Kankaapään Voimailijoiden 20-vuotias Tuulia Lohivuo sarjassa 72 kg. Tuulia on tasaisen varma ja huipputekniikan omaksunut ennätyskiä tekevä maajoukkuenostaja. Toiseksi paras nostaja pisteillä 361,30 oli Rauman Ydinvoimaa edustava maastanoston eksperttina tunnettu 20-vuotias Mirka Valo sarjassa 84 kg. Kolmas pistein 322,08 oli Helsingin Tarmon Zahra El Fellah (20v) sarjassa 72 kg.

Lauantain seuraava kilpailu oli M14, M17 ja M20 -ikäluokat. M14-nostajia oli vain neljä. Ylivoimaisesti paras Wilksin pisteillä 302,19 oli Sievin Sisun Niko Kopola (14v) sarjassa 59 kg. Toiseksi paras pisteillä 269,91 oli Kankaapään Voimailijoiden 14-vuotias Mikael Salomäki sarjassa 93 kg. Kolmas pistein 252,22 oli Sievin Sisun Juho Kopola sarjassa 53 kg.



Tuulia Lohivuon jalkakyykyn SE 145,5 kg

Klassisen uoimanoston SM-kisat, nuoret naiset

N17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	47	46,59	Emmi Viljanen	2001	TurSa	80,0	90,0	95,0	90,0	42,5	47,5	47,5	47,5	70,0	75,0	80,0	80,0	217,5	294,36	24
1.	52	51,86	Fanny Lamminen	2002	PV-81	125,0	132,5	135,0	135,0	67,5	72,5	74,0	74,0	120,0	125,0	130,5	125,0	334,0	417,23	24
1.	57	54,82	Milka Kanerva	2002	KaVo	87,5	92,5	95,0	95,0	42,5	45,0	47,5	45,0	90,0	95,0	95,0	90,0	230,0	275,17	24
1.	72	68,73	Suvi Heinonen	2002	SalVo	100,0	105,0	110,0	105,0	65,0	70,0	70,0	70,0	105,0	115,0	125,0	125,0	300,0	302,28	24
2.	72	64,88	Vilma Aalto	2000	HeTarmo	85,0	95,0	100,0	95,0	42,5	45,0	50,0	45,0	95,0	105,0	110,0	105,0	245,0	257,37	18
1.	84	76,43	Sofie Söllinen	2000	Koly	82,5	87,5	92,5	92,5	55,0	60,0	62,5	62,5	90,0	97,5	102,5	102,5	257,5	241,95	24

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	52	50,17	Olivia Kyösti	1999	KaVo	75,0	---	---	75,0	45,0	---	---	45,0	80,0	---	---	80,0	200,0	256,26	24
1.	57	55,62	Unna Fagerholm	1999	PV	67,5	75,0	80,0	75,0	35,0	37,5	40,0	40,0	95,0	105,0	112,5	112,5	227,5	269,11	24
1.	72	65,28	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	136,5	141,0	145,5	145,5	85,0	87,5	90,0	87,5	150,0	155,0	160,0	160,0	393,0	411,00	24
2.	72	72,00	Zahra El Fellah	1997	HeTarmo	122,5	127,5	130,0	130,0	55,0	60,0	60,0	55,0	135,0	140,0	145,0	145,0	330,0	322,08	18
3.	72	68,41	Jutta Selin	1999	YBR	115,0	120,0	125,0	120,0	65,0	70,0	70,0	65,0	125,0	127,5	127,5	125,0	310,0	313,38	16
4.	72	70,12	Sairi Koskinen	1999	TNT	107,5	112,5	117,5	117,5	52,5	57,5	60,0	57,5	120,0	127,5	135,0	127,5	302,5	300,59	14
5.	72	65,98	Elsa Virtanen	1999	NPower	80,0	90,0	100,0	100,0	57,5	62,5	67,5	62,5	110,0	115,0	122,5	122,5	285,0	295,72	12
1.	84	83,94	Mirka Valo	1997	RAYVO	130,0	137,5	140,0	140,0	75,0	80,0	82,5	80,0	185,0	190,0	190,0	185,0	405,0	361,30	24
2.	84	83,61	Hanna Saarijärvi	1999	NPower	115,0	120,0	130,0	130,0	72,5	75,0	80,0	75,0	135,0	140,0	145,0	145,0	350,0	312,83	18
1.	84+	85,92	Saara Puusaari	1997	EV	132,5	141,0	141,0	132,5	60,0	65,0	70,0	65,0	125,0	135,0	---	135,0	332,5	293,27	24

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	52,0	50,62	Olivia Kyösti	1999	KaVo	100,0	107,5	112,5	107,5	52,5	55,0	57,5	55,0	110,0	117,5	117,5	117,5	280,0	356,36	24
2.	52,0	51,56	Maria Eimšiš	1995	HAK	85,0	90,0	90,0	85,0	52,5	55,0	57,5	55,0	110,0	117,5	122,5	122,5	262,5	329,39	18
3.	52,0	50,95	Katri Tekoniemi	1994	Team365	75,0	80,0	82,5	82,5	35,0	40,0	42,5	40,0	70,0	77,5	80,0	77,5	200,0	253,28	16
1.	57,0	56,47	Teresa Martikkala	1994	JVK	127,5	135,0	140,0	140,0	57,5	62,5	65,0	65,0	127,5	135,0	140,0	135,0	340,0	397,43	24
1.	63,0	62,13	Marketta Harjunen	1995	JoPuPo	125,0	132,5	137,5	137,5	65,0	67,5	67,5	65,0	140,0	152,5	163,5	152,5	355,0	385,32	24
2.	63,0	62,60	Ronja Mahmood	1995	K-UV	110,0	120,0	130,0	130,0	62,5	67,5	70,0	67,5	120,0	130,0	130,0	130,0	327,5	353,44	18
3.	63,0	61,92	Netta Hakulinen	1994	Team365	97,5	105,0	110,0	110,0	47,5	55,0	55,0	55,0	115,0	122,5	127,5	127,5	292,5	318,30	16
1.	72,0	70,70	Karoliina Lempinen	1994	TNT	140,0	140,0	146,0	146,0	60,0	67,5	67,5	60,0	135,0	145,0	145,0	135,0	341,0	336,94	24
1.	84+	104,85	Emilia Myyräinen	1995	Taimi	125,0	135,0	135,0	125,0	60,0	65,0	65,0	60,0	120,0	130,0	140,0	130,0	315,0	258,93	24

M17-nostajia oli yhdeksän. Selvästi paras Wilksin pisteillä 379,29 oli PP:n Nuutti Mansukoski (17v) sarjassa 105 kg. Toinen oli pistein 374,14 S-V:n 17-vuotias Juuso Reinikainen sarjassa 93 kg. Molemmat nostajat tekivät kolme uutta SE-tulosta. Kolmas pistein 325,64 oli KP:n Tuomas Tavi (15v) sarjassa 74 kg.

M20-nostajia oli 22. Paras Wilksin pisteillä 427,18 oli ViitVi:n 19-vuotias Eetu Kumpulainen sarjassa 66 kg. Eetu teki kolme SE-tulosta. Toinen pistein 406,08 oli MiVo:n Toni Sikanen (20v) sarjassa 120 kg. Toni teki jalkakyykyssä SE-tuloksen 267,5 kg. Kolmas pistein 404,80 oli HuiVo:n 19-vuotias Leevi Kuusisto sarjassa 83 kg.

Sunnuntai alkoi N23-kilpailulla. N23-nostajia oli yhdeksän. Paras Wilksin pisteillä 397,43 oli JVK:n Teresa Martikkala (23v) sarjassa 57 kg. Toinen pistein 385,32 oli JoPuPo:n Marketta Harjunen (22v) sarjassa 63 kg. Kolmas pistein 356,36 oli KaVo:n 18-vuotias Olivia Kyösti sarjassa 52 kg. TNT:n Karoliina Lempiäinen (23v) sarjassa 72 kg teki jalkakyykyssä SE-tuloksen 146 kg.



Karoliina Lempiäisen jalkakyykyn SE 146 kg

Klassisen uimaston SM-kisat, nuoret miehet

M14				SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	53	52,09	Juho Kopola	2004	SiSi	82,5	90,0	95,0	95,0	55,0	60,0	62,5	62,5	90,0	97,5	100,0	100,0	257,5	252,22	24
1.	59	58,75	Niko Kopola	2003	SiSi	110,0	122,5	130,0	130,0	67,5	72,5	75,0	75,0	130,0	142,5	150,0	142,5	347,5	302,19	24
1.	83	82,86	Jukka Ylösoini	2003	KeBo	125,0	130,0	---	130,0	65,0	70,0	75,0	70,0	135,0	142,5	150,0	150,0	350,0	233,87	24
1.	93	87,85	Mikael Salomäki	2003	KaVo	140,0	147,5	155,0	155,0	77,5	80,0	82,5	82,5	165,0	172,5	180,0	180,0	417,5	269,91	24
M17				SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	59	58,71	Aaro Kallionkieli	2000	KaVo	107,5	112,5	115,0	115,0	75,0	80,0	82,5	80,0	115,0	120,0	125,0	125,0	320,0	278,46	24
1.	74	71,17	Tuomas Tavi	2002	KP	140,0	150,0	150,0	150,0	90,0	100,0	105,0	100,0	170,0	180,0	190,0	190,0	440,0	325,64	24
2.	74	69,92	Nino Nyberg	2000	TiKa	92,5	100,0	105,0	105,0	90,0	97,5	102,5	97,5	125,0	140,0	150,0	140,0	342,5	256,88	18
1.	83	82,23	Pyy Savinen	2000	K-UV	145,0	155,0	160,0	160,0	82,5	90,0	95,0	90,0	200,0	210,0	225,0	210,0	460,0	308,75	24
2.	83	74,83	Jasper Leppš Kangas	2000	KPU	140,0	150,0	157,5	157,5	80,0	85,0	90,0	90,0	175,0	180,0	185,0	185,0	432,5	308,68	18
3.	83	81,56	Robert Kantsik	2001	Team365	150,0	162,5	162,5	162,5	75,0	82,5	82,5	75,0	170,0	182,5	192,5	182,5	420,0	283,33	16
1.	93	92,81	Juuso Reinikainen	2000	S-V	200,0	215,0	222,5	222,5	120,0	130,0	135,0	130,0	230,0	242,5	247,5	242,5	595,0	374,14	24
2.	93	88,06	Markus Helin	2002	TVN	105,0	115,0	125,0	125,0	55,0	60,0	65,0	65,0	125,0	135,0	145,0	145,0	335,0	216,31	18
1.	105+	125,33	Nuutti Mansukoski	2000	PP	230,0	240,0	251,0	251,0	150,0	160,0	163,0	160,0	240,0	255,0	260,0	255,0	666,0	379,29	24
M20				SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	66	65,85	Eetu Kumpulainen	1998	ViitVi	180,0	195,5	202,5	195,5	125,0	131,0	131,0	125,0	222,5	230,0	---	222,5	543,0	427,18	24
1.	74	73,69	Joonas Rantanen	1999	HartVo	180,0	195,0	200,0	200,0	110,0	110,0	117,5	117,5	200,0	215,0	222,5	222,5	540,0	389,61	24
2.	74	73,45	Teemu Sippola	1997	YK-V	175,0	185,0	192,5	192,5	120,0	130,0	130,0	120,0	210,0	220,0	227,5	220,0	532,5	385,10	18
3.	74	72,99	Simo Halla	1997	SalVo	130,0	137,5	142,5	142,5	87,5	92,5	100,0	92,5	175,0	190,0	200,0	190,0	425,0	308,72	16



Toni Sikasen jalkakyykyn SE 267,5 kg

1.	83	79,91	Leevi Kuusisto	1998	HuVo	200,0	210,0	220,0	220,0	130,0	135,0	140,0	140,0	210,0	225,0	232,5	232,5	592,5	404,80	24
2.	83	82,06	Janne Ukkonen	1997	KP	200,0	217,5	230,5	217,5	102,5	120,0	130,0	130,0	192,5	225,0	245,0	245,0	592,5	398,22	18
3.	83	82,11	Aleksis Kanerva	1997	TVN	202,5	207,5	212,5	207,5	120,0	125,0	130,0	125,0	235,0	245,0	257,5	257,5	590,0	396,36	16
4.	83	82,65	Teemu Tuovinen	1997	JuPu	180,0	187,5	190,0	187,5	135,0	140,0	145,0	140,0	210,0	220,0	220,0	210,0	537,5	359,70	14
5.	83	82,77	Aleksi Mäskinen	1999	NaVo	180,0	185,0	195,0	195,0	105,0	112,5	120,0	120,0	205,0	215,0	217,5	215,0	530,0	354,36	12
6.	83	81,80	Eetu Makkonen	1999	TiKa	180,0	190,0	190,0	190,0	105,0	115,0	120,0	115,0	195,0	200,0	215,0	200,0	505,0	340,07	10
1.	93	91,97	Eino Järvisalo	1998	TVN	220,0	230,0	240,0	240,0	120,0	130,0	135,0	130,0	230,0	250,0	260,0	260,0	630,0	397,91	24
2.	93	90,90	Henry Hyttiäinen	1999	Vivo	200,0	205,0	207,5	207,5	102,5	107,5	110,0	110,0	200,0	210,0	212,5	212,5	530,0	336,66	18
3.	93	90,43	Teemu Pakarinen	1998	Vargvi	170,0	170,0	170,0	170,0	135,0	135,0	142,5	135,0	160,0	---	---	160,0	465,0	296,16	16
4.	93	92,53	Valtteri Pursiainen	1998	JuPu	115,0	122,5	130,0	130,0	100,0	107,5	110,0	107,5	185,0	195,0	---	195,0	432,5	272,35	14
1.	105	104,11	Jere Karttunen	1998	Vivo	210,0	225,0	232,5	232,5	140,0	147,5	150,0	150,0	225,0	235,0	242,5	242,5	625,0	374,63	24
2.	105	101,34	Mikael Eksymä	1997	NaVo	180,0	180,0	195,0	180,0	155,0	165,0	172,5	172,5	255,0	270,0	277,5	270,0	622,5	376,86	18
3.	105	100,32	Mikael Huovinen	1997	Team365	195,0	207,5	215,0	215,0	130,0	140,0	145,0	145,0	195,0	212,5	220,0	212,5	572,5	347,97	16
4.	105	103,00	Samuel Wargh	1998	PV	180,0	195,0	202,5	195,0	105,0	110,0	115,0	115,0	210,0	230,0	245,0	230,0	540,0	324,92	14
-	105	102,55	Hannu ...sterman	1998	OPT	220,0	220,0	220,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		
1.	120	114,13	Toni Sikanen	1997	MiVo	250,0	265,5	267,5	267,5	145,0	145,0	150,0	150,0	270,0	280,0	287,5	280,0	697,5	406,08	24
2.	120	114,91	Daniel Holmstedt	1999	PV	210,0	230,0	235,0	235,0	137,5	145,0	150,0	150,0	210,0	230,0	235,0	235,0	620,0	360,34	18
1.	120+	121,32	Jonas Solvin	1997	PV	100,0	130,0	150,0	150,0	100,0	120,0	127,5	120,0	170,0	220,0	225,0	225,0	495,0	283,88	24
M23																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	74,0	73,90	Olli Lehti	1994	Py-Pa	200,0	210,0	215,0	210,0	115,0	120,0	122,5	122,5	235,0	245,0	250,0	250,0	582,5	419,40	24
2.	74,0	72,66	Hannu Surakka	1994	Team365	175,0	190,0	200,0	200,0	120,0	127,5	130,0	130,0	205,0	220,0	230,0	230,0	560,0	408,13	18
3.	74,0	73,56	Eemi Padinki	1995	NPower	165,0	172,5	180,0	180,0	120,0	127,5	132,5	127,5	225,0	242,5	245,0	245,0	552,5	399,13	16
4.	74,0	73,03	Otto Osanen	1994	Team365	190,0	200,0	205,0	200,0	127,5	132,5	135,0	132,5	200,0	210,0	227,5	210,0	542,5	393,91	14
5.	74,0	72,41	Christoffer Bergman	1995	MIF	180,0	190,0	190,0	190,0	117,5	122,5	125,0	125,0	195,0	205,0	212,5	205,0	520,0	379,96	12
6.	74,0	73,59	Janne Nyberg	1996	PV	150,0	162,5	165,0	162,5	115,0	125,0	125,0	125,0	160,0	170,0	175,0	170,0	457,5	330,41	10
1.	83,0	81,22	Teemu Hällfors	1995	YBR	225,0	235,0	242,0	242,0	170,0	177,5	177,5	170,0	240,0	260,0	260,0	240,0	652,0	440,95	24
2.	83,0	81,63	Mikko Nuolija	1994	TVN	195,0	205,0	210,0	210,0	150,0	155,0	155,0	155,0	250,0	260,0	265,0	265,0	630,0	424,75	18
3.	83,0	82,96	Jaakko Raudaskoski	1994	Nivo	190,0	202,5	210,0	210,0	130,0	140,0	147,5	140,0	230,0	245,0	255,0	255,0	605,0	403,96	16
4.	83,0	82,23	Joel Rautiainen	1995	Sajy	182,5	192,5	197,5	192,5	117,5	117,5	120,0	117,5	175,0	190,0	200,0	190,0	500,0	335,60	14
-	83,0	80,99	Juha Eikäs	1994	Kajku	130,0	140,0	147,5	140,0	120,0	120,0	120,0	---	---	---	---	---	out		
1.	93,0	92,62	Janne Marttila	1995	KaVo	240,0	247,5	247,5	247,5	150,0	155,0	160,0	160,0	265,0	272,5	277,5	277,5	685,0	431,14	24
2.	93,0	92,75	Jere Savolainen	1995	KP	235,0	245,0	245,0	245,0	135,0	140,0	145,0	140,0	250,0	265,0	280,0	265,0	650,0	408,85	18
3.	93,0	84,06	Eemeli Purola	1996	Koly	210,0	215,0	---	210,0	140,0	145,0	152,5	145,0	210,0	225,0	232,5	225,0	580,0	384,31	16
-	93,0	92,60	Tuomas Puhakka	1995	KP	220,0	220,0	220,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		



Suvi-Maaria Heinosen maastanosto 125 kg

Klassisen voimaston SM-kisat, nuoret miehet

1.	105,0	103,08	Antti Kempainen	1994	RAYVO	225,0	245,0	257,5	257,5	155,0	165,0	172,5	165,0	245,0	265,0	272,5	272,5	695,0	418,04	24
2.	105,0	101,84	Tenho Salo	1995	OPT	240,0	250,0	255,0	250,0	147,5	155,0	160,0	155,0	270,0	285,0	290,0	270,0	675,0	407,90	18
3.	105,0	102,25	Niko Nurmi	1995	M-Club	230,0	245,0	255,0	245,0	130,0	142,5	145,0	142,5	260,0	275,0	287,5	260,0	647,5	390,70	16
4.	105,0	104,21	Torbjörn Backman	1994	MIF	190,0	200,0	205,0	200,0	140,0	145,0	150,0	150,0	250,0	255,0	260,0	255,0	605,0	362,52	14
5.	105,0	104,96	Ville Niskanen	1995	So-Vi	185,0	200,0	200,0	200,0	115,0	120,0	120,0	120,0	205,0	225,0	245,0	225,0	545,0	325,69	12
1.	120,0	112,35	Henri Hakonen	1995	K-UV	230,0	240,0	247,5	247,5	165,0	170,0	172,5	172,5	240,0	250,0	---	250,0	670,0	391,82	24
2.	120,0	106,44	Jarkko Bšrhalm	1994	TamRy	205,0	212,5	220,0	212,5	150,0	160,0	170,0	170,0	225,0	235,0	245,0	245,0	627,5	373,24	18

Sunnuntai viimeinen kilpailu käytiin M23-ikäluokassa, jossa oli nostajia 23. Paras Wilksin pisteillä 440,95 oli Ylöjärven Ryhdin 22-vuotias Teemu Hällfors sarjassa 83 kg. Teemu teki SE-tuloksen jalkakyykyssä 242 kg. Toinen pistein 431,14 oli KaVo:n Janne Marttila (22v) sarjassa 93kg. Kolmas pistein 424,75 oli TVN:n Mikko Nuolioja (23v) sarjassa 83 kg.

Nämä kisat osoittivat taas kerran, että nuorissa on voimaa ja voimaston tulevaisuus. Siksi on syytä keskittää Voimanolliiton ja jäsenseurojen toiminnassa kaikki voimat nuorten saamiseksi mukaan voimastoharrastukseen ja kilpailutoimintaan. Tuloksellista toimintaa nuorison kanssa on saatu aikaan vain muutamissa jäsenseuroissa. Kiitettävää työtä on tehty Kankaanpään Voimailijoiden toimesta, mistä on osoituksena kolmas peräkkäinen voitto voimamallapisteissä! Onnittelut KaVo:lle loistavasta seuratyöstä ja sen myötä saavutetusta menestyksestä! Muut jäsenseurat voivat seurata KaVo:n esimerkkiä, joka on kiistatta toimiva.

Kiitos kaikille talkoolaisille, kilpailijoille ja toimitsijoille onnistuneesta SM-kisasta. Kiitos Salon kaupungille, liikuntatoimelle ja Ollikkalan koulun rehtorille kisapaikasta ja erinomaisesta yhteistyöstä.



Teemu Hällforsin jalkakyykyyn SE 242 kg



VOIMAMALJA 2017

Teksti: Katja Lariola, kuva: Marjaana Vähäsantanen

Voimamalja meni vuonna 2017 kolmatta kertaa peräkkäin Kankaanpään 588:lla pisteellä. Toisena tuli 20 pisteen päässä Team Nordic Thunderin ja kolmanneksi ylsi Laukkosken Taimi 27 pisteen päässä voittajasta. Kärkikolmikun kisa oli siis tiukka!

Kolmannella peräkkäisellä voitolla Kankaanpään Voimailijat saivat pystin itselleen pysyvästi. Marjaana Vähäsantanen tiivistä iloiset tunnelmat näin: "Voimamaljan eteen tehtiin aika paljon hommia, jotta se tänne Kankaanpään saataisiin jäämään. Näin pienelle seuralle, jossa suurin osa nostajista on alle 23-vuotiaita, se on kova juttu. Meillä vain on niin kova sakki nostajia, kaikki ovat vuosittain maajoukkueessa mukana niin PM-, EM- kuin MM-kisoissakin."

Onnea Kankaanpään Voimailijoille!

VOIMAMALJA 2017

Sij.	Seura	Lyh.	Pist.
1.	Kankaanpään Voimailijat ry	KaVo	588
2.	Team Nordic Thunder ry	TNT	568
3.	Laukkosken Taimi ry	Taimi	561
4.	Helsingin Atleettiklubi ry	HAK	479
5.	Kokkolan Jymy ry	KoJy	458
6.	Tampereen Voimannostajat ry	TVN	366
7.	Joensuun Puntti-Pojat ry	JoPuPo	336
8.	Salon Voimailijat ry	SalVo	326
9.	Team365 ry	Team365	308
10.	Ålands Kraftsportklubb r.f.	ÅKK	295
11.	Porin Voimailijat -81 ry	PV-81	293
12.	Sotkamon Visa ry	So-Vi	279
13.	Ylöjärven Ryhti ry	YlöR	271
14.	M-Club ry	M-Club	264
15.	Sibbo-Vargarna r.f.	S-V	263
16.	Itä-Helsingin Veto ry	I-HV	239
17.	Kuopion Painonnostajat ry	KP	223
18.	Huittisten Voimailijat ry	HuiVo	222
19.	Keski-Uudenmaan Voima ry	K-UV	222
20.	Lopen Voima ja Kunto Team ry	LVK Team	220

KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 8.-10.12.2017 Pornainen

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Sari Rauhala, Saku Virtanen & Elina Hämäläinen



Johanna Forström

Klassisen voimanoston SM-kisat järjestettiin tänä vuonna Pornaisissa Helsingin Atleettiklubin ja Laukkosken Taimen voimin. Kisojen aikataulun muuttuminen vuodelle 2018 aiheutti hieman epäilystä osallistujamäärästä kisaan. Kisaan kuitenkin ilmoittautui lähes 130 nostajaa, jota voitaneen pitää hyvänä määränä.

Kisojen valmisteluun oli tällä kertaa luvassa uusia elementtejä. Helmikuun penkki SM-kisan tapaan oli kilpailijoilta pyydetty toivebiisiä, jonka vauhdittamina he astuvat kisalavalle. Nostaja oli tuotu valokeilaan, jotta saisimme lajiimme tarvittavaa arvokkuutta. Tiivis kisapaikka oli omiaan tuomaan kisatunnelmaa, jota löytyi myös yleisön kannustuksen suuresta määrästä.

Pornaisten kunta oli tapahtuman järjestelyissä kiitettävästi mukana. Kisat olivat kolmipäiväiset ja perjantain ollessa koulupäivä jousti koulun väki osaltaan, jotta saimme järjestettyä kisat Pornaisten Yhtenäiskoulun tiloissa. Kisan järjestäjät ja liitto ottivat harkitun riskin, kun uusi kilpailupöytäkirjaohjelma oli ensimmäistä kertaa käytössä SM-kisassa. Perjantain nettiongelmien jälkeen ohjelma toimi loistavasti ja saanee jatkossa lisää käyttöä.

Perjantaina kisasivat kevyimmät painoluokat ja lauantaina keskisarjat. Sunnuntaille jäi näin raskaimmat sarjat. Varsinaiset avajaisjuhlat pidettiin lauantai-iltana. Maamme laulun esitti komeasti Helsingin Atleettiklubin Arto Hannolin ja avajaispuheen piti Minna Pudas Pornaisten kunnan vapaa-aika sihteerinä.



Jari Saario

Klassisen uoimaston SM-kisat, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist.	Jpist.	
1	47	46,64	Andreea Vasilescu	1991	HAK	90,0	97,5	+102,5	97,5	45,0	-50,0	50,0	50,0	115,0	122,5	127,5	127,5	275,0	371,88	24	
1	52	51,30	Hanna Rantala	1982	LaVo	117,5	125,0	+127,5	125,0	92,5	97,5	+100,5	97,5	137,5	147,5	+155,0	147,5	370,0	466,09	24	
2	52	51,21	Johanna Forström	1988	LVK team	110,0	115,0	+117,5	115,0	82,5	85,0	-87,5	85,0	145,0	+150,0	---	145,0	345,0	435,18	18	
3	52	50,83	Tiina Kangasjärvi	1981	KajKu	100,0	+110,0	+110,0	100,0	65,0	70,0	-72,5	70,0	145,0	+155,0	+155,0	145,0	315,0	399,61	16	
1	57	56,71	Hanna Seppä	1993	HeTarmo	117,5	+122,5	+122,5	117,5	72,5	77,5	-80,0	77,5	155,0	+160,0	---	155,0	350,0	407,75	24	
2	57	56,50	Katja Lariola	1982	HAK	120,0	125,0	+130,0	125,0	62,5	67,5	-70,0	67,5	140,0	145,0	150,0	150,0	342,5	400,18	18	
3	57	56,35	Janika Kivelä	1979	KoJy	120,0	125,0	130,0	130,0	60,0	62,5	+65,0	62,5	130,0	135,0	+137,5	135,0	327,5	383,47	16	
4	57	56,55	Sanna-Mari Juntunen	1990	JVK	100,0	+107,5	+107,5	100,0	50,0	55,0	-60,0	55,0	130,0	137,5	+142,5	137,5	292,5	341,52	14	
5	57	55,22	Miina Mutka	1985	TNT	87,5	92,5	-95,0	92,5	37,5	40,0	-42,5	40,0	97,5	105,0	110,0	110,0	242,5	288,48	12	
1	63	61,86	Stina Lindell	1988	ÄKK	145,0	+155,0	+155,0	145,0	75,0	80,0	82,5	82,5	162,5	175,0	+180,0	175,0	402,5	438,32	24	
2	63	61,67	Anette Tunkkari	1983	KoJy	120,0	125,0	130,0	130,0	97,5	102,5	+105,5	102,5	152,5	+162,5	162,5	162,5	395,0	431,14	18	
3	63	62,81	Sari Uski	1986	TNT	132,5	137,5	142,5	142,5	77,5	80,0	82,5	82,5	135,0	155,0	162,5	162,5	387,5	417,11	16	
4	63	62,96	Tuulia Lohivuuo	1997	KaVo	135,0	140,0	+142,5	140,0	82,5	85,0	---	85,0	150,0	155,0	162,5	162,5	387,5	416,37	14	
5	63	62,73	Laura Mäski	1993	KGB	120,0	130,0	+135,0	130,0	70,0	72,5	-75,0	72,5	152,5	165,0	+170,0	165,0	367,5	395,98	12	
6	63	62,88	Hanna Kuokkanen	1993	KP	122,5	127,5	130,0	130,0	75,0	-80,0	80,0	80,0	140,0	152,5	+157,5	152,5	362,5	389,87	10	
7	63	60,34	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	122,5	127,5	+130,0	127,5	77,5	82,5	-85,0	82,5	137,5	147,5	+152,5	147,5	357,5	396,83	8	
8	63	62,34	Tanja Petman	1982	YISR	115,0	122,5	+127,5	122,5	70,0	75,0	-77,5	75,0	150,0	160,0	+170,0	160,0	357,5	387,03	6	
9	63	62,88	Julia Ruohonen	1992	TNT	122,5	127,5	132,5	132,5	67,5	70,0	-72,5	70,0	127,5	137,5	142,5	142,5	345,0	371,05	4	
10	63	62,06	Hanna Tainio	1991	ÄKK	110,0	+115,0	+115,0	110,0	-70,0	75,0	-77,5	75,0	120,0	130,0	140,0	140,0	325,0	353,05	2	
11	63	62,51	Ronja Mahmood	1995	K-LV	115,0	125,0	+132,5	125,0	62,5	+67,5	+67,5	62,5	120,0	130,0	135,0	135,0	322,5	348,40	2	
12	63	61,14	Olga Nieminen	1982	KEV	100,0	110,0	112,5	112,5	50,0	-55,0	-60,0	50,0	110,0	125,0	137,5	137,5	300,0	329,64	2	
13	63	62,40	Nina Mäskinen	1983	MY-Power	85,0	95,0	102,5	102,5	47,5	50,0	-52,5	50,0	117,5	125,0	+135,0	125,0	277,5	300,20	2	
14	63	60,24	Kristiina Mutlu	1985	HAK	65,0	72,5	77,5	77,5	50,0	-55,0	-55,0	50,0	120,0	+127,5	+127,5	120,0	247,5	275,07	2	
1	72	70,18	Jonna Kettunen	1992	Huivo	150,0	157,5	+160,0	157,5	75,0	80,0	---	80,0	180,0	190,0	+200,5	190,0	427,5	424,55	24	
2	72	70,23	Leena Vatanen	1991	KiurU	135,0	140,0	+145,0	140,0	82,5	87,5	-90,0	87,5	162,5	170,0	+172,5	170,0	397,5	394,56	18	
3	72	70,53	Saara Laine	1979	TNT	127,5	135,0	140,0	140,0	65,0	70,0	72,5	72,5	165,0	172,5	+180,0	172,5	385,0	381,03	16	
4	72	66,49	Paulina Lindblad	1989	ÄKK	120,0	125,0	130,0	130,0	62,5	67,5	-70,0	67,5	152,5	160,0	+165,0	160,0	357,5	368,87	14	
5	72	70,85	Ida Oksanen	1989	M-Club	110,0	117,5	125,0	125,0	67,5	70,0	72,5	72,5	137,5	145,0	150,0	150,0	347,5	342,88	12	
6	72	70,26	Matilde Nyholm	1992	NyKK	115,0	120,0	+125,0	120,0	67,5	72,5	-75,0	72,5	150,0	+160,0	+160,0	150,0	342,5	339,86	10	
7	72	70,85	Zahra El Fellah	1997	HeTarmo	125,0	130,0	132,5	132,5	55,0	-57,5	-57,5	55,0	135,0	140,0	+150,0	140,0	327,5	323,14	8	
8	72	69,87	Satu Koski	1992	Huivo	105,0	112,5	117,5	117,5	60,0	65,0	-70,0	65,0	122,5	132,5	142,5	142,5	325,0	323,73	6	
9	72	66,71	Piriia LeNg	1982	HAK	100,0	105,0	110,0	110,0	70,0	72,5	-75,0	72,5	110,0	125,0	137,5	137,5	320,0	329,38	4	
10	72	70,81	Laura Kakkola	1973	HeTarmo	90,0	95,0	100,0	100,0	65,0	67,5	-70,0	67,5	120,0	130,0	+137,5	130,0	297,5	293,63	2	
11	72	63,63	Anne Vuorikoski	1990	YISR	95,0	102,5	+107,5	102,5	50,0	-55,0	55,0	55,0	125,0	132,5	+142,5	132,5	290,0	309,11	2	
-	72	69,69	Mari Hakulinen	1985	PaPu	+135	+135	+135	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		

Palkintojen jakotilaisuus oli myös kohta, johon kisäjärjestäjä halusi lisätä arvokkuutta. Kisan jälkeen kaikki kilpailijat saatiin seremomiamestarin johdolla palkintojen jakoon. Kaikille kilpailijoille jaettiin ruusu palkkioksi kisasuorituksesta.

Naiset 47 kg -sarjassa oli yksi kilpailija Andreea Vasilescu (HAK), ja hänelle tuli mestaruus tuloksella 275 kg. Sarjassa 52 kg oli kolme kilpailijaa, joista voittajaksi selvisi Hanna Rantala (LaVo) tuloksella 370 kg. Hopeaa sai Johanna Forström (LVK Team) ja pronssia Tiina Kangasjärvi (KajKu). Sarjaan 57 kg olikin sitten jo viisi kilpailijaa, joten mitaleista oli jo tiukempi taisto. Voittajaksi suoriutui kuitenkin ennakkosuosikki Hanna Seppä (HeTarmo) tuloksella 350 kg. Hopeaa nosti Katja Lariola (HAK) ja pronssia Janika Kivelä (KoJy).

63 kg -sarjassa oli suosituin naisten kisan osalta ja siinä oli huimat 14 osallistujaa. Voittoa nosti ÄKK:n Stina Lindell tuloksella 402,5 kg, hopeaa sai Anette Tunkkari (KoJy) ja pronssia Sari Uski (TNT). Täpärästi neljänneksi jäänyt Tuulia Lohivuolle teki tukun SE-tuloksia N20-ikäluokkaan.



Tuulia Lohivuuo



Ronja Mahmood

Miesten osuuden aloitti 66 kg sarja, jossa viisi urheaa kisaajaa taisteli mitaleista. Voittoon pyyhälsi kyykyn ja maastanoston SE-tuloksin siivittämänä Antti Savolainen (TNT) tuloksella 646,5 kg. Hopealle suoritui Eetu Kumpulainen (ViitVi). Eetulle tuli myös kyykyn ja maastanoston SE, mutta M20 -ikäluokkaan. Pronssille nosti HAK:in Teemu Sivonen. Perjantain päätti miesten 74 kg -sarja, johon oli ilmoittautunut kahdeksan nostajaa. Voiton nappasi ennakkosuosikki Sami Nieminen (KPU), joka viimeisessä maastanosto suorituksessaan loukkasi takareitensä uhkaavasti. Voittotulos oli 650 kg. Hopealle taisteli OPT:n Jani Haapamäki ja pronssia sai TNT:n Akseli Lintulaakso.

Lauantain aloitti miesten 83 kg -sarja, jossa kilpaili huikeat 16 kilpailijaa. Voittoon nousi Mikko Ronkainen OPT tuloksella 717,5 kg, joka samalla oli suomenennätys. Hopealle pääsi Team 365:n Ossi Sahlberg ja pronssia sai Pasi Sipiläinen (HuiVo). Tässä luokassa myös Matias Kulmala teki uuden suomenennätyksen penkkipunnerruksessa 192,5 kg, joka on PE ja SE M23 -ikäluokkaan.

83 kg miesten sarjan jälkeen lauantaina nostivat naiset painoluokissa 72-84+ kg. 72 kg -sarjassa nosti voittajaksi HuiVon Jonna Kettunen tuloksen ollessa 427,5 kg.



Anette Tunkari

Klassisen uoimanoston SM-kisat, naiset

1	84	77,72	Johanna Kankus	1984	KP	172,5	181,0	+185,0	181,0	105,0	+110,0	110,0	110,0	167,5	175,0	180,0	180,0	471,0	438,17	24
2	84	83,85	Henna Kaasalainen	1999	MaxPower	162,5	167,5	170,0	170,0	77,5	80,0	82,5	82,5	185,0	+190,0	190,0	190,0	442,5	394,93	18
3	84	82,99	Johanna Ilves	1981	HPV	145,0	152,5	157,5	157,5	62,5	65,0	+67,5	65,0	175,0	185,0	195,0	195,0	417,5	374,58	16
4	84	77,43	Salla Koskinen	1993	TNT	145,0	152,5	157,5	157,5	75,0	80,0	82,5	82,5	162,5	167,5	175,0	175,0	415,0	386,90	14
5	84	76,03	Heidi Bäckström	1982	HIK	+150,0	+155,0	155,0	155,0	80,0	85,0	+90,0	85,0	160,0	165,0	172,5	172,5	412,5	388,82	12
6	84	82,04	Pia Valkonen	1973	KJ	125,0	140,0	150,0	150,0	80,0	85,0	87,5	87,5	145,0	160,0	+170,0	160,0	397,5	358,78	10
7	84	80,06	Hanna-Leena Kiviösvi	1985	Koly	127,5	132,5	135,0	135,0	75,0	+80,0	+80,0	75,0	157,5	167,5	175,0	175,0	385,0	352,12	8
8	84	76,77	Pirjo Korkeasaari	1970	RK	127,5	135,0	140,0	140,0	67,5	+70,0	70,0	70,0	137,5	145,0	+150,0	145,0	355,0	332,67	6
1	84+	130,01	Annina Luotonen	1986	MeVo	155,0	165,0	+172,5	165,0	95,0	100,0	102,5	102,5	195,0	+207,5	207,5	207,5	475,0	374,44	24
2	84+	107,42	Emma Elonen	1987	TNT	+160,0	167,5	+170,0	167,5	72,5	+77,5	77,5	77,5	180,0	192,5	+200,0	192,5	437,5	357,57	18
3	84+	102,09	Laura Aho	1987	Karstki	120,0	+130,0	+130,0	120,0	70,0	80,0	+87,5	80,0	140,0	150,0	+160,0	150,0	350,0	289,70	16
4	84+	88,67	Taru Keskinen	1993	YK-V	+130,0	130,0	132,5	132,5	60,0	65,0	+70,0	65,0	140,0	+150,0	+150,0	140,0	337,5	293,46	14

Klassisen uimaston SM-kisat, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist.	Jpist.
1	66	65,82	Antti Savolainen	1978 TNT	200,0	210,0	216,5	216,5	145,0	150,0	+155,0	150,0	255,0	270,0	280,0	280,0	646,5	508,80	24
2	66	65,88	Eetu Kumpulainen	1998 Viivi	185,0	+200,0	+200,0	185,0	125,0	+132,5	+132,5	125,0	220,0	230,0	+245,0	230,0	540,0	424,66	18
3	66	64,65	Teemu Sivonen	1979 HAK	150,0	160,0	165,0	165,0	90,0	95,0	+100,0	95,0	220,0	230,0	+240,0	230,0	490,0	391,41	16
4	66	65,75	Mikko Aho	1979 Huima	165,0	172,5	180,0	180,0	105,0	110,0	112,5	112,5	185,0	195,0	+210,0	195,0	487,5	384,00	14
5	66	64,28	Henri Toiukometsa	1993 TNT	150,0	155,0	+160,0	155,0	107,5	112,5	+117,5	112,5	190,0	+200,0	-----	190,0	457,5	367,24	12
1	74	72,40	Sami Nieminen	1975 KPU	210,0	217,5	222,5	222,5	145,0	147,5	+150,0	147,5	260,0	280,0	+301,0	280,0	650,0	474,96	24
2	74	73,63	Jani Haagamski	1979 OPT	200,0	210,0	215,0	215,0	155,0	160,0	+165,0	160,0	240,0	+255,0	+255,0	240,0	615,0	443,97	18
3	74	72,80	Akseli Lintulaakso	1992 TNT	215,0	222,5	225,0	225,0	130,0	135,0	140,0	140,0	220,0	227,5	+235,0	227,5	592,5	431,22	16
4	74	73,74	Sami Siltala	1972 Py-Pa	170,0	180,0	187,5	187,5	140,0	145,0	147,5	147,5	230,0	+240,0	240,0	240,0	575,0	414,63	14
5	74	71,95	Markus Karttunen	1988 Opli	180,0	190,0	202,5	202,5	150,0	155,0	+157,5	155,0	200,0	215,0	+220,0	215,0	572,5	420,27	12
6	74	73,92	Pekka Taskinen	1978 TVN	200,0	+210,0	+210,0	200,0	125,0	+130,0	130,0	130,0	225,0	+242,5	+242,5	225,0	555,0	399,54	10
7	74	72,89	Timo Parviainen	1966 HW	165,0	172,5	+182,5	172,5	140,0	145,0	150,0	150,0	200,0	220,0	+237,5	220,0	542,5	394,51	8
8	74	73,65	Henri IkSheinonen	1987 Taimi	170,0	180,0	+185,0	180,0	100,0	102,5	-105,0	102,5	200,0	+210,0	-----	200,0	482,5	348,22	6
1	83	82,87	Mikko Ronkainen	1987 OPT	240,0	245,0	250,0	250,0	165,0	170,0	-----	170,0	290,0	297,5	+303,5	297,5	717,5	479,36	24
2	83	82,21	Ossi Sahlberg	1992 Team365	230,0	240,0	+245,0	240,0	155,0	160,0	165,0	165,0	270,0	280,0	285,0	285,0	690,0	463,20	18
3	83	82,56	Pasi Sipiläinen	1978 Huivo	212,5	220,0	225,0	225,0	162,5	167,5	+170,0	167,5	270,0	285,0	290,0	290,0	682,5	457,00	16
4	83	80,21	Toni Västinen	1991 Varpvi	225,0	235,0	245,0	245,0	130,0	140,0	150,0	150,0	270,0	285,0	285,0	285,0	680,0	463,49	14
5	83	82,97	Matias Kulmala	1994 Huivo	225,0	235,0	240,0	240,0	180,0	187,5	192,5	192,5	240,0	247,5	+252,5	247,5	680,0	453,97	12
6	83	82,27	Antti Saastamoinen	1980 JoPuPo	215,0	230,0	+237,5	230,0	130,0	137,5	-----	137,5	275,0	+290,0	290,0	290,0	657,5	441,18	10
7	83	82,25	Jani Nishi	1973 JVK	+245,0	+245,0	245,0	245,0	150,0	+157,5	157,5	157,5	+250,0	250,0	-----	250,0	652,5	437,89	8



Lauantain palkintojenjako

Kakkoseksi tuli Leena Vatanen (Kiuru) ja kolmanneksi Saara Laine (TNT). 84 kg -sarjan voitti Johanna Kankus (KP) tuloksella 471 kg. Johanna nosti niin uuden kyykyn SE:n 181 kg niinkuin uuden yhteistuloksen SE:n 471 kg. Hopealle tuli Henna Kaasalainen (MaxPower) tuloksella 442,5 kg, johon sisältyy kyykyn ja YT:n SE:t luokkiin N20 ja N23. Pronssille tässä tiukassa taistossa tuli HPV:n Johanna Ilves, joka nousi mitaleille 195 kg SE maastanoston turvin. Mitalien ulkopuolelle jäänyt Pia Valkonen kyykkäsi N40 -ikäluokkaan SE:n 150 kg sekä samalla yhteistuloksen SE:n samaan ikäluokkaan 397,5 kg.

Naisten raskaimpaan sarjaan oli tullut ikävä poisjääminen, kun hallitseva mestari Johanna Laitinen oli joutunut perumaan osallistumisensa kisaan. Kisasta tuli kuitenkin hyviä tuloksia. Voittajaksi nosti MeVo:n Anniina Luotonen tuloksella 475 kg. Hopeaa sai Emma Elonen 437,5 kg ja pronssia Laura Aho (Karstki).

Naisten jälkeen palattiin taas miesten kisaan. 93 kg -sarjassa odotettiin Tuomas Hautalan (LaPo) esiintymistä. Tuomakselle tulikin selkeä mestaruus tuloksella 780 kg, jossa maastanoston 330 kg SE ja yhteistuloksen SE 780 kg. Hopeaa sai Mikko Rautavirta (NaVo) ja pronssia Jussi Ylimys (YLÖR).



Tuomarit esittelyssä



Jari Saastamoinen



Pasi Sipiläinen

Klassisen voimanoston SM-kisat, miehet

8	83	82,92	Ilari Valkonen	1982	TiKa	205,0	215,0	222,5	215,0	145,0	150,0	155,0	155,0	250,0	270,0	---	270,0	640,0	427,46	6
9	83	81,89	Anssi Malkamäki	1985	HPV	190,0	205,0	210,0	210,0	145,0	152,5	157,5	152,5	240,0	260,0	270,0	270,0	632,5	425,61	4
10	83	82,57	Saulli Leinonen	1979	So-Vi	205,0	210,0	215,0	215,0	150,0	155,0	155,0	150,0	265,0	280,0	280,0	265,0	630,0	421,85	2
11	83	81,48	Roy Mears	1988	Team365	197,5	202,5	207,5	202,5	140,0	145,0	147,5	145,0	240,0	250,0	262,5	250,0	597,5	403,31	2
12	83	82,10	Mika Nurmii	1991	PTP	210,0	222,5	227,5	222,5	125,0	132,5	132,5	125,0	215,0	225,0	232,5	225,0	572,5	384,66	2
13	83	81,90	Henri Tanhuangpää	1985	YER	185,0	185,0	195,0	195,0	117,5	125,0	130,0	125,0	225,0	225,0	237,5	237,5	557,5	375,14	2
14	83	82,38	Juhamatti Vasamaa	1988	HuiVo	175,0	190,0	202,5	202,5	120,0	127,5	132,5	127,5	200,0	220,0	230,0	220,0	550,0	368,78	2
15	83	82,28	Heikki Heiskanen	1960	TVN	175,0	180,0	187,5	187,5	120,0	135,0	130,0	130,0	210,0	220,0	225,0	225,0	542,5	364,02	2
16	83	82,72	Jarno Saarinen	1976	HPV	170,0	177,5	180,0	170,0	125,0	127,5	127,5	125,0	220,0	240,0	240,0	220,0	515,0	344,43	2
1	93	92,46	Tuomas Hautala	1992	LaPo	235,0	235,0	250,0	250,0	185,0	195,0	200,0	200,0	310,0	330,0	335,0	330,0	780,0	491,32	24
2	93	92,91	Mikko Rautavirta	1988	NaVo	240,0	255,0	262,5	255,0	145,0	152,5	---	152,5	265,0	272,5	285,0	272,5	680,0	427,38	18
3	93	92,05	Jussi Ylimyys	1989	YER	220,0	230,0	237,5	237,5	135,0	140,0	---	140,0	280,0	290,0	300,0	300,0	677,5	427,71	16
4	93	92,48	Pekka Tervo	1985	VPT	220,0	227,5	230,0	230,0	140,0	145,0	150,0	145,0	240,0	250,0	255,0	255,0	630,0	396,84	14
5	93	91,37	Heikki Pekkola	1986	EV	200,0	207,5	207,5	200,0	165,0	170,0	175,0	175,0	235,0	240,0	250,0	240,0	615,0	389,66	12
6	93	92,47	Pekka Kulju	1984	So-Vi	185,0	202,5	207,5	207,5	187,5	195,0	200,0	187,5	180,0	200,0	212,5	212,5	607,5	382,66	10
7	93	89,87	Mika Savolainen	1989	KiurU	205,0	215,0	217,5	215,0	140,0	140,0	---	140,0	230,0	237,5	237,5	230,0	585,0	373,76	8
8	93	92,55	Ivan Dolgov	1983	HIV	195,0	205,0	210,0	205,0	150,0	155,0	160,0	155,0	210,0	220,0	230,0	220,0	580,0	365,17	6
9	93	90,44	Juho Kangasniemi	1988	TVN	195,0	205,0	212,5	205,0	132,5	137,5	140,0	137,5	222,5	232,5	237,5	232,5	575,0	366,16	4
10	93	92,83	Mikko Malkavaara	1985	RAYVO	185,0	195,0	200,0	200,0	130,0	137,5	142,5	137,5	210,0	220,0	225,0	225,0	562,5	353,64	2
11	93	87,45	Mika Tantarimäki	1981	HeTarmo	195,0	205,0	210,0	210,0	117,5	125,0	125,0	117,5	215,0	225,0	232,5	225,0	552,5	358,08	2



Mikko Ronkainen

105 kg -sarjassa voittoon nosti huiman kyykyn siivittäjä Jarkko Perttula (PyPa) tuloksella 770 kg. Hopeaa tuli Markus Suomalalalle (HuiVo), jonka huima korotus maastanostossa avausnoston jälkeen avasi Jarkolle paikan mestaruuteen. Pronssille nosti Risto Hatulainen (PV-81), ja tässäkin luokassa mitaleista käytiin taistelu viimeisiin maastanostoihin asti.

Sarjaan 120 kg ilmestyi viisi kisaajaa taistelemaan mitaleista. Voittajaksi selvisi Antti Vihola (M-Club) tuloksella 760 kg. Kakkoseksi tuli Tuomo Väänänen (PTP) ja kolmanneksi Simo Sistonen (Team 365). Sunnuntain päätti miesten superraskas sarja. Tämän sarjan suvereeni hallitsija oli Sawon Paroni Jari Saario tuloksella 885 kg. Hieman vajaaksi jääneet yritykset 335 kg

kyykkyraudoista jättivät tuloksen tällä kertaa alle 900 kg. Jari nosti kuitenkin maastanoston SE:n 357,5 kg. Hopeaa sai S-V:n Bill Winter ja pronssia samalla tuloksella Robert Gleisner (NyKK).

Näin kisat oli läpikäyty. Yllättävää oli yleisön tempautuminen kannustamaan kilpailijoita kisan aikana. Lehterit olivatkin kaikkina kisapäivinä melkoisen täynnä. Pääsylimpununastaneiden kesken arvottiin erilaisia tuotteita. Kisapaikalle oli saapunut myös grilli-kioski, jolla palveltiin nälkäistä kisayleisöä. Tässä kohtaa suuret kiitokset kaikille talkoolaisille panoksestanne, jotta saimme tämän tapahtuman onnistumaan. Järjestelyihin osallistui järjestävien seurojen lisäksi yksittäisiä henkilöitä muista seuroista. Tämä on äärettömän arvokasta talkootyötä lajimme eteen.

1	105	104,89	Jarkko Perttula	1993	Py-Pa	265,0	280,0	290,0	290,0	162,5	+77,5	175,0	175,0	275,0	290,0	305,0	305,0	770,0	460,31	24
2	105	104,85	Markus Suomela	1992	HuiVo	+250,0	260,0	+270,0	260,0	180,0	+187,5	187,5	187,5	300,0	+330,0	+330,0	300,0	747,5	446,93	18
3	105	104,95	Risto Hatulainen	1988	PV-81	245,0	257,5	+262,5	257,5	165,0	172,5	+175,0	172,5	290,0	310,0	+317,5	310,0	740,0	442,30	16
4	105	102,41	Emil Sundberg	1989	ÄKK	250,0	260,0	+265,0	260,0	160,0	167,5	+172,5	167,5	280,0	300,0	+305,0	300,0	727,5	438,68	14
5	105	104,90	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	245,0	257,5	267,5	267,5	170,0	175,0	180,0	180,0	265,0	280,0	+292,5	280,0	727,5	434,90	12
6	105	102,77	Antti Kriikkula	1991	MeVo	252,5	267,5	280,0	280,0	155,0	162,5	+167,5	162,5	240,0	255,0	+265,0	255,0	697,5	420,03	10
7	105	104,07	Jussi Kuusikko	1975	ViiVi	235,0	+245,0	+245,0	235,0	185,0	195,0	+202,5	195,0	260,0	+275,0	+275,0	260,0	690,0	413,59	8
8	105	104,66	Sakari Lammassaari	1991	YBR	255,0	+257,5	+257,5	255,0	172,5	+175,0	+175,0	172,5	255,0	+260,0	+260,0	255,0	682,5	408,27	6
9	105	104,93	Niko Nurmi	1995	M-Club	230,0	245,0	+250,0	245,0	135,0	145,0	+150,0	145,0	260,0	280,0	+290,0	280,0	670,0	400,46	4
10	105	100,95	Juha Kamberg	1991	PV-81	210,0	212,5	220,0	220,0	160,0	170,0	+175,0	170,0	245,0	260,0	275,0	275,0	665,0	403,19	2
11	105	101,08	Jari Saastamoinen	1986	KiurU	222,5	+230,0	230,0	230,0	150,0	157,5	+160,0	157,5	242,5	250,0	+255,0	250,0	637,5	386,33	2
12	105	102,87	Heikki Ollila	1985	HeTarmo	205,0	220,0	225,0	225,0	120,0	130,0	135,0	135,0	230,0	245,0	+252,5	245,0	605,0	364,21	2
13	105	104,84	Mauri Huttunen	1981	KiurU	210,0	220,0	+225,0	220,0	135,0	140,0	142,5	142,5	225,0	+235,0	+235,0	225,0	587,5	351,27	2
-	105	104,56	Markus Granö	1979	NyKK	212,5	222,5	+227,5	222,5	80,0	---	---	80,0	+250,0	+250,0	+250,0	---	out		
-	105	101,52	Julius Pampunen	1989	PV-81	240,0	255,0	+265,0	255,0	+165,0	---	---	---	+380,0	---	---	---	out		
1	120	119,15	Antti Vihola	1975	M-Club	250,0	265,0	277,5	265,0	180,0	195,0	200,0	195,0	280,0	300,0	305,0	300,0	760,0	437,68	24
2	120	118,01	Tuomo Vääränen	1984	PTP	270,0	282,5	290,0	282,5	165,0	172,5	177,5	172,5	280,0	290,0	305,0	280,0	735,0	424,24	18
3	120	119,29	Simo Sistonen	1983	Team365	235,0	245,0	250,0	250,0	210,0	220,0	225,0	220,0	235,0	250,0	260,0	250,0	720,0	414,50	16
4	120	118,19	Sampo Mäkilä	1981	KeBo	220,0	230,0	240,0	240,0	130,0	135,0	140,0	140,0	240,0	260,0	272,5	272,5	652,5	376,49	14
5	120	118,41	Jouko Kiesiäinen	1982	M-Club	245,0	230,0	240,0	240,0	152,5	162,5	172,5	162,5	210,0	235,0	240,0	235,0	637,5	367,65	12
1	120+	139,90	Jari Saario	1985	JuPu	320,0	335,0	335,0	320,0	195,0	205,0	207,5	207,5	335,0	357,5	362,5	357,5	885,0	494,63	24
2	120+	137,02	Bill Winter	1990	S-V	240,0	255,0	262,5	262,5	160,0	165,0	165,0	165,0	280,0	292,5	310,0	310,0	737,5	413,44	18
3	120+	151,09	Robert Gleisner	1991	NyKK	255,0	265,0	270,0	270,0	165,0	170,0	175,0	175,0	280,0	292,5	300,0	292,5	737,5	407,62	16
4	120+	140,01	Antti Nevalainen	1987	Taimi	200,0	220,0	225,0	225,0	170,0	180,0	185,0	185,0	260,0	275,0	290,0	290,0	700,0	391,16	14

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 27.-28.1.2018 KANKAANPÄÄ

Teksti & kuvat: Marjaana Vähäsantanen



Sami Lehtonen



Emilia Grönstrandin ensimmäinen Suomen mestaruus

Vuoden ensimmäiset SM-kilpailut nostettiin Kankaanpäässä tammikuun lopulla. Sangen vähän oli Kankaanpäässä nuoria nostajia kilpailemassa mestaruuksista, vain noin 50 nuorta kaiken kaikkiaan. Kisajärjestäjille se tiesi helpotusta aikatauluissa, ei ollut tulossa pitkiä päiviä talkoolaisille.

Lauantain kilpailurupeaman aloittivat tytöt. Ikäluokassa alle 14-v oli harmitavasti vain yksi osanottaja, 12-vuotias Honkajoen Seudun Urheilijoita edustava Sara-Sofia Välviviita. Sara-Sofia nosti sarjassa 52 kg, kyykäten 85 kg, penkistä nousi 45 kg ja vedossa nousi varsin kevyesti 95 kg, tehden yhteistulosta 225 kg. Sara-Sofia palkittiin ikäluokkansa parhaana.

Subjunioreissa Kankaanpään Voimailijoiden Heini Lipposen tie mestaruuteen nousi pystyyn hänen jäädessä penkkipunnerruksessa ilman tulosta. Porin Voimailijoiden väkivahva Fanny Lamminen oli subjunioreiden paras

nostaja, Fanny voitti sarjansa 57 kg ylivoimaisesti yhteistuloksella 347,5 kg. Porilaista uutta seuraa WellGo Strength:ä edustava Emilia Grönstrand nosti ensimmäisissä SM-kilpailuissaan hienosti sarjan 63 kg mestaruuteen tuloksella 332,5 kg.

Juniorinaisissa sarjassa 52 kg Kankaanpään oma tyttö Olivia Kyösti nosti mestaruuteen tuloksella 290 kg. Sarjassa 57 kg Sotkamon Visan Krista Määttä nosti ylivoimaiseen voittoon tuloksella 383 kg. Krista nosti penkistä ikäluokan uuden SE:n 83 kg. Krista palkittiin juniorinaisten parhaana. 63 kg -sarjassa mestariksi nosti Joensuun Punttipaikien Marketta Harjunen tuloksella 365 kg. 72 kg -sarjassa nähtiin jo hieman kilpailua voitosta Kankaanpään Tuulia Lohivuon ja Juankosken Punnerruksen Anni Leppäsen kesken. Anni yritti viimeisellään vetää 175 kg, jolla olisi vienyt sarjan mestaruuden. Tällä kertaa raudat painoivat Kankaanpäässä liikaa ja sarjan mestariksi nosti Tuulia.



MaxPowerin Henna Kaasalainen hallitsi 84 kg -sarjaa, tehden jalkakyykyssä (170,5 kg SE) ja maastavedossa (191 kg SE) sekä yhteistuloksessa 446,5 kg junioreiden uudet SE-tulokset. Plussan voitti Rauman YdinVoiman Mirka Valo SE tuloksella 422,5 kg. Mirkan maastavedon tulos 192,5 kg on myös uusi sarjan SE.

Nuorissa pojissa, alle 14-vuotiaiden ikäluokkaa hallitsivat Kopolat. Sarjan 53 kg mestariksi nosti Veeti Kopola ja sarjan 59 kg mestariksi nosti Juho Kopola. Juho palkittiin ikäluokkansa parhaana nostajana.

Subjunioripoikia oli vain yhdeksän kilpailemassa mestaruuksista. Sarjan 66 kg mestariksi nosti Niko Kopola tuloksella 360 kg. Sarjan 74 kg voittoon nosti Tuomas Tavi tuloksella 427,5 kg. Sarjassa 83 kg taisteltiin mestaruudesta. Pyry Savinen nosti voittoon 2,5 kg erolla Jasper Leppäkankaaseen.

Nuutti Mansukoski

Klassisen voimanoston SM-kisat, nuoret naiset

N14		Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1	52,0	49,35	Sara-Sofia VSiilvita	2005	HSU	75,0	85,0	90,0	85,0	40,0	45,0	45,0	45,0	80,0	90,0	95,0	95,0	225,0	291,92	24		
N18		Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
-	52,0	51,62	Heini Lipponen	2000	KaVo	105,0	110,0	115,0	115,0	70,0	72,5	72,5	---	---	---	---	---	---	out			
1	57,0	56,33	Fanny Lamminen	2002	PV-81	137,5	145,0	145,0	137,5	70,0	75,0	77,5	75,0	127,5	132,5	135,0	135,0	347,5	406,99	24		
2	57,0	55,47	Milka Kanerva	2002	KaVo	90,0	95,0	100,0	100,0	47,5	50,0	50,0	47,5	90,0	95,0	97,5	97,5	245,0	290,42	18		
1	63,0	60,51	Emilia Gröstrand	2000	WellGo	120,0	127,5	132,5	132,5	55,0	57,5	62,5	57,5	125,0	135,0	142,5	142,5	332,5	368,28	24		
2	63,0	60,44	Sofia RSiis	2001	OPT	90,0	100,0	105,0	100,0	45,0	47,5	50,0	47,5	100,0	110,0	117,5	117,5	265,0	293,78	18		
1	72,0	68,65	Suvi Heikonen	2002	SaVo	80,0	---	---	80,0	60,0	65,0	70,0	65,0	110,0	120,0	127,5	120,0	265,0	267,23	24		
1	84,0	75,43	Sofie SSiinen	2000	Koly	90,0	95,0	100,0	100,0	67,5	70,0	72,5	70,0	95,0	105,0	107,5	107,5	277,5	262,88	24		
2	84,0	75,85	Nenna Asp	2001	Tamby	75,0	80,0	82,5	80,0	37,5	42,5	45,0	42,5	90,0	100,0	105,0	105,0	227,5	214,76	18		
N23		Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1	52,0	50,96	Olivia Kyösti	1999	KaVo	110,0	115,0	117,5	115,0	57,5	60,0	62,5	60,0	115,0	120,0	120,0	115,0	290,0	367,20	24		
2	52,0	51,50	Maria ElmSiis	1995	HAK	87,5	87,5	87,5	87,5	52,5	55,0	57,5	55,0	115,0	122,5	130,0	130,0	272,5	342,26	18		
1	57,0	56,65	Krista MSiis	1995	So-Vi	120,0	127,5	132,5	132,5	72,5	77,5	83,0	83,0	150,0	160,0	167,5	167,5	383,0	446,58	24		
2	57,0	55,00	Unna Fagerholm	1999	PV	67,5	75,0	80,0	75,0	35,0	40,0	40,0	40,0	95,0	105,0	115,0	115,0	230,0	274,46	18		
1	63,0	61,93	Marketta Harjunen	1995	JoPuPo	127,5	135,0	140,5	135,0	65,0	70,0	72,5	72,5	140,0	150,0	157,5	157,5	365,0	397,12	24		
2	63,0	62,85	Ronja Mahmood	1995	K-LV	115,0	125,0	132,5	125,0	60,0	65,0	67,5	65,0	120,0	125,0	130,0	130,0	320,0	344,29	18		
3	63,0	62,78	Sara Tervonen	1998	eV	110,0	115,0	120,0	120,0	50,0	55,0	55,0	55,0	120,0	130,0	140,0	130,0	305,0	328,42	16		
1	72,0	67,10	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	137,5	142,5	146,5	142,5	85,0	90,0	92,5	90,0	157,5	165,0	167,5	165,0	397,5	407,44	24		
2	72,0	70,03	Anni LeppSiinen	1995	JuPu	130,0	137,5	140,0	140,0	77,5	82,5	85,0	85,0	160,0	170,0	175,0	160,0	385,0	382,88	18		
3	72,0	66,84	Julliana LSiis	1995	Koly	115,0	120,0	122,5	122,5	95,0	97,5	100,0	97,5	135,0	142,5	150,0	150,0	370,0	380,32	16		
4	72,0	68,70	Susan VSiis	1995	VargVi	122,5	127,5	132,5	127,5	62,5	67,5	70,0	70,0	142,5	147,5	152,5	147,5	345,0	347,73	14		
5	72,0	69,04	Siri Koskinen	1999	TNT	107,5	112,5	112,5	107,5	55,0	57,5	57,5	55,0	120,0	127,5	137,5	137,5	300,0	301,32	12		
6	72,0	69,30	Tia Kangasniemi	1997	WellGo	92,5	97,5	100,0	97,5	60,0	65,0	67,5	65,0	95,0	102,5	112,5	112,5	275,0	275,50	10		
1	84,0	83,76	Henna Kaasalainen	1999	MaxPower	160,0	170,5	172,5	170,5	80,0	82,5	85,0	85,0	185,0	191,0	192,5	191,0	446,5	398,72	24		
2	84,0	82,87	Saara Puusaari	1997	eV	130,0	140,0	150,0	140,0	60,0	67,5	70,0	67,5	125,0	135,0	145,0	135,0	342,5	307,53	18		
1	84+	89,82	Mirka Valo	1997	RAYVO	130,0	142,5	145,0	145,0	77,5	82,5	85,0	85,0	170,0	187,5	192,5	192,5	422,5	365,38	24		
2	84+	87,14	Hanna SaariSiis	1999	NPower	125,0	132,5	135,0	135,0	75,0	80,0	82,5	80,0	137,5	145,0	150,0	145,0	360,0	315,47	18		



Henri Karjaluo +120 kg -sarjan voittaja



Veeti Kopola

Sarjassa 93 kg Juuso Reinikainen nosti mestariksi tuloksella 580 kg. Juuso oli myös ikäluokan paras nostaja. Parkanon Puntin vahva nuori mies Nuutti Mansukoski kilpaili vaihteeksi sarjaa alempana, tehden yhteistulosta 610 kg sarjaan 120 kg.

Juniorimiehistä kevyemmissä sarjoissa oli kato käynyt. Sarjaan 83 kg hallitsi Ylöjärven Ryhdin Teemu Hällfors, tehden jalkakyykyssä ja yhteistuloksessa sarjan uudet SE-lukemat. Sarjassa 93 kg voiton vei Ylistaron Kisaveikkojen Sami Lehtonen tuloksella 720 kg. Sami nosti sarjan uudeksi maastavedon SE:ksi 310 kg. Sarjassa 105 kg M-Clubin Niko Nurmi nousi 300 kg maastavetokerhoon, sarjan voittoon Nikolla riitti 715 kg. Plussan voittoon nosti Tikkurilan Kajastuksen Henri Karjaluo tuloksella 690 kg, tehden jalkakyykyssä ja maastavedossa SE-lukemat.

Kankaanpään kisajärjestelyt sujuivat hyvin, kiitokset kaikille talokoolaisille, Merikarvian Voimailijoille sekä kilpailijoille että heidän huoltojoukoilleen ja seuran tukijoille. Ruokaa riitti ja järjestäjä jopa tarjosi lämpimän ruoan kaikille kilpailijoille.



Sara-Sofia Väliviita

Klassisen uoimanoston SM-kisat, nuoret miehet

M14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1	53,0	43,28	Veeti Kopola	2006	SISI	30,0	35,0	40,0	40,0	27,5	32,5	35,0	35,0	45,0	50,0	55,0	55,0	130,0	157,12	24
1	59,0	55,28	Juho Kopola	2004	SISI	90,0	97,5	100,0	100,0	57,5	62,5	67,5	67,5	95,0	102,5	105,0	105,0	272,5	251,25	24

M18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1	66,0	65,65	Niko Kopola	2003	SISI	115,0	125,0	132,5	132,5	70,0	77,5	80,0	77,5	130,0	140,0	150,0	150,0	360,0	283,90	24
2	66,0	60,03	Aaro Kallionkieli	2000	KaVo	100,0	110,0	---	110,0	75,0	80,0	82,5	80,0	105,0	115,0	120,0	120,0	310,0	264,28	18
1	74,0	71,09	Tuomas Tavi	2002	KP	145,0	155,0	157,5	157,5	90,0	105,0	105,0	90,0	180,0	200,0	---	180,0	427,5	316,65	24
1	83,0	82,00	Pyry Savinen	2000	K-UV	145,0	152,5	157,5	145,0	87,5	92,5	95,0	95,0	200,0	217,5	222,5	222,5	462,5	310,99	24
2	83,0	77,02	Jasper Leppš Kangas	2000	KPU	150,0	160,0	165,0	165,0	85,0	90,0	95,0	95,0	185,0	195,0	200,0	200,0	460,0	321,91	18
1	93,0	92,92	Juuso Reinikainen	2000	S-V	210,0	225,0	225,0	210,0	120,0	130,0	135,0	130,0	230,0	240,0	250,0	240,0	580,0	364,47	24
2	93,0	91,41	Mikaël Salomäski	2003	KaVo	150,0	155,0	160,0	160,0	80,0	82,5	85,0	85,0	170,0	177,5	182,5	177,5	422,5	267,61	18
3	93,0	92,40	Hermann Järvenpää	2003	HPV	100,0	120,0	130,0	120,0	110,0	120,0	122,5	120,0	150,0	160,0	165,0	165,0	405,0	255,19	16
1	120,0	116,20	Nuutti Mansukoski	2000	PP	220,0	230,0	230,0	220,0	140,0	150,0	152,5	150,0	240,0	250,0	250,0	240,0	610,0	353,50	24

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1	74,0	72,67	Lassi Immonen	1998	So-Vi	175,0	187,5	192,5	192,5	97,5	105,0	107,5	107,5	185,0	205,0	215,0	205,0	505,0	367,99	24
2	74,0	73,70	Simo Halla	1997	SalVo	125,0	132,5	140,0	140,0	80,0	92,5	100,0	92,5	180,0	192,5	200,0	200,0	432,5	312,01	18
1	83,0	81,93	Teemu Hällfors	1995	YBR	210,0	230,0	245,0	245,0	170,0	177,5	182,5	177,5	235,0	250,0	260,0	260,0	682,5	459,12	24
2	83,0	82,41	Joel Rautiainen	1995	Salj	190,0	200,0	---	200,0	115,0	125,0	130,0	125,0	190,0	200,0	205,0	200,0	525,0	351,91	18
1	93,0	91,61	Sami Lehtonen	1995	YK-V	230,0	237,5	242,5	237,5	162,5	167,5	172,5	172,5	285,0	292,5	310,0	310,0	720,0	455,62	24
2	93,0	92,79	Janne Marttila	1995	KaVo	245,0	252,5	255,0	252,5	155,0	160,0	162,5	162,5	270,0	282,5	290,0	282,5	697,5	438,66	18
3	93,0	92,97	Jere Savolainen	1995	KP	230,0	220,0	235,0	235,0	130,0	140,0	140,0	130,0	240,0	255,0	270,0	270,0	635,0	398,97	16
1	105,0	104,75	Niko Nurmi	1995	M-Club	250,0	260,0	265,0	265,0	140,0	150,0	155,0	150,0	270,0	285,0	300,0	300,0	715,0	427,64	24
2	105,0	102,11	Tuomas Puhakka	1995	KP	200,0	220,0	227,5	227,5	140,0	147,5	152,5	152,5	240,0	260,0	270,0	270,0	650,0	392,41	18
3	105,0	104,12	Hannu ...sterman	1998	OPT	210,0	220,0	230,0	230,0	110,0	120,0	125,0	120,0	250,0	272,5	272,5	250,0	600,0	359,58	16
-	105,0	104,93	Ville Niskanen	1995	So-Vi	190,0	200,0	207,5	200,0	115,0	115,0	115,0	---	---	---	---	---	out		
1	120,0	116,95	Daniel Holmstedt	1999	PV	220,0	240,0	---	240,0	140,0	145,0	150,0	150,0	210,0	235,0	---	235,0	625,0	361,56	24
1	120+	135,11	Henri Karjaluoto	1995	TIKa	230,0	245,0	260,0	260,0	130,0	142,5	147,5	142,5	270,0	287,5	---	287,5	690,0	387,71	24
2	120+	122,94	Jonas Solvin	1997	PV	140,0	160,0	170,0	170,0	110,0	125,0	130,0	130,0	200,0	225,0	230,0	230,0	530,0	303,05	18

LEOKO



Ryhdin voimanostojaostossa positiivista nostetta

Teksti: Sanna Hillberg & Päivi Ristolainen, kuva: Janne Ylimys

Ylöjärven Ryhdin voimanostojaostolla alkaa vuonna 2019 neljäskymmenes toimintavuosi. Jaoston toiminta on ollut aina aktiivista sekä treenaamisen että kilpailemisen saralla. Tällä hetkellä kilpailijoita on ennätysmäärä. Esimerkiksi Tammelaan penkkipunnerruksen SM-kisaan lähdettiin 15 kilpailijan joukkueella. Ylöjärven maaliskuisiin klassisen voimanoston SM-kisoihin ilmoittautui 12 seuran omaa nostajaa. Varustevoimanoston SM-kisassa helmikuussa oli puolestaan mukana viisi Ryhdin nostajaa, jotka kaikki sijoittuivat kisassa mitaleille.

Miten Ylöjärvellä on saatu kilpailutoiminta nousuun? Hyvä kysymys, johon ei luonnollisesti ole yksiselitteistä vastausta. Pohjatyötä voimanoston eteen on seurassa tehty pitkään ja sitkeästi. Puheenjohtaja Heimo "Hemmo" Rauniolahti on luotsannut jaostoa jo vuodesta 1991 alkaen ja tuntee väkensä kuin omat taskunsa. Hemmon jäämäkää, mutta samalla rennon humoristinen ote, on yksi jaoston

kulmakivistä. Jaoston varapuheenjohtaja Juha Ristolaisen panos seuran eteen on tärkeä. Urheilijoiden valmentamisen ja kilpailujärjestelyiden lisäksi hän on muun muassa kesäaikoina huolehtinut salin avaamisesta ja sulkemisesta aukioloaikojen ulkopuolella. Kotisalimme on kaupungin urheilutalolla, jossa aukioloajat loma-aikoina ovat rajalliset. Tämä toimintatapa on mahdollistanut sekä voimanostajille että muille kaupunkilaisille treenaamisen myös lomakausina.

Sihteerimme Janne Ylimys tekee paljon näkymätöntä, mutta seuralle ja yksittäisille kilpailijoille tärkeää työtä. On hienoa, että Janne jaksaa vuodesta toiseen huolehtia kisailmoittautumisista, kirjoittaa ja koota emoseuralle meneviä toimintakertomuksia sekä muistutella jaoston jäseniä ajankohtaisista ja tärkeistä asioista. Samoin tuomarivastaava Eero Mäntysaari tukee toiminnallaan kilpailijoita ja on aina salilla ollessaan valmis kilpailutoiminnan näkökulmasta arvioimaan suorituksia ja antamaan nostokomentoja. Eeron tapaakin salilla usein polvillaan mittailemassa kyykyn

syvyyksiä. Ero huolehtii myös siitä, että seuran omien tuomareiden osaaminen kehittyi kilpailutoiminnan kautta. Jaoston jäsenissä on kolme I-luokan ja kuusi II-luokan kansallisen tason voimanostotuomaria.

Viime aikoina voimanostojaosto on alkanut panostaa tiedotustoimintaan aivan uudella tasolla. Tiedottamisesta vastaa Päivi Ristolainen. Päivin kirjoittamia kisaraportteja julkaistaan paikallismediassa, Ylöjärven Uutisissa sekä Aamulehden Moro-liitteessä. Nostajat postautavat ahkerasti jaoston Facebook-sivuilla, jotka ovat mukavasti kasvattaneet kävijämääräänsä. Janne Ylimys ja Sanna Hillberg antavat oman panoksensa tiedottamiseen upeiden valokuvien muodossa.

Esikuvien merkitystä ei kilpailutoiminnassa voi unohtaa. Ryhdin kilpailevista nostajista noin puolet on naisia, mikä ainakaan Suomen mittakaavassa ei ole ihan tyyppillistä. Vuokko Viitasaari on pitkän ja menestyksekkään voimanostouransa takia mahtava esimerkki muille siitä, mihin järjestelmällinen ja

periksiantamaton treeni parhaimmillaan johtaa. Ari Myllyniemen M60-sarjan SE-kyykky Tampereen helmikuisissa SM-kilpailuissa puolestaan osoitti, että intohimo lajiin ja kilpailemiseen voi syttyä uudelleen vuosien tauon jälkeen ja tuoda mukanaan huikeita tuloksia.

Seuran jäseniä kilpailee sekä juniori-, masters- että avoimessa luokassa. Loppiaisena järjestetyissä kisoissa 14-vuotias Anton Kauranen osoitti, että on kasvamassa isänsä Antero Kaurasen vanavedessä penkkispesialistiksi. Naisissa 18-vuotiaalla Jutta Selinillä on vielä useita juniorivuotia kilpailullisesti ajatellen edessä. Juniorisarjoihin toivotaan kuitenkin lisää vahvistusta, etenkin kun Teemu Hällfors on siirtymässä pian avoimeen luokkaan.

Jussi Ylimys teki jaoston historiaa pokkaamalla viime joulukuussa klassisen voimanoston SM-kisassa pronssia sarjassa M93 kg. Mitali oli Ryhdille ensimmäinen laatuaan miesten avoimessa luokassa. Jussi, kuten muutkin avoimessa sarjassa kilpailevat, harjoittelevat määrätietoisesti ja nousujohteisesti. Naisten avoimessa luokassa kilpailevat Tanja Petman

ja Jonna Alanko ovat valmentaja-valmennettava pari, jotka välillä myös kilpailevat samassa painoluokassa. Valmennussuhde ei kisoissakaan muutu taistoksi paremmuudesta vaan parivaljakko kannustaa toisiaan vahvasti. Personal Trainer-ryttäjänä toimiva Tanja on äskettäin suorittanut voimavalmentajan pätevyyden, joten ammattitaitoa valmentamiseen on.

Voimanostojaosto järjestää vuosittain 2-3 kansallista kilpailua, jossa jäsenet pääsevät testaamaan kuntoaan ja tekemään tuloksia muun muassa SM-kisoja silmällä pitäen. Tuorempien kilpailijoiden on omilla kisoissa ja tutussa ympäristössä turvallista harjoitella kisaamista. Kisojen järjestämisen mahdollistaa se, että jaostosta löytyy riittävästi väkeä ennakolta tapahtuviin kisajärjestelyihin ja kisan aikana levymiehiksi ja varmistajiksi. Erityisesti Hällforsin veljekset Hannu ja Henry ovat aina valmiita osallistumaan kisanrakennustalkoisiin. Teemu Sinisalo puolestaan pitää Ryhtiä esillä toimimalla vuosittain Ylöjärven markkinoilla järjestettävän Ylöjärven vahvin mies -kilpailun promoottorina ja juontajana.

Seuran ja jaoston toiminta muotoutuu aina jäsentensä näköiseksi. Ryhdin voimanostojaoston ominaispiirteistä merkittävimpiä ovat huumori ja rento yhteisöllisyys. Vaikka salilla harjoitellaan tavoitteellisesti ja hyviin tuloksiin pyrkien, kuulee treenin lomassa käsittämättömän osuvia sutkauksia ja huomioita ajankohtaisista asioista. Yhteisöllisyys näkyy myös siinä, että neuvoja saa aina kun niitä tarvitsee ja joskus jopa kysymättä ja tilaamatta. Salilla treenaavilta löytyy asiantuntemusta sekä kisoihin että punnitukseen valmistautumiseen. Kaiken tämän lisäksi salilla saa tukea ja kannustusta harjoitteluun. Jokaiselle nostajalle on maaginen hetki, kun isoilla painoilla treenatessa sali yht'äkkiä hiljenee oman suorituksen alkaessa. Ja kun suoritus lähtee vauhtiin, alkaa kovaääninen kannustus. Tätä kaikkea ja vähän enemmänkin on ryhtiläisyyden parhaimmillaan.

Ryhdin voimanostojaoston toimintaa voi seurata Facebookissa osoitteessa <https://www.facebook.com/ryhtivoimanosto/>

Nyt myynnissä!

Voimanosto-Valmennus - Maksimivoimaharjoittelun perusteet on kirja, joka on tarkoitettu maksimivoimaharjoittelun tueksi. Opas on suunnattu voimanostajille, voimanostosta kiinnostuneille ja voimanostovalmentajille. Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut

JARI RANTAPELKONEN & SAMUEL LAPPALAINEN
VOIMANOSTO-VALMENNUS
MAKSIMIVOIMAHARJOITTELUN PERUSTEET

Kirja on ostettavissa Suomen Voimastoliiton verkkokaupasta: www.svnl.fi

VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

10.-11.2.2018 Tampere

Teksti: Juho Kangasniemi, kuvat: Eero Niemelä & Mikko Koskenkorva

Näëshalli on muodostunut jo nostajille tutuksi varustevoimaston SM-kisojen järjestämispaikaksi, ja helmikuisista mestaruusmittelöistä on tulossa jo miltei perinne. Tänäkin vuonna Näëshallin uumenissa kirkkaimmista mitaleista kamppaili jälleen satakunta nostajaa alle 18-vuotiaista junioreista aina +70-vuotiaisiin masters-nostajiin saakka. Lajillemme ominaisesti nähtiin runsaasti uskomattomia onnistuneita rutistuksia, harmittavan lähelle jääneitä yrityksiä, pitkiä toimitsijapäiviä ja hauskoja hetkiä ystävien ja tovereiden kesellä.



Lauantaiaamuna paikalle saapuvia nostajia tervehti viimeisen päälle valmisteltu kisa-paikka. Muutenkin puitteet olivat jälleen kerran erinomaiset: toimitsijoille tarjottiin koko viikonlopun yli lämmintä ruokaa ja kahvia ja nostajilla oli käytettävissään Näëshallin tilava voimailusali lämmittelytilana. Ensimmäisessä kilpailussa nosteltiin heti viikonlopun isoimmat raudat, kun M40 -ikäluokan ja avoimen luokan nostajat marssivat lavalle. M40 -ikäluokan kovin pistemies Timo Heiskanen oli jo ennen SM-kisoja väläytellyt huippukuntoa klassisissa kilpailuissa, eikä jättänyt ketään kylmäksi myöskään vermeillä. Timppa kyykkäsi 74 kg -sarjaan uuden suomenennätyksen 253 kg, penkistä nousi perusvarmasti 132,5 kg ja maastavedossa kova romu 265 kg. 270

kg jäi viimeisellä harmittavasti loppujennusta vaille, kun näpit pääsivät pettämään toiselta puolelta. Näillä Timo kokosi komean 650,5 kg yhteistuloksen ja voitti M40/74 kg -sarjan Suomen mestaruuden.

Kasikolmosessa kultaa otti melko suvereenisti Pyhäjoen pitkän linjan nostaja Sami Siltala varmalla sarjalla 230-152,5-235, joka teki yhteensä 617,5 kg ja 430,03 Wilks-pistettä. Samin varmaa työskentelyä on ilo seurata, enkä ole varmaan koskaan nähnyt toista nostajaa, joka on niin silmännähdn iloinen päästessään lavalle nostamaan. Tätä soisi näkyvän lisäksi. Hopealle nousi komeasti Joensuun Punttipoikien Matti Reijonen. Matti oli hionut selvästi nostotekniikoita etenkin

vedossa, vaikkakin viimeinen vetoyritys 237,5 kg jäi harmittavasti etupainoiseksi. Pienellä taaksenojaamisella yhteistulos kohenee heti parikymmentä kiloa. Tänäkin tulostauluun kirjattiin 210-157,5-210 eli yhteensä 577,5 kg. Pronssille sarjassa nosti uudenkarhean MLC-seuran Jani Myyryläinen yhteistuloksella 455 kg, avaten seurakavereidensa kanssa seuransa viikonlopun mitaliputken, joka oli lopulta varsin mittava.

MLC:n Petri Ronkainen otti M1/93 kg -sarjassa kultaa sarjalla 250-177,5-210 eli 637,5 kg. Toisella ja viimeisellä vedolla ei 230 kg aivan oiennut, mutta mitä pienistä, kun kirkkain mitali oli jo varmistettu. Toiseksi ja hopealle nosti

Vilppulan mies Jani Niemelä 605 kg noteerauksella, ja painoluokan kolmas kilpailija Marko Salovaara jäi harmittavasti penkissä ilman tulosta. M1/105 kg -ikäluokan mestariksi suoriutui HPV:n Jani Hyytiäinen tasaluvulla 700 kg, joka muodosti 255 kg kyykystä, 200 kg penkistä ja 245 kg vedosta. Haastamaan lähti Hartolan Hannu Hakala, joka kuitenkin jäi suht tasaisen jalkakyykkymittelön jälkeen penkissä parikymmentä kiloa jälkeen. Hakala yritti sinnikkäästi tasoiata erotusta maastavedossa, mutta tällä kertaa kuitenkin rauta voitti. Tulokseksi kerääntyä tästä huolimatta komeasti 665 kg ja SM-hopea. Pronssilla nähtiin Team 365:n Kaj Wasenius, joka on kilpalavoilla suht uusi tuttavuus. Klassisilla nostoilla kunnostautunut Wasenius tehtiäi tulokseksi 610 kg pokaten SM-pronssin. Voimaa Kajilla on ja suoritusvarmuus kehittyä kisa kisalta.

120 kg -sarjassa avasi järjestävän seuran osalta pelin Matti Rajaniemi, jolla oli vastassaan liiton päävalmentaja, MLC:n Kaj Mattila ja liiton sihteeri Timo Lillbacka, joka on niinikään MLC:n miehiä. Mattila meni menojaan kultapaikalle 725 kg yhteistuloksella (275-210-235) ja hopealle nousi Rajaniemi 620 kg yhteistuloksella (235-150-235). Flunssasta kärsivä Lillbacka kävi lavalla vain varmistelemassa pronssin.

Ykkösmastersien nostojen jälkeen lavalla käynnistyi avoimen luokan miesnostajien show. 66 kg -sarjassa nähtiin jälleen TNT:n Antti Savolaisen tyylyttelyä ja suomenennätystehtailua. Jalkakyykky 278 kg oli M40-ikäluokan



Päävalmentaja Kaj Mattila on kova penkkimies

SE ja PE ja lisäksi avoimen luokan SE. Penkkipunnerruksessa nousi pyöreä tasaluku 200 kg, jolla rikkoutui M40-ikäluokan PE ja maasta nousi 292,5 kg, joka oli M40-luokan SE ja PE. Yhteistulos 770,5 kg oli sekä avoimen luokan että M40-ikäluokan SE ja PE. Tämä ennätyskertymä, kyky jatkuvaan tuloskehitykseen eliittitasolla ja mielen räjäyttävä 606,15 Wilksin pisteen suoritus osoittavat, että Antti Savolainen on Suomen paras voimanostaja vielä hyvän tovin.

83 kg -sarjassa nostivat Nordic Powerin nuori lupaus Matias Viiperi ja Suomen penkkipunnertajien kärkikastiin kuuluva Tomi Vikla. Viiperi otti kolmen lajin miehenä kultaa yhteistuloksella 712,5 kg (275-177,5-260). Vikla jäi tällä kertaa leipälajissaan 220 kg aloituspainoon, kun kaksi yritystä 240 kg epäonnistuivat täpärästi, ottaen jalkakyykyssä ja maastanostossa nimelliset tulokset ja sijoittuen hopealle. 93 kg -sarjassa nosti tällä kertaa yksin Tampereen Voimanostajiin hiljattain siirtynyt Vesa Mattila. Kyykyssä 300 kg alkaa Vesalle olla perusrauta löysälläkin puvulla, penkissä kova romu 227,5 kg ja vedossa niinikään onnistuminen 302,5 kg toi 830 kg yhteistuloksen ja Suomen mestaruuden.

105 kg -sarjassa käytiin jälleen kerran titaanien taisto Tomi Määtän ja Jussi Kangasvierin välillä. NPowerin isojen miesten kohtaamisesta on muodostunut yksi voimanoston SM-kisojen huippukohdista vuodesta toiseen. Määtä räjäytti heti pankin mahtavalla 363 kg suomenennätyskyykyllä ja Kangasvieri peesaili niinikään kovalla 330 kg suorituksella. Penkistä Määtä punnersi 255 kg ja Kangasvieri 242,5 kg. Kangasvieri kuroi leipälajissaan maastavedossa hieman Määtän ottamaa kaulaa umpeen vetämällä komeasti 320 kg Määtän jäädessä 285 kg. Määtän veto riitti kuitenkin kultamitaliin hyvin ja totaalisesti kirjattiin kammorauta 903 kg. Kangasvieri tuli hopealle huikealla 892,5 kg tuloksella. Pronssille painoluokassa nosti hienosti MY-Powerin Mika Paasonen tuloksella 772,5 kg (280-220-272,5).



Timo Heiskasen mestaruustuuletus



Tomi Määtän hurja 363 kg SE-kyykky

N18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	72	69,74	Suvi Heinonen	2002	SaVo	90,0	100,0	105,0	100,0	60,0	65,0	70,0	65,0	100,0	115,0	120,0	120,0	285,0	284,26	24

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	63	62,36	Ronja Mahmood	1995	K-LV	120,0	130,0	137,5	137,5	60,0	67,5	75,0	67,5	125,0	135,0	142,5	142,5	347,5	376,10	24
2	63	62,52	Sara Tervonen	1995	EV	125,0	135,0	137,5	137,5	60,0	65,0	70,0	65,0	130,0	137,5	140,0	137,5	340,0	367,27	18
1	84+	84,83	Saara Puusaari	1997	EV	160,0	170,0	181,0	170,0	80,0	90,0	100,5	90,0	130,0	135,0	140,0	135,0	395,0	350,52	24

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	47	46,63	Katja Ronkainen	1973	MLC	40,0	----	----	40,0	30,0	32,5	----	30,0	50,0	----	----	50,0	120,0	162,31	24
1	84+	90,29	Mia Myyröläinen	1973	MLC	130,0	145,0	167,5	145,0	80,0	102,5	----	80,0	110,0	125,0	140,0	125,0	350,0	302,02	24

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	72	71,31	Seija Skogman	1965	MLC	72,5	80,0	90,0	90,0	70,0	75,0	77,5	77,5	80,0	90,0	100,0	100,0	267,5	262,77	24
1	84+	84,24	Susanne Nakari	1968	MLC	128,0	130,0	130,0	128,0	72,5	75,0	80,0	75,0	120,0	132,5	135,0	120,0	323,0	287,63	24

N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	52	51,36	Vuokko Viitasaari	1954	YBR	90,0	100,0	110,0	110,0	60,0	65,0	70,0	70,0	125,0	135,0	145,0	145,0	325,0	409,05	24
2	52	50,67	Pirjo Kemppainen	1951	MLC	40,0	50,0	55,0	50,0	32,5	37,5	37,5	32,5	65,0	75,0	90,0	90,0	172,5	219,37	18

N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	52	50,21	Ella Kumpuniemi	1942	MLC	75,0	85,0	95,0	85,0	42,5	47,5	50,0	50,0	95,0	105,0	110,0	110,0	245,0	313,75	24
1	63	59,42	Sirkka Hohenthal	1948	Lo-Vo	65,0	75,0	80,0	75,0	30,0	35,0	40,0	40,0	80,0	90,0	100,0	90,0	205,0	230,28	24

Naiset avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	47	46,56	Andreea Vasilescu	1991	MLC	110,0	117,5	117,5	110,0	55,0	60,0	60,0	55,0	110,0	122,5	132,5	122,5	287,5	389,28	24
1	52	51,72	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	137,5	145,0	150,0	150,0	117,5	122,5	125,0	122,5	142,5	155,0	----	142,5	415,0	519,50	24
-	52	51,42	Olivia Kyöstii	1999	KaVo	112,5	112,5	117,5	112,5	70,0	70,0	70,0	----	----	----	----	----	out		
1	57	52,89	Heini Lipponen	2000	KaVo	102,5	107,5	112,5	112,5	65,0	67,5	70,0	70,0	105,0	112,5	117,5	117,5	300,0	369,09	24
1	63	62,51	Anna-Eveliina Partanen	1988	JuPu	160,0	170,0	175,0	170,0	115,0	115,0	120,0	115,0	135,0	145,0	150,0	145,0	430,0	464,53	24
-	63	62,47	Riina Lahti	1980	KoJy	182,5	190,0	190,0	190,0	100,0	100,0	100,0	----	----	----	----	----	out		
1	72	64,52	Anette Tunkkari	1983	KoJy	120,0	125,0	125,0	120,0	130,0	135,0	140,0	130,0	155,0	162,5	170,0	170,0	420,0	443,06	24
2	72	69,83	Marjaana Vähäsantanen	1976	KaVo	142,5	150,0	152,5	152,5	90,0	95,0	100,0	100,0	150,0	150,0	155,0	155,0	407,5	406,07	18
3	72	67,87	Pauliina Lindblad	1989	ÄKK	145,0	152,5	160,0	160,0	77,5	82,5	82,5	77,5	155,0	160,0	170,0	160,0	397,5	404,10	16



Järjestävän seuran Matti Rajaniemi kävi kyykyssä ääri rajoillaan



Timo Heiskasen taidonnäyte maastavedossa



MLC niitti mitalisatoa Tampereen SM-kisoissa

+120 kg -sarjassa oli vanhojen aikojen kaikkia kun Kenneth "Kenta" Sandvik ja Jari "Tanssiva Jätti" Martikainen ottivat yhteen. Kyykyssä miehet päätyivät tasalukemiin 360 kg. Penkissä Sandvik kävi omaa kisaansa 340 kg punnerruksella Martikaisen jäädessä 235 kg. Vedossa Martikainen teki jäätävän comebackin 350 kg nostolla ja penkkaajarakenteinen Sandvik joutui tyytymään 285 kg tulokseen. Kentan penkissä kuroma kaula riitti kuitenkin mestaruuteen. Viimeisellä Sandvik yritti vielä tonnin puhkaisua yhteistuloksessa lastauttaen tankoon 300 kg, mutta se jäi tällä kertaa nostamatta. Sandvikin mestaruusyhteistulokseksi muodostui 985 kg ja Martikainen hyvänä kakkosena hopealla 945 kg tuloksella.

Itäpäivän kilpailussa nostivat miesjuniorit ja M50-ikäluokan mastersnostajat. M18-ikäluokassa Sievin Sisun Niko Kopola nosti 66 kg- sarjan mestariksi tuloksella 400 kg (150-90-160). Nikon suoritusvarmuus vakuutti, sillä tulospöytäkirjassa ei hänen osaltaan punaista näy. 83 kg -sarjassa K-UV:n Pyry Savinen osoitti kovaa nostohalua ja meininkiä, mutta toiseen ja kolmanteen kyykyyn pyydetty 195 kg jäi silti vielä punaisten lamppujen alle äänekkäistä taustajoukoista huolimatta, kuten myös toiseen ja kolmanteen vetoon pyydetty 227,5 kg. Mestaruus tuli silti ja vieläpä kovalla tuloksella 492,5 kg (185-100-207,5). Vuonna 2000 syntyneen Pyryn veto muistuttaa hieman vanhan nostajalegenda Ismo Lapin suoritusta ja nuorella miehellä on hyvin samantyyppinen ruumiinrakenne. Oikealla harjoittelulla ja tekniikkaan panostamisella tulevaisuudessa vain taivas on rajana. 93 kg -sarjassa mestaruuden otti Kankaanpään Mikael Salomäki 415 kg (152,5-87,5-175) yhteistuloksella. Vakuuttavaa työskentelyä nuorukaiselta, joka on Kopolan tapaan 2003 vuonna syntynyt.

Uoimaston SM-kisat, miehet

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	74	73,03	Timo Heiskanen	1970	M-Club	240,0	245,0	253,0	253,0	110,0	127,5	132,5	132,5	255,0	265,0	270,0	265,0	650,5	472,33	24
1	83	77,57	Sami Sitala	1972	Py-Pa	200,0	220,0	230,0	230,0	145,0	152,5	155,0	152,5	220,0	235,0	250,0	235,0	617,5	430,03	24
2	83	80,11	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	190,0	210,0	222,5	210,0	140,0	157,5	157,5	157,5	210,0	210,0	237,5	210,0	577,5	393,91	18
3	83	80,40	Jani Myrskyläinen	1971	MLC	155,0	155,0	155,0	155,0	130,0	135,0	137,5	135,0	150,0	165,0	165,0	165,0	455,0	309,67	16
1	93	92,05	Petri Ronkainen	1972	MLC	240,0	250,0	250,0	250,0	177,5	182,5	190,0	177,5	210,0	230,0	230,0	210,0	637,5	402,45	24
2	93	91,00	Jani Niemele	1977	VilpVe	180,0	180,0	200,0	200,0	140,0	160,0	160,0	160,0	220,0	235,0	245,0	245,0	605,0	384,11	18
-	93	91,91	Marko Salovaara	1976	PorHT	260,0	270,0	272,5	270,0	190,0	190,0	190,0	---	---	---	---	---	out		
1	105	103,15	Jani Hyttönen	1974	HPV	240,0	252,5	255,0	255,0	200,0	200,0	210,0	200,0	210,0	235,0	245,0	245,0	700,0	420,98	24
2	105	101,09	Hannu Hakala	1973	HartVo	240,0	250,0	257,5	250,0	140,0	170,0	180,0	180,0	235,0	260,0	270,0	235,0	665,0	402,99	18
3	105	103,23	Kaj Wasenius	1972	Team365	185,0	205,0	210,0	210,0	140,0	152,5	160,0	160,0	220,0	240,0	250,0	240,0	610,0	366,73	16
1	120	113,42	Kaj Mattila	1970	MLC	265,0	275,0	285,0	275,0	210,0	215,0	220,0	220,0	210,0	230,0	255,0	230,0	725,0	422,82	24
2	120	117,56	Matti Rajaniemi	1975	TWN	235,0	235,0	245,0	235,0	150,0	160,0	160,0	150,0	220,0	235,0	242,5	235,0	620,0	358,24	18
3	120	111,29	Timo Lillbacka	1975	MLC	100,0	102,5	102,5	100,0	100,0	102,5	102,5	100,0	125,0	127,5	127,5	125,0	325,0	190,58	16

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	74	73,67	Timo Leminen	1968	K-UJV	200,0	210,0	215,0	210,0	155,0	155,0	160,0	155,0	210,0	220,0	225,0	220,0	585,0	422,14	24
2	74	72,79	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	160,0	175,0	185,0	185,0	135,0	135,0	137,5	137,5	190,0	210,0	222,5	222,5	545,0	396,71	18
-	74	73,03	Kari Räsänen	1965	OPT	210,0	210,0	210,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		
1	83	82,68	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	205,0	205,0	205,0	205,0	135,0	140,0	145,0	140,0	205,0	215,0	227,5	227,5	572,5	383,00	24
2	83	82,31	Ari Oksanen	1964	LaiVo	170,0	180,0	190,0	180,0	150,0	157,5	160,0	160,0	190,0	210,0	227,5	210,0	550,0	368,94	18
1	93	91,87	Harri Hagfors	1961	MY-Power	225,0	240,0	250,0	250,0	150,0	150,0	160,0	160,0	235,0	255,0	267,5	267,5	677,5	428,11	24
2	93	92,92	Seppo Norpila	1963	K-UJV	195,0	205,0	---	205,0	170,0	190,0	195,0	195,0	205,0	220,0	230,0	230,0	630,0	395,89	18
3	93	92,74	Juha Pohjonen	1966	KoJy	65,0	---	---	65,0	180,0	185,0	---	180,0	75,0	---	---	75,0	320,0	201,28	16
1	105	104,91	Jari Niskanen	1963	So-Vi	250,0	270,0	291,5	250,0	180,0	190,0	---	180,0	250,0	252,5	---	250,0	680,0	406,44	24
2	105	102,63	Kari Vähämäki	1962	VilpVe	180,0	190,0	200,0	190,0	145,0	150,0	152,5	150,0	195,0	205,0	212,5	205,0	545,0	328,36	18
3	105	97,92	Tarmo Vanhamäki	1960	YFSR	90,0	100,0	---	100,0	100,0	170,0	170,0	100,0	150,0	170,0	180,0	170,0	370,0	227,14	16
1	120	115,19	Tapani Laitala	1963	MLC	270,0	300,0	300,0	270,0	100,0	185,0	195,0	195,0	260,0	270,0	275,0	270,0	735,0	426,89	24
1	120+	135,88	Pertti Lähteenmäki	1959	OrGn	160,0	160,0	21,0	210,0	130,0	145,0	147,5	145,0	160,0	200,0	220,0	200,0	555,0	311,58	24

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	66	65,33	Markku Kempainen	1949	MLC	140,0	140,0	150,0	140,0	112,5	117,5	122,5	117,5	160,0	167,5	170,0	170,0	427,5	338,49	24
1	74	70,10	Heimo Törmä	1950	RAIVO	95,0	105,0	110,0	105,0	105,0	110,0	115,0	110,0	135,0	145,0	150,0	150,0	365,0	273,24	24
1	83	79,44	Pauli Linna	1957	JP 2000	115,0	150,0	170,0	170,0	75,0	85,0	---	85,0	175,0	205,0	215,0	205,0	460,0	315,42	24
1	93	87,62	Antero Juntunen	1954	KajKu	195,0	205,0	210,0	210,0	100,0	100,0	105,0	100,0	210,0	220,0	225,0	225,0	535,0	346,36	24
2	93	91,64	Voitto Ahopelto	1956	YFSR	150,0	165,0	180,0	180,0	135,0	145,0	152,5	152,5	170,0	185,0	200,0	185,0	517,5	327,42	18
1	105	101,36	Veijo Räsänen	1957	I-HV	220,0	230,0	235,0	230,0	190,0	195,0	200,0	195,0	265,0	280,0	290,5	280,0	705,0	426,81	24
1	120	109,40	Jouko Suvanto	1956	PTVAK	225,0	236,0	236,0	225,0	190,0	190,0	190,0	190,0	215,0	227,5	230,0	227,5	642,5	378,75	24
2	120	112,30	Ari Myllymiemi	1958	YFSR	220,0	220,0	237,5	237,5	170,0	177,5	180,0	170,0	200,0	220,0	237,5	220,0	627,5	367,02	18
3	120	116,21	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	170,0	200,0	210,0	210,0	80,0	90,0	95,0	95,0	170,0	195,0	---	195,0	500,0	289,75	16
4	120	114,54	Tapio Ruuhonen	1950	SalVo	120,0	120,0	122,5	120,0	85,0	92,5	95,0	92,5	140,0	160,0	162,5	160,0	372,5	216,68	14

Oikealla kuvassa:
Jouko Suvannon M60-luokan
SE-yritys



M23-ikäluokan potkaisi käyntiin Salon voimailijoiden Simo Halla, joka voitti 74 kg -sarjan mestaruuden 450 kg totaali (140-100-210). Kopolan tapaan Halla kävi lavalla ainoastaan onnistumassa. 83 kg -sarjassa nosti Ylöjärven Ryhdin Teemu Hällfors. Teemua on tottunut näkemään tähän mennessä klassisilla lavoilla ja nytään kyykyssä ja vedossa ei pahemmin varusteita käytetty. Tämä kisa ei miehen vuoden päätavoitteisiin kuulunut, mutta kyykystä erittäin kevyt 220 kg ja vedosta 252,5 kg kertovat kuitenkin omaa kieltään siitä, että kunto on melko kova. Penkissä laitettiin paita päälle ja siinä tulokseksi siisti 202,5 kg ja näytti siltä, että varojakin jäi. Teemun tulokseksi muodostui siis 675 kg.

105 kg -sarjassa nähtiin toinen nostaja, joka on viime aikoina tehnyt aluevaltauksen varustekisojen maailmaan. KP:n Tuomas Puhakka voitti Suomen mestaruuden hienosti 727,5 kg yhteistuloksella



Jussi Kangasvieri ja 302,5 kg

(277,5-200-250). Tulos on kova, vaikka viimeinen kyykky-yritys 287,5 kg jäi hieman vajaaksi ja viimeinen 280 kg vetoyritys epäonnistui täpärästi. Etenkin penkki näytti Tuomaksella erittäin lupaavalta ja vahvat ojentajat saadaan paidan kanssa hyvin töihin. 200 kg näytti seuraavan kisan aloitusraudalta. Hopealle sarjassa nosti Niskasen voimailusuvun vesa Ville Niskanen tuloksella 637,5 kg (247,5-145-245).

M50-ikäluokan 74 kg -sarjassa K-UV:n Timo Leminen otti Suomen mestaruuden tuloksella 585 kg (210-155-220). Taronn Ismo Hietanen lähti haastamaan ja hänen tuloksensa 545 kg riitti SM-hopeaan. Painoluokan kolmas kilpailija Kari Rähä jäi harmittavasti jalkakyykyssä ilman tulosta. Kasikolmosessa kävivät SoVi:n Mikko Rusanen ja LaVo:n Ari Oksanen kamppailun mestaruudesta. Kyykyssä voitti Rusanen 205 kg Oksanen 180 kg vastaan. Penkissä otti Oksanen omansa 160 kg Rusanen päädyttyä 140 kg. Vedossa Rusanen voitti, ottaen viimeisellä 227,5 kg ja nousten tuloksella 572,5 kg Suomen mestariksi. Oksanen veti 210 kg ja nousi SM-hopealle tuloksella 550 kg. Yksi oli joukosta poissa, kun Rami Huovinen jätti leikin sikseen lämmittelyissä tapahtuneen selän venähdyksen vuoksi. Toivottavasti Rami pääsee pikaisesti takaisin sorvin ääreen.

MY-Powerin Harri Hagfors nosti jälleen 93 kg -sarjan mestariksi lähes virheettömällä sarjalla, jolla tulokseksi tuli 677,5 kg (250-160-267,5). Ainoastaan yksi penkkipunnerrusyritys epäonnistui kipuilevan käden takia. Harri vastasi myös ikäluokan parhaista Wilksin pisteistä 428,11. Hagforsin kanssa stagelle nousi Seppo Norpila ja Juha Pohjonen. Norpila pokkasi hopean tuloksella 630 kg (205-195-230) ja Pohjonen pronssin nostaen kyykyssä ja vedossa nimelliset tulokset ja penkaten komeasti 180 kg.

105 kg -sarjassa suvereeniksi mestariksi nousi Sotkamon voimailusuvun päämies Jari Niskanen komealla 680 kg yhteistuloksella (250-180-250). Jari yritti kyykyssä vielä viimeisellään huikaa 291,5 kg SE-nostoa, mutta tällä kertaa rauta vei miestä. Toiseksi tuli Kari Vähämäki 545 kg yhteistuloksella ja pronssin itselleen varmisteli penkkipunnerrusmeriiteistään tunnettu Tarmo Vanhamäki, joka on nyttemmin innostunut kolmesta lajista. Kyykystä nousi 100 kg, maasta 170 kg ja penkistä tuloslistaan jäi raakana otettu 100 kg varmistelunosto, kun paidalla 170 kg epäonnistui kahdesti. 120 kg -sarjan mestariksi nosti MLC:n Tapani Laitala tuloksella 735 kg (270-195-270) ja +120 kg -sarjan OrGn:n Pertti Lähteenmäki 555 kg noteerauksella (210-145-200).



Matti Reijonen hakee painetta kyykkyyin



Järjestävän seuran slogan ei Kentan kohdalla toteutunu



Vesa Mattilan kevyt avausveto 280 kg

Sunnuntain kisan avasivat M60- ja M70-ikäluokkien miesnostajat. Liittoaktiivi ja MLC-seuran nostaja Markku Kemppainen otti kultaa M60-luokan 66 kg -sarjassa tuloksella 427,5 kg. Sarjaa ylempänä mestariksi nosti RAYVO:n Heimo Törmä 365 kg tuloksella. Jeppis Power 2000 -seuran Pauli Linna voitti 83 kg -sarjan mestaruuden 460 kg yhteistuloksella. 93 kg -sarjan vastakkain nostivat Antero Juntunen ja Voitto Ahopelto, jotka kävivät viimeisille vedoille asti tiukkaa kisaa mestaruudesta. Lopulta voiton vei Juntunen 535 kg ja hyväksi kakkoseksi ja hopeamitalistiksi suoriutui Ahopelto 517,5 kg. 105 kg -sarjan Suomen mestariksi nosti I-HV:n Veijo Räsänen, joka tehtaili myös ikäluokan kovimmat Wilksit SE-tuloksella 705 kg ja 426,81 pistettä.

120 kg -sarjassa oli suorastaan tungosta. PTVAK:n Jouko Suvanto ja Ylöjärven Ari Myllyniemi kävivät loppuun asti kovaa taistoa, ja mestariksi selvisi viimeisten vetojen osuessa lattiaan Suvanto SE-yhteistuloksella 642,5 kg Myllyniemen 627,5 kg vastaan. Myllyniemikin sai kuitenkin kyykyn SE:n kotiin vietäväksi, uudet lukemat kirjattiin muotoon 237,5 kg. Pronssille nosti Kajaanin Toivo "Topi" Kyllönen 500 kg ja neljänneksi Salon Tapio Ruuhonen 372,5 kg tuloksella.

M70-ikäluokassa Tapani Pulkkinen vei 74 kg -sarjan yhteistuloksella 377,5 kg ja Taisto Hämäläinen 83 kg -sarjan 390 kg Leevi Pehkorannan tullessa hopealle 360 kg. 93 kg -sarjassa Kari Misukka laittoi ikäluokan SE:t uusiksi 165,5 kg kyykkyllä, 213 kg vedolla ja 488,5 kg yhteis-

tuloksella ottaen myös Suomen mestaruuden siinä sivussa. Hopeasijoituksesta taistelua kävivät järjestävän seuran Veikko Männistö ja SalVo:n Mikko Isoniemi, joka nousi lopulta hopeasijalle 392,5 kg. Männistö pokkasi onnistuneella kisailla pronssia 362,5 kg ja neljänneksi tuli KP:n Tapani Puhakka 315 kg. Äänekosken Tapio Kähäri voitti 105 kg -sarjan SE-yhteistuloksella 490,5 kg ja kyykkäsi myös SE:n 190,5 kg. Toiseksi painoluokassa taisteli Vilppulan Pekka Ahonen 355 kg yhteistuloksella. 120 kg -sarjassa Raimo Sandelin kävi varmistelemassa itselleen mestaruuden 285 kg tuloksella.

Sunnuntain iltapäiväkisassa olivat vuorossa naisten kaksi ryhmää. Subjunnupuolella nosti Suvi Heinonen 72 kg -sarjan mestariksi 285 kg tuloksella.

Junioreissa Ronja Mahmood ja Sara Tervonen kävivät tasaista kisaa aina vedoille asti, jotka päättivät kisan Mahmoodin hyväksi. Ronjalle kirjattiin yhteistulos 347,5 kg ja Saralle 340 kg. Saara Puusaari otti +84 kg -sarjassa komean yhteistuloksen 385 kg ja Suomen mestaruuden.

N40-ikäluokan 47 kg -sarjassa Katja Ronkainen kävi varmistelemassa mestaruuden varmoilla nostoilla ja Miia Myyriläinen otti +84 kg -sarjassa kultaa 350 kg yhteistuloksella. Molemmat naiset lisäsivät kaksi kultaista mitalia MLC:n mittavaan viikonloppusaldoon. Sama jatkui N50-ikäluokassa, kun Seija Skogman nosti 72 kg -sarjan

mestariksi 267,5 kg ja Susanne Nakari +84 kg -sarjassa 323 kg. Nakari paranteli myös ikäluokan kyykyn suomenennätystä lukemiin 128 kg heti avausnostolla. N60-ikäluokan 52 kg -sarjassa Ylöjärven Vuokko Viitasaari nosti varmoin ottein mestariksi 325 kg tuloksella ja toiseksi tuli MLC:n Pirjo Kempainen 172,5 kg.

Ujoimaston SM-kisat, miehet

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	74	72,53	Tapani Pulkkinen	1940	KesU	125,0	135,0	135,0	125,0	67,5	72,5	---	72,5	180,0	180,0	182,5	180,0	377,5	275,50	24
1	83	82,37	Taisto Hämäläinen	1939	OrGn	145,0	150,0	---	145,0	75,0	75,0	80,0	75,0	160,0	170,0	175,0	170,0	390,0	261,50	24
2	83	81,55	Leevi Pehkoranta	1937	I-HV	120,0	130,0	130,0	130,0	50,0	50,0	55,0	50,0	170,0	180,0	185,0	180,0	360,0	242,86	18
1	93	87,41	Kari Misukka	1946	S-V	155,0	165,5	167,5	165,5	105,0	110,0	112,5	110,0	190,0	213,0	215,0	213,0	488,5	316,65	24
2	93	89,69	Mikko Isoniemi	1941	SalVo	115,0	117,5	130,0	130,0	75,0	82,5	87,5	87,5	170,0	175,0	177,5	175,0	392,5	251,00	18
3	93	91,83	Veikko Männistö	1944	TVN	105,0	112,5	117,5	112,5	105,0	112,5	115,0	115,0	135,0	142,5	145,0	135,0	362,5	229,10	16
4	93	91,27	Tapani Puhakka	1944	KP	65,0	85,0	90,0	85,0	90,0	97,5	100,0	90,0	120,0	125,0	140,0	140,0	315,0	199,68	14
1	105	95,79	Tapio Kshäri	1946	Huima	175,0	185,0	190,5	190,5	115,0	120,0	125,0	120,0	170,0	180,0	190,0	180,0	490,5	303,96	24
2	105	95,42	Pekka Ahonen	1946	VilpVe	115,0	120,0	130,0	130,0	60,0	60,0	80,0	60,0	150,0	160,0	165,0	165,0	355,0	220,38	18
1	120	116,95	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	80,0	---	---	80,0	85,0	85,0	---	85,0	120,0	---	---	120,0	285,0	164,87	24

M18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	66	65,31	Niko Kopola	2003	SiSi	120,0	135,0	150,0	150,0	80,0	85,0	90,0	90,0	140,0	155,0	160,0	160,0	400,0	316,80	24
1	83	82,78	Pyry Savinen	2000	K-LUV	185,0	195,0	195,0	185,0	87,5	92,5	100,0	100,0	207,5	227,5	227,5	207,5	492,5	329,29	24
1	93	91,84	Mikael Salomäki	2003	KaVo	140,0	152,5	162,5	152,5	77,5	82,5	87,5	87,5	170,0	175,0	182,5	175,0	415,0	262,28	24

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	74	73,23	Simo Halla	1997	SalVo	127,5	135,0	140,0	140,0	90,0	95,0	100,0	100,0	185,0	200,0	210,0	210,0	450,0	326,12	24
1	83	80,72	Teemu Hällfors	1995	Y&R	180,0	205,0	220,0	220,0	160,0	190,0	202,5	202,5	200,0	225,0	252,5	252,5	675,0	458,26	24
1	105	101,87	Tuomas Puhakka	1995	KP	267,5	277,5	287,5	277,5	180,0	190,0	200,0	200,0	250,0	280,0	280,0	250,0	727,5	439,56	24
2	105	104,87	Ville Niskanen	1995	So-Vi	235,0	235,0	247,5	247,5	140,0	145,0	150,0	145,0	230,0	245,0	245,0	245,0	637,5	381,10	18

Miehet avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Jpist.
1	66	65,85	Antti Savolainen	1978	TNT	255,0	270,0	278,0	278,0	190,0	200,0	206,5	200,0	20,0	292,5	295,0	292,5	770,5	606,15	24
1	83	82,79	Matias Viiperi	1994	NPower	265,0	275,0	282,5	275,0	170,0	177,5	185,0	177,5	240,0	260,0	277,5	260,0	712,5	476,31	24
2	83	82,98	Tommi Vikla	1970	JoPuPo	100,0	102,5	102,5	100,0	220,0	240,0	240,0	220,0	100,0	102,5	102,5	100,0	420,0	280,39	18
1	93	90,79	Vesa Mattila	1980	TVN	280,0	300,0	300,0	300,0	200,0	220,0	227,5	227,5	280,0	302,5	302,5	302,5	830,0	527,55	24
1	105	104,95	Tommi Mäkitie	1982	NPower	352,5	360,5	363,0	363,0	250,0	255,0	255,0	255,0	285,0	295,0	295,0	285,0	903,0	539,72	24
2	105	103,78	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	317,5	330,0	330,0	330,0	230,0	237,5	242,5	242,5	302,5	320,0	332,5	320,0	892,5	535,50	18
3	105	104,55	Mika Paasonen	1972	MY-Power	260,0	270,0	280,0	280,0	220,0	230,0	230,0	220,0	230,0	260,0	272,5	272,5	772,5	462,34	16
1	120+	140,29	Kenneth Sandvik	1975	ÄKK	360,0	360,0	362,5	360,0	325,0	332,5	340,0	340,0	270,0	285,0	300,0	285,0	985,0	550,22	24
2	120+	143,25	Jari Martikainen	1975	JuPu	350,0	360,0	362,5	360,0	230,0	235,0	240,0	235,0	330,0	350,0	355,0	350,0	945,0	526,27	18

N70-ikäluokan tähti oli hiljattain EPF:n Hall of Fameen valittu MLC:n Eila Kumpuniemi, joka otti mestaruuden 52 kg -sarjassa tuloksella 245 kg. Lo-Von Sirkka Hohenthal otti mestaruuden 63 kg -sarjassa tuloksella 205 kg.

Avoimen luokan naisissa Andreea Vasilescu jatkoi MLC:n mestaruusputkea yhteistuloksella 287,5 kg. Viimeiset nostot eivät oikein tänään ottaneet onnistuakseen, mutta silti Andreealta kelpo suoritus. ÅKK:n Marcela Sandvik dominoi 52 kg -sarjaa kovalla 415 kg yhteistuloksella ja jäätävällä 519,50 Wilks-kertymällä. Toisena painoluokassa nosti klassisista kilpailuista tuttu Kankaanpään Voimailijoiden juniorilupaus Olivia Kyösti, joka päätti kuitenkin tämän kisan ottaa avoimessa luokassa. Varusteilla nostaminen ei vielä ollut tullut Kyöstile toiseksi luonnoksi ja kisa päättyi harmittavasti hänen osaltaan penkissä tuloksetta jääntiin.

57 kg -sarjassa saman seuran junnu Heini Lipponen pokkasi mestaruuden 300 kg tuloksella. 63 kg -sarjaan JuPu:n Anna-Eveliina Partanen tehtiin kovan 430 kg mestaruustuloksen ja erityisesti 170 kg kyyky ja 120 kg penkki oli Partaselta komeaa katsottavaa. Partasen kilpasisko KoJy:n Riina Lahti kohtasi epäonnea penkissä ja kaikki nostot jäivät

punaisten valojen alle. 72 kg -sarjassa KoJy:n Anette Tunkkari nosti mestariksi 420 kg tuloksella ja hopealle kipusi klassisesta voimanostosta tutumpi Kankaanpään Marjaana Vähäsantanen 407,5 kg tuloksella. ÅKK:n Pauliina Lindblad nosti hienosti pronssia 397,5 kg yhteistuloksella.

Nääshallin sijainnista maan alla johtuen kisan nettilähetystä ei voitu toteuttaa langattomalla verkolla. Kisaa varten saatiin lupa käyttää Nääshallin sisäistä verkkoa. Valitettavasti yhteyttä ei saatu toimimaan useista yrityksistä huolimatta. Tampereen kaupungin asiasta vastaavat toimijat eivät ottaneet mitään kantaa asiaan, vaikka yli viikko ennen kisaa olimme heihin yhteydessä siitä, että yhteydet eivät heidän neuvojensa mukaan toimi yhtään. Ainoa neuvo, mikä tuli, oli kehoitus laittaa palomuri pois päältä. SVNL ja eritoten sihteeri Timo Lillbacka tekivät upeaa työtä kisan teknisen puolen toimivuuden varmistamiseksi uusilla ohjelmistoilla ja laitteistoilla,



Kaj Wasenius vetää perinteisellä tyylillä

mutta nekään eivät riittäneet saamaan toimivaa nettilähetystä maailmalle. Kaikkemme yritimme, mutta turhaan. Siitä huolimatta Tampereen kisa oli nostajapalutteen perusteella jälleen menestys, ja sehän on loppujen lopuksi kaikista tärkeintä. Seuraavia mitteloita odotellessa!



Sami Siltalan varmaa suorittamista



Avoimen luokan superraskaan sarjan mitalistit Ove Lehto (ÅKK), Antti Tommila (PV-81) ja André Sjöholm (NyKK)

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut 23.-25.2.2018 Tammela

Teksti: Sini Hakonen, kuvat: Arttu Valonen

Erikkilän Urheiluopisto tarjosi hyvät puitteet klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoille. Urheiluhallissa riitti tilaa niin kilpailijoille kuin huoltajillekin sekä katsomossa muille tukijoukoille. Myös muutamia paikallisia kuntosaliharastajia oli saapunut katsomaan kilpailua. Majoitusmahdollisuus ja ravitsevaa ruokaa tarjoava opiston ruokala samalla tontilla kilpailupaikan kanssa helpottivat etenkin kauempaa saapuneiden valmistautumista viikonloppuun.

Perjantai

Kilpailun aloitti perjantaina 70-vuotiaat miehet. Heti ensimmäisessä ryhmässä nähtiin kaksi uutta Suomen ennätystä, kun Ylöjärven Ryhdin Antero Kauranen nosti 74 kg -sarjassa tuloksen 125 kg ja 93 kg -sarjassa HartVon Seppo Komppa 134 kg. 60-vuotiaissa uusia ennätyksiä kirjattiin kolme. SalVon Martti Kilpeläisen tulos 127,5 kg on ennätys sekä 50- että 60-vuotiaissa. Ilkka Kanervan (TVN) nimiin kirjattiin 133 kg tulos 74 kg -sarjaan. Myös ViitVin Eino Pöntiön tulos 185 kg on suomenennätys ikäluokissa M50 ja M60.

Lauantai

Lauantaina vuorossa olivat naiset kaikissa ikä- ja painoluokissa, nuoret miehet sekä päivän päättävät 50-vuotiaat miehet. Ennakkosuosikit olivat juuri niin kovia kuin heiltä sopi odottaa ja päivän aikana nähtiin 13 uutta suomenennätystä.

Koko viikonlopun tuomarina ja juryssa ahertanut LVK Teamin Margetta Salminen voitti N50/63 kg -sarjassa kultaa tuloksella 67,5 kg. Hopealle sijoittui RAYVOn Sinikka Näslund tuloksella 60 kg ja pronssille RaPan Merja Ojala samalla tuloksella oltauan hieman painavampi.

40-vuotiaissa 63 kg -sarjassa TamRyn Anita Reunanen kilpaili ensimmäistä kertaa SM-tasolla jalat maassa. Reunanen on erittäin menestynyt sekä maksimi- että toistovoimapunnerruksessa. Marcela Sandvik, Nina Ruuhivirta, Tiina Voho ja Joanna Linna nähtiin myös myöhemmin päivällä avoimen ikäluokan kilpailussa.

Kokkolan Jymyn Joanna Linna voitti ensimmäisen kilpailun tuloksella 95 kg ja sijoittui hopealle avoimessa ikäluokassa tuloksella 100 kg, kun TNT:n Johanna Laitinen voitti tuloksella 120 kg. Aamulla ÄKK:n Marcela Sandvik vei 52 kg -sarjan kullan tuloksella 82,5 kg ja jätti viimeisen noston käyttämättä. Iltapäivällä avoimessa luokassa painoluokkaa ylempänä hän sijoittui hopealle samalla tuloksella. Kullan avoimen 57 kg -sarjassa vei LaVon Hanna Rantala uudella suomenennätyksellä 100,5 kg.

Masters 3 -luokassa nähtiin kolme uutta suomenennätystä. Sotkamon Visan Aira Knutars voitti 52 kg -sarjan kultaa SE-tuloksellaan 66 kg. Maritta Jaurola, RAYVO, nosti alle 72 kg -sarjan uudeksi suomenennätykseksi 63 kg, ja LVK Teamin Merja Mynttinen alle 84 kg -sarjassa 75 kg.

Alle 18-vuotiasta naisista Wilksin pisteissä parhaana palkittiin 57 kg -sarjassa 60 kg nostanut MeVon Mira Kamberg. KoJyn Essi Laakso nosti 86 kg uudeksi suomenennätykseksi sarjassa N23/57 kg.

Parhaana juniorinaisena palkittiin S-V:n Susanna Törrönen, jonka 126 kg oli uusi suomen- ja pohjoismaiden ennätys N23 -sarjassa sekä suomenennätys myös avoimessa ikäluokassa. Törrönen lastautti viimeiselle nostolle 130 kg, joka nousi kuitenkin vasta myöhemmin päivällä avoimen ikäluokan kisassa.

Anette Tunkkari, joka hänkin edustaa Kokkolan Jymyä, nosti avoimen ikäluokan 63 kg kultaa suomenennätyksellä 105,5 kg. Avoimen luokan parhaana naisena Wilksin pisteissä palkittiin S-V:n Susanna Virkkunen. Hän voitti 72 kg -sarjan kultaa suomenennätystuloksella 121 kg.

Juniorimiehistä parhaana alle 18-vuotiaana palkittiin PP:n Nuutti Mansukoski ja 23-vuotiaista Ylör:n Teemu Hällfors. Suomenennätyksiä nähtiin ikäluokan M23 kevyissä sarjoissa, kun LaVon Marko Kiviniemi nosti 53 kg -sarjassa 105 kg ja Lo-Von Artturi Verho 59 kg -sarjassa 120 kg.



N50/63 kg -sarjan mitalistit Margetta Salminen (LVK team), Sinikka Näslund (RAYVO) ja Merja Ojala (RaPa)

N14											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	43	42,54	Wilma Kivikari	2005	KaVo	32,5	36,0	37,5	36,0	51,82	12
1	72	71,17	Iida Alapaattikoski	2005	KaVo	40,0	45,0	45,0	45,0	44,27	12
1	84	76,73	Amanda Viljanen	2005	KaVo	40,0	45,0	45,0	40,0	37,50	12
N18											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	52	51,56	Heini Lipponen	2000	KaVo	65,0	70,0	74,5	70,0	87,84	12
1	57	52,98	Mira Kamberg	2000	MeVo	55,0	57,5	60,0	60,0	73,72	12
2	57	56,19	Milka Kanerva	2002	KaVo	47,5	50,0	52,5	52,5	61,61	9
1	72	69,09	Suvi Heinonen	2002	SalVo	62,5	67,5	72,5	67,5	67,76	12
1	84	74,82	Sofie Sällinen	2000	KoJy	70,0	72,5	72,5	72,5	69,03	12
N23											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	57	56,77	Essi Laakso	1995	KoJy	77,5	82,5	86,0	86,0	100,11	12
2	57	56,71	Krista Mäkelä	1995	So-Vi	77,5	82,5	86,5	82,5	96,11	9
3	57	56,37	Johanna Enkivist	1995	PV	57,5	65,0	67,5	65,0	76,08	8
1	63	62,36	Julianna Laitinen	1995	KoJy	90,5	93,0	97,5	93,0	100,65	12
1	72	66,18	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	82,5	87,5	92,5	92,5	95,77	12
2	72	70,98	Amanda Sjöholm	1998	NyKK	77,5	82,5	82,5	77,5	76,37	9
1	84	81,63	Susanna Törrönen	1998	S-V	120,0	126,0	130,0	126,0	114,03	12
1	84+	88,82	Netta Miettinen	1995	TamRy	70,0	80,0	85,0	80,0	69,51	12
N40											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	52	51,51	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	77,5	82,5	—	82,5	103,60	12
1	57	55,97	Sanna Hillberg	1974	YBR	52,5	57,5	60,0	57,5	67,68	12
1	63	62,10	Anita Reunanen	1969	TamRy	60,0	70,0	75,0	75,0	81,44	12
1	72	70,59	Sanna Joutsela	1973	HuVo	77,5	82,5	85,0	82,5	81,60	12
2	72	69,18	Marjaana Vuhsantinen	1976	KaVo	75,0	77,5	80,0	80,0	80,24	9
3	72	71,73	Niina Hallikainen	1975	Team365	75,0	77,5	80,0	80,0	78,28	8
4	72	71,71	Päivi Ristolainen	1970	YBR	55,0	60,0	62,5	62,5	61,17	7



Marjaana Vähäsantanen nosti 80 kg ja sijoittui hopealle



Anette Tunkkari



Tuomas Nikkilä

Ensimmäistä vuotta M50/66 kg -sarjassa nostava TNT:n Mika Visulaaka teki uuden suomenennätyksen jo ensimmäisellä kierroksella punnertaessaan 130 kg hyväksytysti. Toisella kierroksella hän paransi viisi kiloa ja viimeisellä kierroksella vielä viisi kiloa, joten suomenennätykseksi kirjattiin 140 kg.

Sunnuntai

Viimeisen kilpailupäivän aloittivat nelikympiset miehet. Viikonlopun

ensimmäiset kahdensadan kilon tulokset nähtiin sarjoissa 120 ja 120+. M-Clubin Antti Vihola voitti alle 120 kg -sarjan mestaruuden toisen kierroksen tuloksellaan, joka oli tasan 200 kg. HAK:n Mika Pessi voitti hopeaa tuloksellaan 190 kg ja pronssia HPV:n Mikko Sipola nostettuaan 182,5 kg.

Superraskaan sarjan mestariksi nosti HauVon Tero Seppänen ylivoimaisella tuloksellaan 252,5 kg. Hopealle sijoittui OPT:n Ari Flinkman nostettuaan 185 kg

ja pronssille PTVAK:n Marko Palokoski 162,5 kg nostollaan.

Avoimen luokan miehistä useat ilmoittivat kuuluttajalomakkeissa tavoitteekseen MM-tulosrajan. Tässä onnistui ainakin Tammelan Ryskeen Tuomas Nikkilä voittaessaan 74 kg -sarjan Suomen mestaruuden tuloksella 172,5 kg. Toiseksi sijoittui OPT:n Jani Haapamäki nostettuaan 167,5 kg ja kolmanneksi PV:n Erkki Rajala tuloksellaan 165 kg.



Kisaorganisaatio



Jani Haapa-ahon riemunhypy

Roimasti menestystä niittänyt Huittisten Voimailijoiden Timo Hokkanen voitti 105 kg -sarjan kultaa tuloksellaan 222,5 kg. Hopealle nosti PaPun Vili Honkanen tuloksellaan 207,5 kg ja pronssille OutVen Mikko Pakkanen 205 kg.

Kisojen isoimmat raudat nosti odotetusti ÅKK:n Ove Lehto, joka palkittiin myös kisojen parhaana miesurheilijana. Hänen tuloksensa 270 kg on myös ikäluokan M40 uusi suomenennätys. Superraskaan sarjan hopealle nosti PV-81:n Antti Tommila tuloksellaan 230 kg ja pronssille NyKK:n André Sjöholm tuloksellaan 195 kg.

1	84	79,77	Tiina Voho	1973	HauVo	95,0	102,5	105,0	102,5	93,94	12
2	84	81,37	Nina Ruuhivirta	1977	Team365	92,5	100,0	105,0	100,0	90,66	9
3	84	83,40	Tutta Yläinkka	1971	MaxPower	87,5	92,5	99,5	92,5	82,79	8
1	84+	91,61	Joanna Linna	1974	Koly	87,5	90,0	95,0	95,0	81,50	12
2	84+	92,47	Katri Viitanen	1970	MaxPower	80,0	89,5	89,5	80,0	68,38	9
3	84+	86,20	Miisamaarja Kaukonieni	1970	KK Eken	52,5	57,5	60,0	57,5	50,64	8
4	84+	84,14	Nina Marjamäski	1974	KaVo	50,0	52,5	59,5	52,5	46,78	7
NS0											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	57	55,66	Eira Pajuharju	1964	HPV	62,5	65,0	65,0	65,0	76,84	12
2	57	55,88	Leena Jokitalo-Luomakoski	1961	MLC	60,0	62,5	65,0	62,5	73,66	9
1	63	62,31	Margeta Salminen	1961	LVK team	62,5	65,0	67,5	67,5	73,10	12
2	63	61,29	Sinikka H'Salund	1960	RAYVO	55,0	57,5	60,0	60,0	65,80	9
3	63	62,16	Merja Ojala	1963	RaPa	55,0	57,5	60,0	60,0	65,10	8
4	63	60,67	Tiina Lahdenoja	1967	YBR	42,5	45,0	47,5	47,5	52,51	7
5	63	61,76	Marjo-Riitta Mansikka	1966	LaPo	45,0	49,5	47,5	47,5	51,79	6
1	72	71,55	Minna Elgjänd	1965	HAK	80,0	82,5	82,5	82,5	80,86	12
2	72	68,25	Riiva Lento	1967	JoPuPo	67,5	70,0	72,5	72,5	73,41	9
3	72	65,84	Johanna Raitanen	1967	TNT	70,0	75,0	75,0	70,0	72,74	8
1	84	78,63	Heidi Skelemen-Leiponen	1964	Tika	70,0	70,0	75,0	70,0	64,68	12
1	84+	96,59	Tarja PerSiS	1968	TVN	90,0	97,5	100,0	97,5	82,06	12
2	84+	101,58	Kirsti Paloniemi	1967	OPT	75,0	80,0	82,5	82,5	68,38	9
3	84+	86,61	Susanna Nakari	1968	MLC	50,0	57,5	62,5	57,5	50,53	8
N60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	52	51,04	Aira Knutars	1954	So-Vi	60,0	65,0	66,0	66,0	83,46	12
2	52	51,21	Vuokko Viitasari	1954	YBR	50,0	55,0	59,5	55,0	69,38	9
3	52	51,39	Prija Kiempainen	1951	MLC	27,5	30,0	30,0	30,0	37,74	8
1	72	70,66	Maritta Jauraka	1950	RAYVO	57,5	60,0	63,0	63,0	62,28	12
1	84	80,56	Merja Myntinen	1958	LVK team	65,0	70,0	75,0	75,0	68,36	12

Naiset, avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	47	46,83	Andreea Vasilescu	1991	MLC	40,0	45,0	---	45,0	60,68	12
1	52	51,89	Johanna Forsström	1988	LVK team	82,5	87,5	90,0	87,5	109,26	12
1	57	55,10	Hanna Rantala	1982	LaVo	90,0	95,0	100,5	100,5	119,76	12
2	57	53,35	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	80,0	82,5	85,0	82,5	100,82	9
3	57	56,05	Heidi Heikkinen	1985	KajKu	75,0	80,0	85,0	75,0	88,19	8
4	57	56,41	Sini Viitanen	1986	RAIVO	67,5	72,5	75,0	72,5	84,82	7
5	57	56,64	Jonna Alanko	1986	YISR	65,0	70,0	75,0	70,0	81,63	6
1	63	62,37	Anette Tunkkari	1983	KoJy	97,5	102,5	105,5	105,5	114,17	12
2	63	62,75	Mari Enberg	1982	LVK team	87,5	90,0	95,0	95,0	102,33	9
3	63	61,43	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	80,0	82,5	85,0	85,0	93,06	8
4	63	62,46	Minna Lepistö	1993	HAK	75,0	80,0	82,5	82,5	89,18	7
5	63	63,00	Hanna Kuokkanen	1993	KP	77,5	82,5	85,0	82,5	88,61	6
6	63	62,19	Anna-Eveliina Partanen	1988	JuPu	77,5	80,0	80,0	77,5	84,06	5
7	63	62,36	Tanja Petman	1982	YISR	75,0	80,0	80,0	75,0	81,17	4
8	63	62,78	Hanna Tainio	1991	ÄKK	70,0	75,0	75,0	70,0	75,38	3
9	63	60,89	Niina Nieminen	1991	KPU	60,0	62,5	65,0	65,0	71,65	2
10	63	61,95	Vappu Kopra	1979	YISR	55,0	60,0	62,5	60,0	65,27	1
1	72	69,46	Susanna Virkkunen	1973	S-V	112,5	119,5	121,0	121,0	121,02	12
2	72	71,02	Anne-Eliina Kinnunen	1992	KoJy	95,0	97,5	100,0	97,5	96,05	9
3	72	71,44	Henna Simberg	1984	MeVo	90,0	92,5	92,5	92,5	90,75	8
4	72	70,77	Leena Vatanen	1991	KiurU	85,0	90,0	92,5	90,0	88,87	7
1	84	81,91	Susanna Törrönen	1998	S-V	120,0	127,0	130,0	130,0	117,44	12
2	84	81,19	Tiina Voho	1973	HauVo	95,0	100,0	105,0	105,0	95,30	9
3	84	81,81	Nina Ruuhivirta	1977	Team365	90,0	97,5	102,5	97,5	88,14	8
4	84	80,48	Elin Hassel	1992	VIS	85,0	90,0	95,0	90,0	82,08	7
5	84	73,62	Stina Seppänen	1993	KPU	77,5	82,5	87,5	87,5	84,17	6
6	84	80,18	Hanna-Leena Kiviö	1985	KoJy	77,5	80,0	87,5	80,0	73,11	5
1	84+	102,76	Johanna Laitinen	1986	TNT	112,5	120,0	122,5	120,0	99,16	12
2	84+	92,51	Joanna Linna	1974	KoJy	92,5	97,5	100,0	100,0	85,47	9
3	84+	106,14	Sari Rauhala	1984	MLC	72,5	77,5	77,5	72,5	59,42	8
M14											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	53	44,02	Veeti Kopola	2006	SrSi	30,0	35,0	37,5	37,5	44,40	12
1	59	56,15	Juha Kopola	2004	SrSi	60,0	65,0	70,0	70,0	63,56	12
M18											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	53	50,28	Anton Kauranen	2002	YISR	75,0	80,0	82,5	80,0	81,36	12
1	59	58,81	Aaro Kallionkieli	2000	KaVo	77,5	82,5	87,5	82,5	71,68	12
1	66	64,70	Niklas Björkgren	2000	KoJy	80,0	85,0	90,0	85,0	67,86	12
2	66	65,39	Niko Kopola	2003	SrSi	70,0	75,0	80,0	80,0	63,30	9
1	74	72,86	Elmeri Pennanen	2000	JoPuPo	107,5	115,0	120,0	115,0	83,65	12
1	83	74,67	Jan-Patrik Ävist	2001	KiurU	100,0	110,0	120,0	120,0	85,78	12
2	83	81,98	Liam Kagg	2001	ÄKK	90,0	95,0	100,0	100,0	67,25	9
1	93	91,98	Joel Rissanen	2000	KP	115,0	120,0	125,0	120,0	75,78	12
2	93	91,62	Hermann Järvenpää	2003	HPV	115,0	120,0	125,0	115,0	72,76	9
1	120	120,61	Nuutti Mansukoski	2000	PP	150,0	155,0	160,0	155,0	89,02	12

M23												
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.	
1	53	51,72	Marko Kiviniemi	1999	LaVo	92,5	100,0	105,0	105,0	103,62	12	
1	59	58,69	Artturi Verho	1996	Lo-Vo	115,0	118,5	120,0	120,0	104,45	12	
1	74	72,70	Miikka Hytönen	1997	NaVo	137,5	145,0	150,0	145,0	105,63	12	
2	74	73,53	Toni Hyttinen	1995	OPT	137,5	137,5	142,5	137,5	99,36	9	
3	74	73,71	Eetu Kumpulainen	1998	ViitVi	127,5	132,5	140,0	132,5	95,57	8	
4	74	73,00	Jarne Nyberg	1996	PV	122,5	130,0	132,5	130,0	94,43	7	
5	74	73,29	Teemu Sippola	1997	YK-V	120,0	130,0	132,5	120,0	86,92	6	
6	74	73,26	Simo Halla	1997	SalVo	92,5	97,5	102,5	102,5	74,26	5	
1	83	81,38	Teemu Hällfors	1995	YBR	170,0	182,5	185,0	182,5	123,28	12	
1	93	91,76	Sami Lehtonen	1995	YK-V	165,0	175,0	180,0	180,0	113,81	12	
2	93	91,12	Tatu Hänninen	1997	IIV	140,0	147,5	---	140,0	88,82	9	
1	105	100,73	Tuomas Puhakka	1995	KP	75,0	---	---	75,0	45,51	12	
1	120	116,91	Daniel Holmstedt	1999	PV	142,5	150,0	157,5	157,5	91,13	12	
M70												
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.	
1	59	58,60	Seppo Helander	1939	HAK	62,5	67,5	70,0	70,0	61,02	12	
1	66	65,47	Timo Viikka	1948	BBC	75,0	80,0	85,0	80,0	63,23	12	
1	74	73,62	Antero Kauranen	1948	YBR	125,0	130,0	---	125,0	90,25	12	
1	83	82,33	Olavi Kallio	1933	HW	100,0	105,0	110,0	110,0	73,78	12	
2	83	80,53	Kalevi Lampinen	1943	PV-81	90,0	105,0	107,5	107,5	73,09	9	
3	83	81,63	Voitto Grönman	1938	PV-81	65,0	72,5	80,0	80,0	53,94	8	



Kilpailut sujuivat ilman suurempia ongelmia. Pöytäkirjaohjelman armottomuus nähtiin muutamaan kertaan. Joillakin nostajilla kesti yli minuutin toimittaa korotuslappu ja tietokone teki automaattisen korotuksen. Toivottavasti kaikki lukijat muistavat tämän seuraavissa kilpailuissa. Lisäksi joitakin huoltajia oli pyydyttävä poistumaan odotusalueelta, sillä he eivät olleet pukeutuneet liiton ohjeistuksen mukaisesti urheilullisiin vaatteisiin.

Kiitokset hyvin sujuneista kisoista nostajille, talkoolaisille ja Eerikkilälle. Lisäksi Tammelan Ryskeen ja Lopen Voima & Kunto Teamin puolesta kiitokset Suomen Voimastoliitolle, tuomareille sekä Eerikkilän Urheiluopistolle. Lopuksi kiitokset vielä kaikille järjestäjien seurojen sponsoreille ja yhteistyökumppaneille.

*Kenneth Sandvik
tuomaroimassa*

1	93	92,19	Seppo Komppa	1945	HartVo	130,0	134,0	134,5	134,0	84,53	12
2	93	91,91	Veikko Mönistö	1940	TVN	90,0	95,0	100,0	100,0	63,18	9
-	93	92,99	Reino Wahlroos	1948	SalVo	125,0	130,0	130,0	out		
1	105	103,95	Jorma Kanerva	1948	Team365	110,0	120,0	130,0	130,0	77,96	12
2	105	94,96	Klas Heißen	1942	ÄKK	102,5	105,0	107,5	105,0	65,32	9
3	105	102,88	Tauno Hartikka	1946	HIK	100,0	105,0	107,5	100,0	60,20	8
1	120	118,72	Mikko Seikkula	1946	LoVe	155,0	170,0	180,0	180,0	103,75	12
M60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	66	65,36	Martti Kälpeäinen	1955	SalVo	115,0	122,5	127,5	127,5	100,92	12
2	66	65,81	Markku Kempainen	1949	MLC	95,0	100,0	102,5	100,0	78,71	9
1	74	72,66	Ilkka Kanerva	1957	TVN	120,0	125,0	133,0	133,0	96,93	12
2	74	71,88	Jari Friis	1954	Koly	115,0	120,0	125,0	120,0	88,15	9
3	74	73,11	Heikki Rautio	1950	OV-86	85,0	90,0	95,0	90,0	65,30	8
4	74	73,34	Jorma Niemi	1949	MLC	75,0	90,0	95,0	90,0	65,15	7
1	83	81,49	Reima Håkkinen	1950	LVK team	142,5	147,5	150,0	147,5	99,55	12
2	83	81,90	Juha Kivinen	1958	Koly	140,0	142,5	145,0	145,0	97,57	9
3	83	81,03	Jouni Knutars	1953	So-Vi	137,5	140,0	142,5	142,5	96,52	8
4	83	82,48	Olli Rantanen	1956	I-HV	135,0	140,0	145,0	140,0	93,80	7
5	83	81,34	Arto Leppänen	1956	VilpVe	130,0	132,5	135,0	132,5	89,53	6
6	83	82,16	Heimo Hopeavuori	1957	RiKi	120,0	125,0	130,0	125,0	83,95	5
7	83	79,72	Heikki Niemelä	1953	YBR	110,0	112,5	115,0	112,5	76,97	4
1	93	91,28	Ilkka Launonen	1954	SV	152,5	160,0	162,5	160,0	101,42	12
2	93	90,00	Juha Kolvisto	1956	HVV	152,5	157,5	157,5	152,5	97,36	9
1	105	104,45	Eino Pöntti	1958	VilVi	175,0	185,0	192,5	185,0	110,76	12
2	105	102,45	Veijo Räsänen	1957	I-HV	150,0	160,0	---	160,0	96,46	9
1	120	105,31	Harri Tironen	1953	JoPuPo	155,0	160,0	162,5	162,5	97,00	12
2	120	112,63	Ari Myllyniemi	1958	YBR	120,0	130,0	137,5	137,5	80,36	9
3	120	113,05	Tapio Ruuhonen	1950	SalVo	85,0	90,0	95,0	95,0	55,46	8
1	120+	135,65	Risto Korhonen	1958	LVK team	150,0	160,0	167,5	167,5	94,05	12
2	120+	135,28	Juha Paimen	1956	KarstKi	130,0	135,0	135,0	130,0	73,03	9
M50											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	66	65,15	Mika Visulaaka	1968	TNT	130,0	135,0	140,0	140,0	111,12	12
2	66	65,92	Hannu Perälä	1962	TVN	85,0	90,0	92,5	92,5	72,71	9
1	74	72,93	Erkki Rajala	1962	PV	157,5	160,0	162,5	162,5	118,12	12
2	74	74,00	Timo Parviainen	1966	HVV	137,5	145,0	150,0	150,0	107,90	9
3	74	73,68	Kari Remes	1960	HAK	122,5	127,5	130,0	130,0	93,80	8
4	74	73,32	Rainer Karhunen	1960	PieVo	115,0	120,0	120,0	115,0	83,27	7
5	74	73,60	Matias Peränen	1968	TVN	102,5	102,5	105,0	105,0	75,82	6
-	74	73,20	Timo Leminen	1968	K-UV	120,0	120,0	---	out		
1	83	82,23	Markku Väsänen	1965	MiVo	175,0	180,0	185,0	180,0	120,82	12
2	83	82,02	Harri Vahtolampi	1963	TVN	160,0	165,0	170,0	170,0	114,29	9
3	83	80,05	Vilho Miettinen	1968	TamRy	145,0	150,0	152,5	150,0	102,36	8
4	83	82,26	Keijo Pasanen	1963	I-HV	145,0	150,0	---	150,0	100,67	7
5	83	82,91	Jari Salste	1965	PV	120,0	127,5	132,5	132,5	88,50	6
1	93	92,65	Pentti Pitkänen	1965	SV	175,0	180,0	185,0	180,0	113,27	12
2	93	91,26	Kari Hakala	1964	HuiVo	165,0	172,5	172,5	165,0	104,61	9
3	93	91,43	Harri Hänninen	1965	TVN	145,0	152,5	155,0	152,5	96,59	8
4	93	91,10	Marko Nykänen	1965	KelVi	147,5	150,0	150,0	147,5	93,59	7
5	93	85,97	Lars-Eken ...ling	1968	PTVAK	135,0	140,0	145,0	140,0	91,59	6
6	93	91,40	Janne-Pekka Hakala	1968	HPV	127,5	132,5	137,5	132,5	83,94	5
7	93	92,95	Martin Salin	1966	KK Eken	122,5	132,5	137,5	132,5	83,26	4



Kisojen paras naisjuniori Susanna Törrönen



Janne Halmesmäki



Janne Hakala kannustaa Timo Hokkasta ennen 222,5 kg SE-yritystä

1	105	104,57	Janne Kuuseva	1968	HyKe	175,0	180,0	180,0	175,0	104,72	12
2	105	104,12	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	162,5	165,0	175,0	165,0	98,88	9
3	105	97,40	Juha Pohjonen	1966	Koljy	155,0	160,0	165,0	160,0	98,43	8
4	105	101,91	Ilkka Matinlompola	1962	KemaKu	150,0	160,0	165,0	160,0	96,66	7
5	105	102,20	Olli Skogberg	1959	Tamby	157,5	160,0	160,0	157,5	95,05	6
6	105	103,37	Kari Seliverstov	1962	MLC	152,5	157,5	162,5	157,5	94,64	5
7	105	103,67	Jukka Hokkanen	1960	PetPet	145,0	152,5	155,0	155,0	93,05	4
8	105	104,67	Thomas Salin	1966	KK Eken	130,0	137,5	142,5	142,5	85,24	3
1	120	117,44	Jukka Lahikainen	1968	HVV	175,0	185,0	192,5	185,0	106,91	12
2	120	119,25	Juho Jaatinen	1966	TNT	180,0	187,5	190,0	180,0	103,64	9
3	120	118,75	Markku Sotisaari	1966	KarKa	145,0	155,0	165,0	165,0	95,09	8
4	120	119,73	Esa Kangasniemi	1967	PV-81	145,0	155,0	157,5	145,0	83,40	7
1	120+	172,71	Kari-Johan Renlund	1966	PTVAK	175,0	182,5	185,0	182,5	98,88	12
2	120+	135,66	Pekka Porttikivi	1963	Vialvi	175,0	180,0	180,0	180,0	101,07	9
3	120+	121,14	Jukka Sahlaström	1966	KiurU	155,0	160,0	165,0	160,0	91,79	8
4	120+	123,70	Timo Rantala	1963	Team365	120,0	135,0	162,5	135,0	77,10	7
M40											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jost.
1	66	65,08	Tommi Halmesmäki	1976	LaPo	140,0	145,0	152,5	145,0	115,19	12
1	74	73,45	Jonas Enkvist	1970	PV	140,0	145,0	150,0	145,0	104,86	12
2	74	72,93	Tony Björkgren	1975	Koljy	127,5	130,0	132,5	132,5	96,31	9
3	74	73,80	Anders Enkvist	1972	PV	125,0	132,5	135,0	132,5	95,49	8
4	74	73,60	Janne Soininen	1973	HauVo	122,5	130,0	135,0	122,5	88,46	7
1	83	82,21	Tommi Vänen	1975	PTVAK	165,0	170,0	175,0	175,0	117,48	12
2	83	82,81	Pasi Sipiläinen	1978	HuiVo	152,5	160,0	165,0	160,0	106,94	9
3	83	82,06	Antti Lämätäinen	1976	PaPu	152,5	157,5	162,5	157,5	105,86	8
4	83	82,50	Tom Lindroos	1977	VarPvi	147,5	152,5	155,0	155,0	103,83	7
5	83	82,28	Petri Viskikynen	1973	TurSa	150,0	155,0	157,5	150,0	100,65	6
6	83	81,52	Tuomo Vuorenmaa	1978	TWN	140,0	142,5	145,0	142,5	96,16	5
7	83	80,96	Juha Ristolainen	1969	YBR	120,0	130,0	135,0	130,0	88,09	4
1	93	93,00	Mika Lehtinen	1973	HuiVo	180,0	187,5	194,5	187,5	117,79	12
2	93	92,19	Keijo Huttunen	1975	I-HV	172,5	180,0	182,5	182,5	115,12	9
3	93	91,51	Rami Alamaa	1978	APW	170,0	177,5	180,0	180,0	113,96	8
4	93	92,72	Jari Kyntäjä	1971	AaKi	160,0	172,5	175,0	160,0	100,66	7
5	93	90,74	Aki Kangasjärvi	1977	TWN	142,5	147,5	152,5	147,5	93,78	6
6	93	91,82	Hannu Mikkola	1970	YBR	120,0	127,5	132,5	132,5	83,75	5

1	105	104,89	Jarno Ruuhonen	1975	SaVo	192,5	197,5	201,5	197,5	118,07	12
2	105	104,51	Pekka Penttilä	1975	KoJy	180,0	185,0	190,0	190,0	113,72	9
3	105	101,96	Janne Halmesmäki	1977	LaPo	182,5	187,5	187,5	187,5	113,25	8
4	105	103,01	Teemu Saarinen	1973	TWN	175,0	180,0	185,0	180,0	108,31	7
5	105	104,15	Jani Hyytiäinen	1974	HPV	155,0	162,5	162,5	162,5	97,39	6
6	105	104,04	Juha Marikainen	1975	Team365	145,0	152,5	157,5	152,5	91,42	5
7	105	104,02	Kaj Wasenius	1972	Team365	132,5	142,5	142,5	132,5	79,43	4
8	105	103,82	Marko Koskela	1977	WlpVe	130,0	140,0	140,0	130,0	78,00	3
1	120	119,64	Antti Vihola	1975	M-Club	180,0	200,0	210,0	200,0	115,06	12
2	120	119,11	Mika Pessi	1973	HAK	192,5	197,5	200,0	192,5	110,86	9
3	120	114,21	Mikko Sipilä	1976	HPV	175,0	180,0	182,5	182,5	106,23	8
4	120	114,61	Janne Sims	1974	TWN	172,5	182,5	192,5	182,5	106,14	7
5	120	112,69	Mika Lento	1969	JoPuPo	165,0	172,5	175,0	172,5	100,79	6
6	120	113,72	Timo Rukkila	1972	E-IT	150,0	155,0	160,0	160,0	93,25	5
1	120+	151,71	Tero Seppänen	1972	HauVo	225,0	240,0	252,5	252,5	139,48	12
2	120+	159,75	Ari Flinkman	1972	OPT	170,0	180,0	185,0	185,0	101,44	9
3	120+	123,36	Marko Palokoski	1969	PTWAK	152,5	157,5	162,5	162,5	92,85	8
4	120+	124,11	Mikko Kokkonen	1976	WlpVe	150,0	155,0	160,0	155,0	88,46	7
Miehet, avoin											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1	59	58,82	Jani Haapa-aho	1986	LaPo	117,5	122,5	125,0	125,0	108,58	12
2	59	54,69	Juha-Matti Englund	1981	RAVVO	107,5	117,5	117,5	107,5	100,18	9
1	66	65,52	Pauli Kouki	1989	Hektor	152,5	163,0	163,0	152,5	120,46	12
2	66	66,00	Henri Kynnäs	1987	AavKi	95,0	105,0	112,5	105,0	82,45	9
1	74	73,54	Tuomas Nikkilä	1978	TamRy	165,0	170,0	172,5	172,5	124,63	12
2	74	73,73	Jani Haapamäki	1979	OPT	160,0	165,0	167,5	167,5	120,80	9
3	74	73,71	Erikki Rajala	1962	PV	160,0	165,0	167,5	165,0	119,01	8
4	74	73,60	Toni Kuusi	1983	TamRy	145,0	150,0	155,0	150,0	108,32	7
5	74	72,71	Simon Selin	1992	JP 2000	125,0	135,0	145,0	135,0	98,35	6
6	74	73,50	Christoffer Lötqvist	1994	VIS	117,5	117,5	122,5	122,5	88,54	5
1	83	82,80	Janne Riihman	1989	KoJy	172,5	177,5	185,0	177,5	118,66	12
2	83	81,00	Arto Manninen	1988	RAVVO	170,0	175,0	180,0	175,0	118,55	9
3	83	82,22	Juha Sutinen	1984	HuiVo	152,5	157,5	162,5	162,5	109,09	8
4	83	82,60	Kari Hyppönen	1985	KiurU	145,0	152,5	160,0	152,5	102,08	7
5	83	81,78	Tobias Selin	1992	JP 2000	145,0	145,0	157,5	145,0	97,66	6
1	93	90,50	Risto Joensuu	1988	Team365	200,0	205,0	207,5	207,5	132,09	12
2	93	92,61	Pekka Kulju	1984	VPT	187,5	190,0	210,0	190,0	119,59	9
3	93	92,27	Tommi Rannila	1993	Selvo	180,0	182,5	187,5	187,5	118,24	8
4	93	92,08	Joni Tajaikka	1992	OPT	170,0	177,5	180,0	170,0	107,30	7
5	93	92,58	Tapio Hokkanen	1989	PetPet	165,0	172,5	172,5	165,0	103,87	6
1	105	104,71	Timo Hokkanen	1979	HuiVo	215,0	222,5	229,5	222,5	133,08	12
2	105	104,63	Wili Honkanen	1989	PaPu	207,5	215,0	215,0	207,5	124,15	9
3	105	104,45	Mikko Pakkanen	1988	OutVe	190,0	200,0	205,0	205,0	122,73	8
4	105	104,63	Antti Koivusalo	1987	WellGo	170,0	180,0	187,5	187,5	112,18	7
5	105	101,12	Jukka-Pekka Rininen	1979	TurSa	180,0	185,0	190,0	185,0	112,09	6
6	105	102,47	Antti Kaila-Sivi	1984	KoJy	175,0	185,0	190,0	185,0	111,54	5
7	105	104,26	Sami Salonsaari	1992	Sisi	175,0	182,5	---	175,0	104,84	4
8	105	103,72	Jonas Wallin	1983	KK Eken	160,0	165,0	170,0	170,0	102,03	3
9	105	103,13	Jani Syrjästä	1980	PV	162,5	170,0	170,0	162,5	97,73	2
1	120	117,67	Simo Sistonen	1983	Team365	217,5	225,0	225,0	217,5	125,63	12
2	120	116,55	Ben Olenius	1981	S-V	175,0	200,0	217,5	200,0	115,80	9
3	120	118,96	Tero Tuohimäki	1983	HuiVo	195,0	205,0	205,0	195,0	112,34	8
4	120	106,11	Jarkko BSRholm	1994	TamRy	165,0	172,5	177,5	177,5	105,68	7
-	120	119,00	Tero Arponen	1980	KemaKu	215,0	215,0	220,0	out		
1	120+	161,31	Ove Lehto	1972	ÄKK	245,0	260,0	270,0	270,0	147,83	12
2	120+	142,40	Antti Tommila	1989	PV-81	220,0	227,5	230,0	230,0	128,20	9
3	120+	165,97	Andrzej Sjöholm	1989	NyKK	185,0	195,0	202,5	195,0	106,31	8

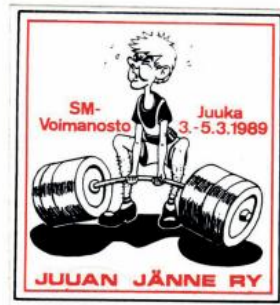
Muistoja voimanostovuosilta

Hessun arkistosta

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa ja Vidar Lindqvist



On ruotsalaisen SHIF-liiton penkkipunnerrusta kuvaava tarra. Liitto on vastaava liitto, mikä on Suomessa VAU (Suomen Vammaisurheilu ja liikunta). Heidän liiton penkkipunnertajien jalat sidotaan remmeillä penkkiin, kuten tarrassakin. Tarrassa tanko vääränä, vatsa pulleana sekä naama punaisena oleva, on nostaja.



Juuan Jänne järjesti SM-kisat 1989. Sen kisan tarrassa nostaja maastanostossa hikisenä ja tanko vääränä yrittää nostaa. Aika toivottoman näköinen yhdistelmä.



Alutaguse Karu on itävirolainen voimailuseura, jonka jäsenet ovat pääosin kaivostyöläisiä. Karu on vironkielessä karhu ja siksi karhu on tangossa kiinni.



Kohtla-Järve on Viron viidenneksi suurin kaupunki, jossa on asukkaita alle 40 000. Siellä aikoinaan pidettyyn voimailutapahtumaan liittyvässä tarrassa nostaja on jalat notkuen ja tanko vääränä alkamassa/aloittamassa (olisko näin järkevämpi lause?) jalkakyykykään.



Arvovalta vierailulla

Aika harvinaista maassamme, että virassa oleva presidentti käy tutustumassa jonkun seuran treenisaliin. Näin tapahtui 20.1.1986, kun presidentti Mauno Koivisto kävi katsastamassa silloisen EIF:n (Ekenäs Idrottsförening) nostajien harjoittelutilat Palloiluhallissa. Tammisaaren voimanostajat nostivat silloin vielä EIF:n jäsenenä, sillä uusi seura KK-Eken (Kraftklubben Eken) perustettiin vajaan vuoden kuluttua kuvan ottamisesta, tarkalleen 4.12.1987. KK-Eken vietti siis viime vuonna 30-vuotisjuhlavuotta, jonka kunniaksi he järjestivät joulukuun alussa klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat Tammisaarella.

Presidentti Mauno Koivisto vieraili Tammisaaren voimanostajien salilla



Nimmarilippikset

Olen 35 vuotta kestäneen kuuluttajaurani aikana kuuluttanut noin 30 kansainvälistä kilpailua Suomessa. Arkistostani löysin kuusi lippalakkia. Näissä kisoissa, joista lakit ovat, etsin aina mestarin nostojen jälkeen ja pyysin nimikirjoituksen hattuun. Jossakin arkistoni kätköissä on pari valkoista nostovyötä, joissa on myös mestareiden nimmareita. Kun löydän vyöt, niin palataan niihin sitten.

Lippikset ovat mukavia muistoja niiltä ajoilta, kun vielä sain kuuluttaa kansainvälisiä kisoja. Miksei enää? Sitä kysytään minulta ajoittain. Selitys on tässä: nythän muutama vuosi sitten kansainvälisiin sääntöihin tuli muutos, että kansainvälisissä kisoissa kuuluttajalla tulee olla tuomarikortti, ainakin kansallinen tuomarikortti. Minulla oli tammikuussa 1983 suoritettu II-luokan tuomarikortti. Kortin on allekirjoittanut liiton pitkäaikainen sihteeri ja puheenjohtaja, jo poismennyt, Bror Holm. Kortin merkintöjen mukaan olen ollut virallisena tuomarina neljässä kisassa. Kisojen vähyys johtuu siitä, että aina pyydettiin kuuluttajahommiin ja näin tuomarointi jäi noin vähälle. Siitä johtui, että vuonna 1999 tuomarikorttini hyllytettiin vähäisten tuomaritehtävien vuoksi. Kyllähän tässä vuosien mittaan ovat lajimme säännöt tulleet tutuiksi, ainakin mitä kuuluttajan tehtävässä tulee niistä tietää, mutta sääntö on sääntö. Jatkan kuulutuksia edelleen ilman kansainvälisiä kisoja.

Ylävi vas. voimanoston miesten MM-kisat 1995 Pori, voimanoston miesten MM-kisat 2001 Sotkamo ja voimanoston naisten EM-kisat 2002 Laukaa Peurunka
 Alarivi vas. voimanoston naisten EM-kisat 2005 Ylitornio, voimanoston naisten EM-kisat 2009 Ylitornio ja voimanoston miesten EM-kisat 2009 Ylitornio

HENKILÖTIEDOT		Tämän kortin omistaja oikeutetaan toimimaan II luokan voimanostotuomarina Suomen Voimanostoliiton alaisissa kilpailuissa.
ORASMAA		
Nimi		No 478
HEIKKI		
Etunimet		Helsingissä 30, 01 19 83
Ammatti		Suomen Voimanostoliitto
Syntymäaika		(Leima)
JOUKOLANTIE 8 00610 HELSINKI 61		Sihteeri
Osoite		
TIK		
Seura		
HELSINKI P.		
Piiri		

Tuomarikortti



Messuväki penkkaa - miehet 65 kg

GOEXPO 2018

TEAM365 RY

Teksti: Juha Erälaukko, kuvat: Juha Erälaukko & Sami Pullinen

Team365 kävi edustamassa voimanostoa ja Suomen voimanolliittoa GoExpossa 2018. Hallituksen jäsen ja messujen pääjärjestäjä Juha Erälaukko kertoo messujen valmistelujen vaatineen paljon työtä. Messujen organisointi vaati useita viikkoja, jotta kaikki palaset loksahivat paikalleen. Iso kiitos kuuluu tietysti Team365:n jäsenille, jotka olivat tässä hienosti mukana.



Juha Erälaukko ja Anni Vuohijoki

Kaikki oikeastaan lähti siitä, että Juha mietti, miten meillä olisi mahdollista seurana tehdä jotain sellaista, mitä kukaan muu ei ole koskaan tehnyt. Muutamalla puhelinsoitolla selvisi, että kukaan seurajoukkue tai edes lajiliitto ei ole koskaan ollut GoExpo-messuilla edustamassa, joten Juha päätti ottaa härkää sarvista ja lähteä suunnittelemaan messuja.

Monia mutkia oijottiin väkisin suuriksi, rautaa taottiin, kun se oli kuuma ja lähdettiin toteuttamaan jotain suurta ja mahtavaa, jotta GoExpo 2018 olisi mahdollista. Standin toteututtua Team365:n jäsenistön paikalle saaminen olikin loppujen lopuksi se helpoin työ ja ohjelman ja tapahtuman sisällön suunnittelu saattoi seurassa alkaa.

Jokainen päivä aikataulutettiin teemoilla ja se osoittautui erittäin hyväksi ratkaisuksi.

Huhut tapahtumasta alkoivat levitä ympäri Suomea. Urheilijat alkoivat soitella Suomen huipulta ja näin messujen läpiviemiseen saatiin lisäkäsä. Loppujen lopuksi konseptista tuli upea ja ohjelmasta messuyleisöön vetoava.

Standin rakentaminen alkoi torstaina ja jo silloin muut messujen näytteilleasettajat olivat ihan liekeissä. Näytteilleasettajia kävi testaamassa toinen toistaan vahvempina lajia ja jo silloin tiesimme tämän olevan suuri voitto niin lajille kuin seuralllemme. Messuosaston rakentaminen itsessään meni sujuvasti ja ilman isompia mutkia matkassa.

Perjantai 2.3.2018

Perjantai ja kello näyttää 11, ensimmäiset Team365:n urheilijat ovat saapuneet ständille.

Tunnelma on odottava, rokki soi ja filis nousee hiljalleen. Team365:n standillä on ohjelmassa penkkiskabaa messuvälle sekä näytösluonteista ohjelmaa niin Team365:n urheilijoiden toimesta kuin myös maajoukkueurheilijoiden näyttävien nostojen myötä.

Messujen ovien avauduttua klo 12 paikalle saapui hiljalleen väkeä ja tunnelma ständillä oli katossa. Heti alkuun päästiinkin huimaan vireeseen, kun naiset ja miehet kävivät penkkaamassa kilpailuhengessä. Naiset penkkasivat 40 kg ja miehet 65 kg, tarkoituksena oli saada mahdollisimman monta toistoa. Perjantain saldoksi nousikin huimia tuloksia, joita on varmuudella vaikea rikkoa. Naisten tulokseksi pohjaksi jäi 30 toistoa ja miehillä 44 toistoa - todella kovia tuloksia.

Perjantaina paikalla oli myös laji legenda Arto Hannolin, joka edusti standillä tuomareita ja valmentajia. Arto olikin kovasti liekeissä ja höpötteli lajista mitä uskomattomampia tarinoita.

Toinen vieraileva tähti oli penkin Maailmanmestari ja Suomen mestari Susanna Törrönen. Susanna ei tällä kertaa itse treenannut, mutta kertoi lajista ja opasti lajia siitä kiinnostuneille.

Voiko enää parempaa esimerkkiä olla kuin lajin todellinen legenda nuoresta iästä huolimatta!

Lauantai 3.3.2018

Lauantaina sama hurmos jatkui, mihin perjantaina jäätiin. Standi oli messujen suosituin, ainakin silmämääräisesti katsottuna. Heti aamupäivästä standillä kävijöitä oli reilusti, ja penkkikisan tulokset paranivat jatkuvasti yhdellä kahdella toistolla. Ihmiset kerääntyivät ympärille katsomaan penkkikisaa ja lajin suurimpien tähtien edesottamuksia. Porukkaa oli välillä niin paljon, että oli vaikeaa esitellä lajia.

Myös vierailevat tähdet pääsivät loistamaan tuhatpäisen yleisön edessä. Vierailevia tähtiä lauantaina olivat



Team365:n kauneutta: Mira Virtanen, Venla Tolvanen ja Riikka Alasalmi sekä vierailevana tähtenä Johanna Kankus

Johanna Kankus, Antti Savolainen, Susanna Törrönen ja lajilegenda ja valmentaja Kari Kurko. Standillä oli melkoista hurmosta, kun lajin tähdet sekä Team365:n urheilijat näyttivät, miten rauta liikkuu. Ennätyksiltäkään ei välttytty ja se jos jokin sai messuväen aivan pois tolaltaan ja huutamaan kannustaen mukana.



Anni Vuohijoki kävi penkkaamassa myös



Myös pienimmät huomioitiin

Ensimmäiset ennätyskokeilut tulikin heti lauantain alkumetreillä, kun Johanna Kankus iski järjettömän kyykkysarjan ilmoille tehden 165 kg x 5. Siinä oli monelle messuväelle paljon ihmeteltävää, kun tuleviin SM-kilpailuihin valmistautuva Johanna teki sarjaa. Tästä ei mennyt kuuakaan, kun toinen vieraileva tähti Susanna Törrönen kokeili penkissä omaa ennätystään. Aikaisemmin käsittämättömän 140 kg ylös penkannut Susanna laittoi lukemat uusiksi, kun nainen penkkasi upean messuväen kannustustaessa 140,5 kg. Tällaista hurmosta ei ole hetkeen nähty missään.

Muutamia muitakin kovia suorituksia nähtiin, kun Team365:n urheilija Sami Pullinen otti maastavedon viimeisellä koitoksellaan 290 kg ylös. Myös tämä sai messuväen melkoiseen lentoon. Samantyyliisiä rautoja heilutteli kansan tuntema ja Linnan juhlistakin vieraillut Antti Savolainen. Tämä 66 kg -sarjaan kuuluva Suomen tähti veti kaamean 270 kg raudan ylös. Myös Ossi Sahlberg kävi kyykkäämässä nousten peräti 230 kg asti.

Samaan aikaan penkkikisa meinasi jäädä monelta huomioimatta, kunnes eräs messuvierailija penkkasi huiman tuloksen miehiin. Mies penkkasi 64 toistoa 65 kilolla! Siinä oli voimaa kerrakseen! Naisten penkkikisassa tulos parani peräti 35 toistoon.

Tämän jälkeen ehkä maailman paras penkkaaja Timo Hokkanen kävi vierailemassa standilla tehden todella raskasta

penkkiä. Hokkanen penkkasi useasti yli 200 kg raudoilla nousten peräti 210 kg asti, jolla Timo näytti heleän kakkosen. Timo kertooikin, että tavoitteena on saada suomenennätys Sami Pulliselta nimiinsä. Samin nostama 229 kg on kova rauta ja siihen vaaditaan täydellinen suoritus ja hetki. Vielä ollaan hieman jäljessä.

Sunnuntai 4.3.2018

Sunnuntaina meno ei ainakaan laantunut. Messuväkeä oli hieman vähemmän, mutta se oli sitäkin kiinnostuneempaa lajia kohtaan.

Team365:n väki treenasi Simo Sistosen johdolla. Simo nousi penkissä huimaan 195 kg asti ja pamautti viimeisessä sarjassaan 195 kg x 5. Penkkikisassa puolestaan naisten tulos pysyi ennallaan, vaikka jokunen yritys pääsikin tähän samaan 35 toistoon. Miehistä taas päästiin melkoiseen hurmukseen, kun selkeästi salilla käynyt mies kävi tikkaamassa huimat 74 toistoa. Messuväki oli jälleen hienosti mukana kannustamassa ja siivitti miehen melkoiseen venymiseen.

Moni näytteilleasettaja kävi sunnuntaina testaamassa omia voimatasojaan ja heistä



Messuväki penkkaa - naiset 40 kg

mainittakoon Roosters-pelaajat. Kaverukset nousivat huimaan 240 kg kyykyssä ja vedossakin nousiin 230 kg asti. Siinä huomataan, että monessa lajissa voimaharjoittelu on kovassa keskiössä.

Vierailevina tähtinä sunnuntaina nähtiin lajileganda Arto Hannolin ja Susanna Törrönen.

Susanna jatkoi siitä, mihin lauantaina jäi. Susanna penkkasi tällä kertaa sarjaa, joka sai messuväen jälleen aivan sekaisin.

On selvää, että GoExpo 2018 messut vaativat paljon työtä ja talkoohenkeä. Tämä näytti seuramme ison ja mahtavan yhteishengen, kun kaikkiaan 22 Team365:n urheilijaa kävi esittelemässä lajia messuväelle. On suuri kunnia allekirjoittaneena kuulua tähän porukkaan. Seuramme urheilijat, kuntourheilijoista maa-joukkueetasolle asti, olivat upeasti mukana messuilla. Team365 kiittää kaikkia, myös kaikkia seuran ulkopuolisia talkoolaisia, jotka olivat suurella sydämellä mukana.

KIIITOS JA KUMARRUS.



Juha Erälaukko ja vetotangossa 210 kg



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

Joukkue SM-kilpailut 2018

Vuoden 2018 Joukkue SM-kilpailuja ei hakenut yksikään seura annettuun päivämäärään 31.12.2017 mennessä. Näin ollen liiton hallitus joutuu toteamaan, että niitä ei voida järjestää vuonna 2018.

SM-kilpailujen palkintojenjakoseremonia

SM-kilpailuissa kaikki nostajat ovat mukana palkintojenjakoseremoniassa. Tekninen kontrolleri kerää nostajat välittömästi kilpailun jälkeen valmistautumisalueelle ja johdattaa kilpailijat palkintojenjakoon.

Tuomarit ja juryn jäsenet esitellään ennen kilpailun alkua kansainvälisen käytännön mukaisesti. Nostajien ja tuomareiden tulee pukeutua liiton pukeutumisoheeseen mukaisesti myös näissä tilanteissa.

Suosittelavaa on, että SM-kisajärjestäjä muistaa kaikkia nostajia pienellä muistolahjalla.

Kansainvälisten kisojen osallistumis- ja antidopingmaksu

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

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

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

Maajoukkueeseen valittujen määräaikaisten noudattaminen

Maajoukkueeseen valittujen tulee maksaa mahdolliset dopingtestaus- ja osallistumismaksut hallituksen asettamaan eräpäivään mennessä sekä antaa tarvittavat matkustus- ja majoitustiedot määräaikaan mennessä tai hänen valintansa joukkueeseen peruuntuu.

Puhtaasti paras verkkokoulutus

Liiton hallitus on päättänyt velvoittaa kaikki maajoukkueisiin valittavat urheilijat suorittamaan SUEK:in Puhtaasti paras verkkokoulutuksen ennen ensimmäistä maajoukkue-edustus-tehtävää. Koulutus on ehtona maajoukkueeseen nimeämiselle.

Koulutuksen voi suorittaa täällä: <http://puhtaastiparas.fi>



Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailuiden järjestäminen 10.-13.10.2019 Suomessa

Euroopan Voimanostoliitto, EPF, on myöntänyt varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut järjestettäväksi Malagaan Espanjaan 10. – 13.10.2019. Malagassa on luovuttu kilpailuiden järjestämisestä. EPF tarjoaa niitä Suomeen järjestettäväksi.

Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailuiden järjestäjäksi valittiin Tampereen Voimanostajat ry yhdessä Suomen Voimanostoliitto ry:n kanssa.

Uusi tuomari

Kankaanpään Voimailijoiden Marjaana Vähäsantanen suoritti 10.2.2018 hyväksyttävästi kansallisen I-luokan tuomarikokeen Tampereella varustevoimanoston SM-kisoissa. Kokeen valvoi Johan Westerberg. Onnittelut Marjaanalle!

Higenamiini

Higenamiini (C₁₆H₁₇NO₃), joka tunnetaan myös nimellä norkoklauriini on tietyissä kasveissa esiintyvä yhdiste. Higenamiini kuuluu Maailman antidopingtoimisto WADAn kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luetteloon, ryhmään "S3. 2-agonistit". Tämän ryhmän aineita analysoidaan dopingtestissä sekä kilpailussa että niiden ulkopuolella.

Higenamiinia markkinoidaan lievänä piristeenä, astmaan vaikuttavana aineena sekä "rasvanpolttajana". Tutkimusnäytöt vaikutuksista ihmisillä ovat kuitenkin melko vähäisiä. Suomessa higenamiini ei ole lääkkeenä käytössä ollenkaan.

Higenamiinia saattaa esiintyä joissain ravintolisissä (muun muassa *Tinospora crispa* -kasvivalmisteissa). Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää terveen ihmisen normaalia ruokavaliota. Niiden käyttöön liittyy dopingrikkomuksen riski, koska ne voivat sisältää urheilussa kiellettyjä aineita.

Joidenkin ravintolisien ainesosat ovat tuntemattomia eikä kaikkia aineosia aina mainita tuoteselosteessa.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry/Suomen antidopingtoimikunta ADT pystyy antamaan tietoa vain myyntiluvallisista lääkevalmisteista, joiden sisältöä lääketehaat ja viranomaiset tutkivat ja valvovat tarkasti. Urheilijan ei tulisi käyttää mihinkään tarkoitukseen ravintolisiiä pyrkimättä varmistumaan ensin niiden koostumuksesta, joskin käytännössä on mahdotonta osoittaa jokin tuote täysin turvalliseksi. Maailman antidopingsäännösten mukaan ravintolisistä saatu positiivinen testitulos tulkitaan dopingrikkomukseksi riippumatta siitä, onko tuoteselosteessa maininta kielletyistä aineista vai ei tai onko jokin taho myöntänyt tuotteelle antidopingsertifikaatin. Urheilija itse on vastuussa tuotteen käytöstä ja mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.

Suomessa oli viime vuonna muutamia higenamiinista aiheutuneita dopingrikkomuksia.

SUEK 25.8.2017
<https://www.suek.fi>

Pukeutumisen psykologinen näkökulma

Psykologisessa mielessä pukeutuminen on tärkeä osa ihmisen mielensisäisiä prosesseja. Vaatetus toimii myös identiteetin tärkeänä rakennusaineena, toimii johtolankana yksikön persoonallisuuteen ja antaa vaikutelman siitä, millainen henkilö on, mitä hän tekee ja mihin uskoo.

Olemme joutuneet voimanoستokilpailuissa useasti huomauttamaan huoltajille kilpailualueella heidän vaatetuksestaan, joka ei ole ollut hyväksyttävää urheilukilpailuissa. Esimerkiksi farkut, karvahattu tai toppatakki eivät kuulu voimanoستourheiluun. Voimanoست on sisäurheilulaji, joten karvahattuakaan ei tule pitää sisätiloissa, ei edes huoltajan. Kilpailijoille pidetään ennen kilpailun alkua varustetarkastus, jotta varusteet ovat sääntöjen mukaiset ennen kuin astutaan lavalle. Mutta nyt on aihetta kiinnittää myös huoltajien pukeutumiseen.

Säännöissämme sanotaan pukeutumisesta: Suomen Voimanoستoliiton alaisessa kansallisessa kilpailutoiminnassa aina SM-kisoihin asti koskien niin varuste- kuin klassisen voimanoستon ja penkkipunnerruksen kilpailuja, nostajien, heidän huoltajien, tuomareiden pukeutumisen suhteen sovelletaan IPF:n määräyksiä pukeutumisessa. Nostajan huoltajan tulee pukeutua urheiluasuun, joksi katsotaan verryttelypuku sekä t-paita ja urheilushortsit. T-paidan tulee olla hyvän tavan mukainen. Tämän määräyksen rikkominen voi kilpailun

teknisen valvojan tai juryn päätöksellä johtaa huoltajan poistamiseen lämmittelytilasta ja kilpailualueelta.

Myös avustajille/levynvaihtajille on ohjeistus: pukeutuminen samanvärisiin t-paitoihin, verryttelypuvun housuihin tai urheilushortseihin sekä lenkkitosuihin tai urheilukenkiin.

Liiton strategiassa on yhtenä tavoitteena kehittää voimanoستoa urheilulajina. Tavoitteena on mm. että kilpailuita järjestetään sääntöjen mukaisesti, jäseneuroissa tehdään näkyvää työtä voimanoستourheilun hyväksi, SVNLT toimii osaavana ja uskottavana lajiliittona, lajilla on selkeät säännöt ja että ennen kaikkea täytämme kaikki kriteerit, joita Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittää, kun se päättää urheilulajien tukemisesta. Tavoitteena on myös, että voimanoست näkyy valtakunnallisessa mediassa.

Tärkeä asia lajissamme on saada Opetus- ja kulttuuriministeriön jatkuva tuki toiminnallemme, jotta voimme edelleen tukea varsinkin avoimen ja nuorten ikäluokkien lahjakkaita huippunostajia. Toiminnasta tulee tehdä raportteja, kuinka toiminnalle asetetut tavoitteet toteutuivat sekä mitä konkreettisia tuloksia ja tuotoksia avustuksella lopulta saatiin aikaiseksi.

Jotta saavutamme kaikki strategiassamme mainitut tavoitteet, meidän pitää tehdä sen



etteen myös työtä. Voimanoستossa haluamme edelleen sinnikkäästi ohjeistaa lajissa mukana olevia henkilöitä myös pukeutumisessa ja sen merkityksestä. Haluamme viestittää toiminnallemme kaikille, että voimanoست on urheilulaji jota me arvostamme.

Margetta Salminen
tuomarivastaava

Päävalmentajan mietteitä

Viimeisin valmennuskurssi päättyi 2017 vuoden lopussa ja päävalmentajan korviin kantautuneet huhut kertovat, että uudet valmentajat ovat aloittaneet innokkaasti valmennustyötään.

Päävalmentajan tehtäviin kuuluu ADT-asioista tiedottaminen. Liittomme käy vuosittain yhteisiä palavereja SUEK:in kanssa, joissa keskustellaan testaamisesta, testipooliin kuuluvien urheilijoiden tilanteista sekä kaikesta ajankohtaisesta antidoping-asioista.

Suomen Voimanolioitto on sitoutunut noudattamaan Suomen Antidoping-säännöstöä, joka on toteutettu Maailman Antidopingsäännösten mukaisesti. Antidoping-ohjelman tavoitteena on säilyttää se, mikä urheilussa on arvokasta. Näitä arvoja ovat mm:

- etiikka, reilu peli ja rehellisyys
- terveys
- suorituksen erinomaisuus
- hauskuus ja ilo
- yhteishenki
- omistautuminen ja sitoutuminen
- sääntöjen ja lakien kunnioittaminen
- itsekunnioitus ja muiden osallistujien kunnioittaminen
- rohkeus
- yhteisöllisyys ja solidaarisuus

Nämä arvot lienevät meille kaikille tärkeitä arvoja ja olemme kaikki valmiit toimimaan niiden mukaisesti. Kaikki kilpailevat voimantajat joutuvat allekirjoittamaan antidopingsopimuksen, jotta saavat edellytyksen kilpailla IPF:n alaisissa kisoissa, kuten omissa kansallisissa kisoissa. Viime vuosina on otsikoissa ollut useita tämän sopimuksen rikkomisesta johtuvaa sanktiota. Urheilijan ja ehkäpä valmentajankin on syytä selvittää, mihin urheilija sitoutuu allekirjoittaessaan sopimuksen.

Suomen Antidopingsäännösten mukaan dopingrikkomuksia ovat mm:

- kielletyn aineen tai menetelmän käyttö
- dopingin edistäminen
- olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti
- kielletty yhteistoiminta
- Henkilö joka on määrätty urheilun toimintakieltoon, ei voi:
- toimia tämän antidopingsäännösten piiriin kuuluvan urheilujärjestön tai muun säännösten noudattamiseen sitoutuneen yhteisön eikä näiden määräysvallassa olevan yhteisön hallintotehtävissä, toimitsijana, valmentajana, lääkärinä tai muuna tukihenkilönä eikä toimia säännösten noudattamiseen sitoutuneen urheilijan henkilökohtaisena valmentajana, lääkärinä tai muuna tukihenkilönä

Seurauksena dopingrikkomuksesta voidaan määrätä:

- kilpailutuloksen mitätöinti
- urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
- urheilun toimintakielto
- kirjallinen varoitus

Suosittelienkin kaikkia valmentajia ja urheilijoita käymään www.suek.fi -sivustolla lukemassa Antidopingsäännösten ja muuta. Lääkkeistä tulee myös usein kysymyksiä ja niihinkin liittyen löytyy sivustolta kielletyt ja sallitut menetelmät: <https://www.suek.fi/kielletty-aineet-ja-menetelmat>

Erivapauksista urheilijan lääkityksestä löytyy samoin kattavaa tietoa kyseisiltä verkkosivuilta:

<https://www.suek.fi/erivapaus>



Liiton sivulta löytyy voimassa oleva Antidopingohjelma, johon kaikkien urheilijoiden ja valmentajien on syytä paneutua:

https://suomenvoimanolioitto.fi/sites/default/files/svnL_antidopingohjelma_2018_0.pdf

Kesäkuussa jatkuu liiton valmennuskoulutukset jo tutuksi tullessa Varalan urheiluopistossa. Tulevaan kurssiin on jo ennakoon ilmoittautunut mukava määrä innokkaita henkilöitä. Vielä kurssi ei ole täynnä, mutta kiirehtiä saa, että ehtii ja mahtuu mukaan.

Tänä vuonna Suomessa järjestetään klassisen penkkipunnerruksen MM-kisat Vantaalla. Sinnekin on alkanut ilmoittautumisia pikkuhiljaa tulemaan. Peru ja Costa Rica tällä hetkellä eksoottisimpia maita, joista ilmoittautumisia on saapunut. Talkooväkeä kyseiseen kisaan kaivataan, jotta saamme järjestettyä kaikkien aikojen urheilutapahtuman.

Jatketaan tästä kohti toukokuun MM-kisoja.

Kaj Mattila
päävalmentaja

IPF Open, Sub Junior, Junior & Master
Classic Bench Press
2018
WORLD
CHAMPIONSHIPS
14. - 19. May, Vantaa, Finland

**Maailman kovimmat
penkkipunnertajat kohtaavat klassisen
penkkipunnerruksen MM-kilpailuissa
Vantaalla toukokuussa 2018**



**MM-kisat Vantaalla,
14.-19.5.2018
Scandic Helsinki Aviacongress**



Kilpailun järjestävät Suomen Voimanolitto ry yhdessä jäsen-
seurojensa Team Nordic Thunder ry:n ja MLC Powerlifting ry:n kanssa.

www.svnl.fi