

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 2/2018

2018 IPF CLASSIC WORLD CHAMPIONSHIPS  
9. May, Vantaa, Finland

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN  
MM-2018

YLOJARVÛ KLASSISEN  
VOIMANOSTON  
SM-2018



VOIMANOSTON EM-KILPAILUT PILSEN, TSEKKI

[www.suomenuoimanolitto.fi](http://www.suomenuoimanolitto.fi)



# SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIKE



**TAMPEREEN MYYMÄLÄ**  
SAMMONKATU 75 (PRISMA - KESKUS)  
33540 TAMPERE

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

ARKISIN 11.00-17.30, LA 11.00-15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

**WWW.SPORTHEAVY.FI**

**OULUN MYYMÄLÄ**  
KAUPPURIENKATU 23  
90100 OULU

PUH 045 208 1161  
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00-18.00, LA 10.00-16.00

## Uuden 2018 maksut liitolle

Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:



**Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi.** Suomen Voimanolliiton 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 Voimanolstaja-lehden). Lisenssin maksuohjeet vuodelle 2018 löytyvät liiton nettisivuilta.

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 Voimanolstaja-lehden).

Voimanolstokilpailuun 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.

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

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimanolsto 65 €/kilpailija, 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

Kevät on ollut tänä vuonna poikkeuksellisen lämmin ja voimanostotäyteinen. Olemme saaneet nauttia jopa hellelukemista jo toukokuussa ja mieli on ollut virkeä kun talven pimeys on siirtynyt kesän tieltä. Vantaalla järjestettiin koko maailman mittakaavassa suuret klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut ja ne sujuivat kaikin puolin hienosti - niin järjestelyjen osalta kuin suomalaisten menestyksen osalta. On ollut hieno seurata kisauutisointia kun mitaleja tuntui satelevan sarjasta jos toisestakin. Onnitelut kaikille nostajille ja järjestäjille hienosta kisasta.

Väistämätön tosiasia on se, että kesä tulee tätä kirjoittaessa kovaa vauhtia. Millainen se sitten Suomessa tällä kertaa on, jää arvoitukseksi. Kesän myötä tulevat kuitenkin muut asiat kuin voimanosto mieleen. Lähestyvät lomat lämmittävät mieltä, toisilla nostavat verenpainetta kun ei tiedä mitä lomalla tekisi tai on buukannut itselleen liikaa tekemistä. Loma on kuitenkin asia, jonka täytyisi helpottaa ihmisen työssä jaksamista ja helpottaa arjen painetta. Lomaa täytyisi osata pitää myös harrastuksista, jotta ne jaksavat samalla intensiteetillä kiinnostaa myös syksyllä. Kropankin täytyy saada pitää lomaa, toki on yksilöllistä miten pitkään treenaamatta voi olla. Toisilla viikko on maksimi kun toisilla kuukausikaan ei tunnu missään. On hyvä löytää sopiva tapa lomailta, sellainen tapa, joka sopii itselle parhaiten. Mitä lomailu sitten tarkoittaa? Yhdelle se voi olla vain olemista, ei tehdä mitään, ei suunnitella päivää eteenpäin, nautitaan kesästä ja tartutaan hetkeen.



Toinen hellittää tiukkaa ruokavaliota ja nauttii elämästä hieman rennommin. Kolmas linnoittautuu pois kaupungin melskeestä ja keskittyy vaikka toiseen harrastukseen. Ei ole väliä miten lomailee, mutta on tärkeää saada hellitettyä arjen kiireitä ja paineita edes hetkeksi.

Mukavaa kesää ja lomaa kaikille lehden lukijoille!

Heikki Virtanen  
päätoimittaja

## Nyt myynnissä!

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

**VOIMANOSTO-VALMENNUS**  
JARI RANTAPELKONEN & SAMUEL LAPPALAINEN  
MAKSIMIVOIMAHARJOITTELUN PERUSTEET

- Ennen venyttelyä kannattaa venyttää lihasten tulee olla hieman lämpimänä
- Venyttelyssä on tärkeää, että voimanostaja kiinnittää huomiota oikeisiin asentoihin. Näillä taataan se, että venytys kohdistuu juuri siihen juuri haluttuun lihakseen
- etsii sopivan turpeen, että venytys kohdistuu luonnollisessa asennossa ja rentona
- hengittää venyttelyn aikana rauhallisesti ja tasaisesti
- sisäänhengitys kannattaa liittää vartalon ojennukseen ja jännitykseen sekä uloshengitys venyttämiseen ja rentoutukseen.

Kirja on ostettavissa Suomen Voimanostoliiton verkkokaupasta: [www.svnl.fi](http://www.svnl.fi)



VOIMANOSTAJA-lehti  
41. vuosikerta,  
4 numeroa vuodessa

#### Julkaisija

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

E-mail:

sihteeri@svn.fi

Internet: www.suomenvoimanostoliitto.fi  
facebook.com/suomen.voimanostoliitto

#### Pankkiyhteys

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

#### Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 2/2018  
va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

Kannessa:

Susanna Törrönen

Nro. 3/2018 va. päätoimittaja

Katja Lariola

Juttuaineistot 19.8.2018

mennessä sähköpostilla:  
voimanostajalehti@svn.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.  
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti  
Liiton sihteeri

#### Tilaushinta

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

#### Tämän lehden avustajat

Susanna Törrönen, Tero Hyttinen,  
Margetta Salminen, Jarmo Virtanen,  
Päivi Ristolainen, Sanna Hillberg,  
Tanja Lähteenmäki, Markku Kemppainen,  
Seppo Sohlman, Aki Kangasjärvi, Tomi Määttä,  
Kaj Mattila, Ville Niskanen, Marjaana  
Vähäsantana, Heikki Orasmaa,  
Timo Lillbacka, Katja Lariola,  
Jari Saario ja Sanna Apuli.

Painopaikka



## Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	46	Liitto tiedottaa
5	Puheenjohtajan palsta - Vantaan kisat olivat menestys	47	Päävalmentajan palsta
6	Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut, Helsingborg, Ruotsi	48	Haastattelussa - Jari Saario
12	Klassisen voimanoston SM-kilpailut, Ylöjärvi	50	Tuomarivastaavan palsta - Tietosuoja-asetus astui voimaan
20	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut Potchefstroom, Etelä-Afrikka	51	In memoriam - Viljo Karvinen
24	Voimanoston EM-kilpailut Pilsen, Tsekki		
28	Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, Vantaa		

# VOIMANOSTAJA

## Mediahinnat v. 2018

MUSTAVALKOINEN	Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta 4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
1/1 sivu	210 € 700€	1/2 s. mv	100 €
1/2 sivua	120 € 400 €	1/4 s. mv	70 €
1/4 sivua	100 € 350 €	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 Tapahtuma-kalenterissa. Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroä).

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

# Vantaan kisat olivat menestys

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailuista Vantaalta saimme järjestäjänä jälleen kerran kiitosta IPF:n puheenjohtaja Gaston Paragelta. Kilpailut olivat IPF:n kaikkien aikojen suurimmat penkkipunnerruskilpailut vastaavalla tavalla kuin Salossa vuonna 2015 olivat kaikkien aikojen suurimmat voimanostokilpailut. Kisoihin osallistui 668 penkkipunnertajaa, joista naisia oli 243 ja miehiä 425 nostajaa. Erityiskiitosta tuli kilpailukeskuksen sijainnista, palveluista sekä hyvistä kilpailujärjestelyistä. Kaikki sujui hyvin "standardin, joka pitäisi olla kaikissa kisoissamme", mukaisesti.

Vielä ei lopullinen taloudellinen tulos ole lopullisesti laskettu, mutta jo nyt on selvää, että näistäkin kisoista niin liitto kuin järjestävät seurat saavat kohtuullisen korvauksen tehdyille työlle. Tulevinakin vuosina meille tulee järjestettäväksi arvokisoja. Tampereelle saimme vuodelle 2019, La Mangasta Espanjasta, varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut ja vuodelle 2020 pääkaupunkiseudulle järjestettäväksi varustevoimanoston mastersien EM-kilpailut.

Toivon, että kansainväliset kilpailut eivät jää tähän vaan halukkaita järjestäjiä kisoille löytyy. Tämä on lajimme ja ennen kaikkea maajoukkueenostajien etu. Kotikisoihin saamme selvästi enemmän nostajia mukaan kuin ulkomailla järjestettyihin arvokisoihin. Halukkaiden seurojen kannattaa ottaa liittoon yhteyttä ja voimme alkaa katsoa sopivaa kisaprojektia, jota lähdemme Suomeen hakemaan.

## SM-kisajärjestäjistä pulaa

Tiettyä huolta pitää kantaa sen sijaan SM-kisajärjestäjien määrän niukkuudesta. Vielä tätä kirjoitettaessa emme ole löytäneet ensi vuodelle klassisen voimanoston avoimen SM-kisojen järjestäjää. Toivottavasti järjestäjä löytyy, koska kova paikka olisi kisojen pitämättä jättäminen. Suora seuraus olisi sekin, että maajoukkueita ei voitaisi lähettää avoimen joukkueiden osalta EM- tai MM-kisoihin. Nyt herätys jäsenseurat!

Liiton hallitus joutui toteamaan sen tosiasian, että joukkue SM-kisoille ei löytynyt

pitäjää. Näin ollen kisaa ei voida järjestää. Ymmärrettävää se on siitä näkökulmasta, että joukkue SM-kisaa on todella haastavaa saada taloudellisesti kannattavaksi. Sen sijaan avoimen klassinen SM-kisa on kisaisännälle myös kohtuullinen talouden näkökulmasta.

## Säännöt puhuttavat

Paljon puhetta on riittänyt nyt Vantaan kisojen jälkeen penkkipunnerruksen teknisistä säännöistä. Liitolle on tullut monenlaisia esityksiä myös siitä, miten sääntöjä pitäisi muuttaa. Erityisesti vatsalle laskua on pidetty huonona sääntönä. On syytä kuitenkin muistaa, että liitolla on yksi ääni IPF:n vuosikokouksessa, joten siinä suhteessa meillä on rajalliset vaikuttamismahdollisuudet. Nähtäväksi jää, miten säännöt tältäkin osin muuttuvat. Yksin Suomi ei kuitenkaan voi sanella mitään sääntöjen osalta.

Suomen voimapunnerrus ry:n kurinpitosääntöjen muuttaminen keväällä laukaisi myös liiton facebook-sivuilla voimakkaan keskustelun, millaiseen toimintaan osallistuminen voi aiheuttaa kurinpitoseuraamuksen liiton alaiselle nostajalle tai toimihenkilölle. Selvää on kurinpitosääntöjen nojalla se, että liiton määräysvallan alainen urheilija tai muu henkilö ei saa ottaa osaa kilpailutapahtumaan johon osallistuu dopingin vuoksi urheilun toimintakiellossa oleva henkilö. Tämä sääntö perustuu sekä IPF:n sääntöihin että Suomen Antidopingtoimikunnan säännöstöön.

Meillä on ollut valitettavia tapauksia vireillä tähän liittyen nostajia ja tuomareita kohtaa, jotka ovat osallistuneet ns. ammattilaiskisoihin, vaikka osallistujana on myös ollut urheilun toimintakiellossa oleva henkilö. Tässä suhteessa kurinpitosääntöjen mukainen menettely on selvä eli tästä on seurannut kuuden kuukauden mittainen urheilun toimintakielto.

Valitettavasti ei täysin aukottomasti ole kerrottavissa se, mikä olisi seuraamus, jos vastaava tapahtuma todettaisiin esim. jossain massajuoksutapahtumassa tai muussa vastaavassa kilpailutapahtumassa, kuten kurinpitosäännöissä todetaan.



Ennakkotapausta ei meillä Suomessa ole ollut. Huomattava on myös se, että kukin yksittäistapaus käsitellään omana kokonaisharkintana perustuen. Suomen urheilun eettinen komitea helpotti tässä suhteessa jossain määrin urheilijoiden tuskaa julkaisemalla voimassa olevat dopingin käytöstä langetetut urheilun toimintakiellot. Tosin tämä lista ei ole täysin kattava. Valitettavasti.

Toinen asia on lisäksi se, että liitto ei valitse maajoukkueisiinsa urheilijoita tai virkailijoita, jotka ovat osallistuneet kuluvana tai sitä edellisellä vuonna muuhun voimanostotoimintaa kuin liiton tai IPF:n alaiseen tai sen tunnustamaan toimintaan. Tässä suhteessa on meidän kaikkien hyvä tuntee vastuunsa osallistumalla vain antidopingvalvonnan alaiseen urheilutoimintaan.

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja

# MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

## 6.-10.3.2018 Helsingborg, Ruotsi

Teksti: Margetta Salminen, kuvat: Margetta Salminen & Jarmo Virtanen



Margetta Salminen pronssikorokkeella

Suomen maajoukkueeseen 20 valitusta nostajasta vain 15 pääsi lopulta lähtemään mukaan. Mastersien ensimmäiseen EM-kilpailuun oli ilmoittautunut 170 miestä ja 73 naista. Kilpailut eivät olleet kaukana, mutta ensimmäisellä kahdeksan hengen matkaan lähtevällä ryhmällä maanantaina 5.3. Helsingistä oli pieniä vaikeuksia päästä perille asti. Finnairin lennot olivat myöhässä, junamatkoja Kööpenhaminasta Helsingborgiin oli peruttu ja etukäteen ostetut junaliputkin olivat hukassa eikä ketään Ruotsin kilpailujärjestäjistä ollut lupauksista huolimatta vastassa Kööpenhaminan juna-asemalla. Uudelleen ostetuilla junalipuilla päästiin Malmöön, josta lopulta päätettiin ottaa tilataksi Helsingborgiin, jotta ehdittiin ajoissa tekniseen kokoukseen. Loppuryhmillä matkat sujuivatkin onneksi jo hyvin.

Kilpailut alkoivat tiistaina 6.3. aamulla kello 7 punnituksella ja teknisten ongelmien takia kilpailun alku myöhästyi puoli tuntia. Ensimmäisenä lavalle astui Sirkka Hohenthal naisten M4/63 kg -sarjassa nostaen EM-kultaa yhteistuloksella 207,5 kg (77,5-40-90). Sirkka on ollut lajin parissa lähes 40 vuotta, joten kokemuksesta löytyy.

Leena Jokitalo-Luomakoski naisten M2/57 kg -sarjassa nosti EM-kultaa tuloksella 325 kg (117,5-62,5-145). Lajikulta tuli kyykyssä ja vedossa sekä pronssi penkkipunnerruksessa. Leena yritti viimeisellä maastanostolla maailmanennätystä 156 kg, mutta tällä kertaa se ei vielä noussut. Standardien mukaan Leenan jalkakyyky, maastanosto

ja yhteistulos ovat uusia masters 2 euroopanennätyksiä. Hierojana toimiva Leena on harrastanut voimannostoa jo yli 30 vuotta.

Joukkueenjohtajana, huoltajana ja tuomarina kisoissa toiminut Margetta Salminen nosti naisten M2/63 kg -sarjassa EM-pronssia tuloksella 280 kg (90-67,5-122,5). Lajihopea Margetalle penkkipunnerruksessa.

Pari vuotta kilpaillut Kirsti Paloniemi naisten M2/84+ kg -sarjassa teki tuloksen 340 kg (100-80-160) ja penkissä lajihopea ja sijoitus tiukassa kisassa kuudes. Kirstillä oli vaikeuksia jalkakyykyssä tekniikan kanssa, joten kun tekniikka saadaan kuntoon, tulokset tulevat jatkossa kasvamaan huomasti.



Marjaana Vähäsantanen hopeakorokkeella

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters 1, naiset

**-72kg**

1. Majomi Eno	1974	GBR	69,40	1,0008	162,5	1	85,0	2	175,0	1	422,5	422,84	12*
2. Vahasantanen Marjaana	1976	FIN	69,25	1,0023	147,5	2	80,0	3	150,0	3	377,5	378,37	9
3. Hammarstrom Andrea	1977	SWE	68,95	1,0054	127,5	3	105,0	1	140,0	4	372,5	374,51	8
4. Juilien France	1971	FRA	68,95	1,0054	125,0	4	67,5	4	155,0	2	347,5	349,38	7

**-84kg**

1. Tvedt Karen	1977	NOR	83,00	0,8972	177,5	1	90,0	2	175,0	3	442,5	397,01	12
2. Valkonen Pia	1973	FIN	82,95	0,8974	150,0	2	85,0	4	167,5	4	402,5	361,20	9
3. Dretvik Hilde	1974	NOR	83,05	0,8969	142,5	3	87,5	3	167,5	5	397,5	356,52	8
4. Sherwood Jenni	1973	GBR	81,70	0,9046	135,0	5	70,0	6	180,0	1	385,0	348,27	7
5. Agnarsdottir Laufey	1973	ISL	82,25	0,9014	137,5	4	92,5	1	152,5	6	382,5	344,79	6
6. Kiely Emma	1974	IRL	82,80	0,8983	122,5	7	65,0	7	177,5	2	365,0	327,88	5
7. Rohr Pernilla	1972	SWE	83,85	0,8925	130,0	6	77,5	5	145,0	7	352,5	314,61	4

**84+kg**

1. O'Callaghan Tracy	1978	GBR	96,30	0,8425	190,0	1	85,0	2	187,5	2	462,5	389,66	12*
2. Gunnarsson Carina	1971	SWE	105,95	0,8199	152,5	2	90,0	1	190,0	1	432,5	354,61	9
3. Grimstad Nordstrand Kristi	1978	NOR	84,95	0,8868	125,0	3	75,0	3	147,5	3	347,5	308,16	8
Ñ Nokua Katariina	1973	FIN	106,70	0,8186	Ñ	Ñ	Ñ	Ñ	Ñ	Ñ	DSQ	Ñ	Ñ

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters 2, naiset

**-57kg**

1. Jokitalo-Luomakoski Leena	1961	FIN	56,20	1,1733	117,5	1	62,5	3	145,0	1	325,0	381,32	12
2. Cabos Marie France	1967	FRA	56,40	1,1701	105,0	3	70,0	2	142,5	2	317,5	371,51	9
3. Mohlin Catharina	1968	SWE	56,00	1,1766	110,5	2	80,0	1	125,0	4	315,5	371,22	8
4. Burns Karren	1968	GBR	55,95	1,1774	100,0	4	52,5	4	137,5	3	290,0	341,45	7
5. Devlin Samantha	1965	GBR	55,80	1,1799	87,5	5	50,0	5	110,0	5	247,5	292,03	6

**-63kg**

1. Gustafsson Carin	1963	SWE	62,65	1,0785	110,0	1	80,0	1	145,0	1	335,0	361,30	12
2. Banks Lynda	1965	GBR	62,70	1,0779	107,5	2	60,0	3	142,5	2	310,0	334,15	9
3. Salminen Margetta	1961	FIN	62,20	1,0844	90,0	3	67,5	2	122,5	3	280,0	303,63	8

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters 3 ja 4, naiset

**84+kg**

1. Arnardottir Sigthrudur Erla	1965	ISL	118,60	0,8013	160,0	1	87,5	1	172,5	3	420,0	336,55	12
2. Gray Betty	1962	GBR	99,15	0,8347	147,5	3	70,0	5	195,0	1	412,5	344,31	9
3. Skovborg Nielsen Pia	1963	DEN	148,40	0,7704	160,0	2	80,0	3	167,5	4	407,5	313,94	8
4. Blair Libby	1967	GBR	116,15	0,8044	142,5	5	75,0	4	182,5	2	400,0	321,76	7
5. Ebbeke Marie	1967	SWE	99,15	0,8347	147,5	4	65,0	7	160,0	5	372,5	310,93	6
6. Paloniemi Kirsti	1967	FIN	101,15	0,8299	100,0	8	80,0	2	160,0	6	340,0	282,17	5
7. Jordebo Ann	1960	SWE	97,65	0,8387	125,0	6	60,0	8	130,0	7	315,0	264,19	4
8. Auclair Veronique	1968	FRA	97,75	0,8384	100,0	7	65,0	6	125,0	8	290,0	243,14	3

**Masters 4**

**-63kg**

1. Hohenthal Sirkka-Liisa	1948	FIN	59,90	1,1163	77,5	1	40,0	1	90,0	1	207,5	231,63	12
---------------------------	------	-----	-------	--------	------	---	------	---	------	---	-------	--------	----

Iltakisassa Ilkka Mikkonen miesten M4/66 kg -sarjassa teki tuloksen 342,5 kg (90-82,5 EE-170), sijoitus neljäs ja lajikulta penkissä ja hopeaa vedossa. Mikkonen aloitti voimanostouransa 70-vuotiaana ja oli nyt ensimmäistä kertaa mukana maajoukkueessa.

Tapani Puhakka miesten M4/ 93 kg -sarjassa jaksoi pienoisista vaivoistaan huolimatta taistella loppuun asti maastanoston mitaleista saaden tuloksen 345 kg (80-95-170). Penkissä ja vedossa pronssia, yhteistuloksessa viides. Ensimmäinen kilpailupäivä päättyi aamun myöhästymisen takia vasta kello 23.55, mutta herrasmiehiä Mikkosta ja Puhakkaa tämä myöhäinen aika ei haitannut.



Sirkka Hohenthal



Helsingborg - mielenkiintoinen satamakaupunki Etelä-Ruotsissa

Klassisen uimaston EM-kilpailut, masters 1, miehet

**-74kg**

1.	Langset Joran	1977	NOR	72,40	0,7307	220,0	1	130,0	5	250,0	1	600,0	438,42	12
2.	Belan Mario	1973	SVK	73,00	0,7264	220,0	2	147,5	1	225,0	5	592,5	430,39	9
3.	Schiffner Patrick	1978	GER	73,05	0,7260	207,5	3	147,5	2	222,5	7	577,5	419,26	8
4.	Smith Martin	1973	GBR	72,95	0,7267	180,0	8	142,5	3	237,5	3	560,0	406,95	7
5.	Siltala Sami	1972	FIN	73,65	0,7217	187,5	6	140,0	4	230,0	4	557,5	402,35	6
6.	Dorfner Florian	1978	GER	72,15	0,7326	205,0	4	125,0	6	215,0	8	545,0	399,27	5
7.	Rosler Marcel	1976	CZE	73,30	0,7242	200,0	5	120,0	8	225,0	6	545,0	394,69	4
8.	Herit Gilles	1970	FRA	72,35	0,7311	185,0	7	120,0	7	237,5	2	542,5	396,62	3

**-105kg**

1.	Salmela Janne	1971	SWE	104,30	0,5990	277,5	2	165,0	4	335,0	1	777,5	465,72	12*
2.	Rada Karel	1973	CZE	104,40	0,5988	280,0	1	165,0	5	290,0	4	735,0	440,12	9
3.	Johansen Bjorn Gunnar	1971	NOR	103,90	0,5998	240,0	6	195,0	1	292,5	3	727,5	436,35	8
4.	Ruohonen Jarno	1975	FIN	104,55	0,5985	260,0	3	190,0	2	277,5	6	727,5	435,41	7
5.	Hedqvist Patrik	1975	SWE	104,55	0,5985	245,0	5	185,0	3	282,5	5	712,5	426,43	6
6.	Celestine Thomas	1975	GBR	100,60	0,6071	245,0	4	110,0	8	300,0	2	655,0	397,65	5
7.	Ullerich Rene	1978	GER	96,65	0,6173	230,0	7	152,5	6	250,0	7	632,5	390,44	4
8.	Skoge Torgeir	1973	NOR	104,30	0,5990	217,5	8	150,0	7	232,5	8	600,0	359,40	3

**-120kg**

1.	Vahi Marek	1977	EST	118,95	0,5761	290,0	1	210,0	2	305,0	3	805,0	463,76	12*
2.	Demcak Pavol	1977	CZE	118,50	0,5766	282,5	3	220,0	1	285,0	5	787,5	454,07	9*
3.	Panis Laszlo	1972	HUN	119,40	0,5756	290,0	2	167,5	9	315,0	1	772,5	444,65	8
4.	Vihola Antti	1975	FIN	118,85	0,5762	260,0	7	202,5	4	307,5	2	770,0	443,67	7

Klassisen uimaston EM-kilpailut, masters 2, miehet

**-105kg**

1.	Andersson Anders	1962	SWE	101,95	0,6040	237,5	1	167,5	1	270,0	1	675,0	407,70	12
2.	Opstad Odd Arne	1968	NOR	103,45	0,6007	237,5	2	165,0	3	270,0	2	672,5	403,97	9
3.	Psota Jiri	1962	CZE	103,20	0,6013	227,5	3	167,5	2	245,0	5	640,0	384,83	8
4.	Jarmo Putkonen	1965	FIN	103,15	0,6014	225,0	4	145,0	6	265,0	3	635,0	381,89	7
5.	Phillips Wayne	1966	GBR	101,30	0,6055	200,0	5	155,0	4	245,0	4	600,0	363,30	6
6.	Aguilera Michel	1966	FRA	94,20	0,6244	170,0	6	147,5	5	230,0	6	547,5	341,86	5



Toisen kilpailupäivän Helsingborgissa aloitti aamulla klo 7 punnituksella Marjaana Vähäsantanen. Marjaana voitti EM-hopeaa naisten M1/72 kg -sarjassa, jalkakyykyssä tuli uusi SE ja yhteistulosta 377,5 kg (147,5-80-150). Lajihopea tuli kyykyssä ja pronssia penkissä sekä vedossa. Jalkakyykyyn 150 kg yritys hylättiin tuomariäänin 2-1. Kyykyyn syvyyksistä kiisteltiin jälleen kerran monta kertaa ja minusta Marjaanan viimeinen kyyky olisi pitänyt hyväksyä, mutta näin siinä taas kävi.

Katariina Nokuan kisa naisten M1/84+ kg -sarjassa päättyi valitettavasti ensimmäisessä kyykyssä loukkaantumiseen. Kilpailupaikalla kilpailijat saivat käydä ilmaiseksi kiropraktikon käsittelyssä, jonne myös Katariina talutettiin ensiapua saamaan.

Pia Valkonen naisten M1/84 kg -sarjassa teki vakuuttavaa jälkeä ja nosti EM-hopeaa tuloksella 402,5 kg (150-85-167,5) ja samalla lajihopea kyykyssä. Pian seuraava kilpailu on Kanadassa klassisen voimanoston MM-kisoissa kesäkuussa.



Ilkka Launonen ja Markku Koivukari



Katariina Nokua



Pia Valkonen hopeakorokkeella

#### Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters 3, miehet

##### -93kg

1.	Gromek Jozef	1958	POL	90,35	0,6371	226,0	1	145,0	2	256,0	1	627,0	399,46	12
2.	Aarhus Jens	1954	SWE	91,90	0,6318	225,0	2	132,5	4	222,5	2	580,0	366,44	9
3.	Koivukari Markku	1952	FIN	89,95	0,6386	185,0	3	97,5	7	220,0	3	502,5	320,90	8
4.	Launonen Ilkka	1954	FIN	91,25	0,6340	157,5	6	155,0	1	190,0	6	502,5	318,58	7
5.	Garcia Julien	1957	FRA	91,40	0,6335	182,5	4	110,0	5	202,5	4	495,0	313,58	6
6.	Ptacek Josef	1953	CZE	88,30	0,6447	172,5	5	132,5	3	177,5	7	482,5	311,07	5
7.	Weiss Josef	1954	GER	90,60	0,6363	142,5	8	85,0	8	190,0	5	417,5	265,66	4
8.	Adrian Rasmus	1954	DEN	91,45	0,6333	145,0	7	100,0	6	165,0	8	410,0	259,65	3



Ilkka Mikkonen



Leena Jokitalo-Luomakoski



Jarmo Putkonen

#### Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters 4, miehet

##### -66kg

1.	Bainbridge Malcolm	1944	GBR	65,10	0,7942	117,5	3	80,0	3	180,0	1	377,5	299,81	12
2.	Mahauda Gontran	1937	FRA	64,60	0,7993	125,0	2	82,5	2	162,5	3	370,0	295,74	9
3.	Johansson Mats	1945	SWE	65,05	0,7947	130,0	1	77,5	4	152,5	4	360,0	286,09	8
4.	Mikkonen Ilkka	1941	FIN	64,50	0,8004	90,0	4	82,5	1	170,0	2	342,5	274,14	7

##### -93kg

1.	Forys Kazimierz	1945	GER	91,40	0,6335	176,0	1	138,0	1	233,0	1	547,0	346,52	12
2.	Malmberg Goran	1943	SWE	91,00	0,6349	140,0	2	110,0	2	150,0	5	400,0	253,96	9
3.	Carlsson Curt	1946	SWE	90,15	0,6379	132,5	3	77,5	5	172,5	2	382,5	244,00	8
4.	Lingard Clive	1945	GBR	90,50	0,6366	100,0	4	95,0	4	170,0	4	365,0	232,36	7
5.	Puhakka Tapani	1944	FIN	90,45	0,6368	80,0	5	95,0	3	170,0	3	345,0	219,70	6

Toisen pitkän kisapäivän päättivät sarjan M3/93 kg miehet. Markku Koivukari nosti EM-pronssia (185-97,5-220) ja Ilkka Launonen oli neljäs tuloksella (157,5-155EE-190). Markku voitti kevyempänä miehenä EM-pronssin samalla yhteistuloksella 502,5 kg Ilkan kanssa. Penkistä tuli lajikulta Ilkalle ja Markulle lajipronssi kyykyssä ja vedossa.

Kolmantena kisapäivänä nosti miesten M2/105 kg -sarjassa Jarmo Putkonen neljänneksi tuloksella 635 kg (225-145-265) ja vedossa lajipronssi. Putkosen epäonni oli ensimmäiseen maastavetoon mennessä, kun TC ei päästänyt lavalle Adidas sukilla, joten ensimmäinen veto jäi vetämättä. Varustetarkastuksessa sukat olivat menneet läpi, joten hieman jäi harmittamaan tämä episodi, sillä EM-pronssi ei ollut kaukana. Onneksi kisapaikalla oli Wahlandersin kisatuotteita myyvä myyntipiste, josta saatiin myös nopeasti uudet sukat Putkoselle.

Neljäntenä kisapäivänä nosti miesten M1/74 kg -sarjassa Sami Siltala.

Sami taisteli ensin oman painonsa kanssa ja sitten mitalista viimeiseen vetoon asti jääden lopulta viidenneksi tuloksella 557,5 kg (187,5-140-230).

Viidentenä ja viimeisenä kisapäivänä nosti miesten M1/105 kg -sarjassa Jarno Ruohonen tuloksen 727,5 kg (260-190-277,5) ja painavampana hävisi pronssin eli tiukan kisan jälkeen jäi harmittavasti neljänneksi. Jalkakyykyssä tuli pronssia ja penkkipunnerruksessa hopeaa.

Vasta kolme vuotta kilpailut Antti Vihola teki hyvän tuloksen 770 kg (260-202,5-307,5) ja tiukan vetokisan jälkeen myös Antti joutui taipumaan neljännelle sijalle. Maastanostossa lajihopeaa.

Suuri kiitos koko viikon huollossa toimineelle Jarmo Virtaselle sekä loppuviikon hyvänä apuna toimineelle Sami Siltalalle.

Loppubanketti pidettiin hienossa juhlapaikassa nimeltään Sundspärlan. Ruoka oli hyvää ja sitä oli runsaasti, mutta liekö syynä järjestäjien onnistuneen kilpailuviikon

jälkeinen väsymys, kun tunnelma banketissa jäi hieman vaisuksi. Vain kilpailunjohtajaa muistettiin pienellä palkinnolla, mutta muita palkintoja ei jaettu. Suomen joukkueen Leena Jokitalo-Luomakoski oli naisten masters 2 kolmas ja naisten masters 4 paras oli Sirkka Hohenthal.

Kilpailupaikkana Helsingborg Arena oli hyvin tilava ja kaikin puolin toimiva. Seuraavat klassisen voimanoston MM-kisat käydään tässä samassa paikassa 3.-15.6.2019. Kilpailupaikka ja hotellit ovat reippaan kävelymatkan päässä toisistaan ja nyt kun tuntee reitit, niin voidaan todeta, että lyhyet matkat sujuvat nopeammin kävellen kuin bussin tai taxin kyydissä. Kiitos reippaalle Suomen maajoukkueelle huoltojoukkoineen loistavasta kilpailutapahtumasta ja toivottavasti tapaamme samoissa merkeissä pian uudelleen.



Jarno Ruuhonen



Sami Siltala



Tapani Puhakka



Antti Vihola



Sami Siltala ja Jarmo Virtanen



Kirsti Paloniemi

## Korjaus

Voimanostaja-lehden numerossa 1/2018 mainittiin sivulla 33, että klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoissa Tammelassa Eino Pöntiön (ViitVi) tulos 185 kg olisi ollut suomenennätys 105 kg -sarjassa ikäluokissa M50 ja M60. Tämä ei pidä paikkaansa, tulos oli uusi suomenennätys ikäluokassa M60, mutta ikäluokassa M50 105 kg -sarjan suomenennätys on edelleen Pentti Pitkäsén (SVV) nimissä ja se on 191,5 kg.

Toimitus pahoittelee virhettä.





Janne Hakala



Mikko Ronkainen

# Klassisen voimanoston SM-kilpailut 16.-18.3.2018 Ylöjärvi

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Sanna Hillberg & Tanja lähteenmäki

## Kevään SM-kisaputkelle upea päätös Ylöjärvellä

Klassisen voimanoston vuoden 2018 SM-kisat järjestettiin 16.-18. maaliskuuta Ylöjärvellä. Muutama vuosi sitten kokonaisuudessaan remontoitu Ylöjärven Urheilutalo tarjosi loistavat puitteet tapahtumalle. Tampereen kupeeseen Ylöjärvelle on myös liikenneyhteyksien näkökulmasta helppo tulla, joten ei ihme, että kisaan oli alun perin ilmoittautunut 139 voimanostajaa. Poisjäätienkin jälkeen mitaleista kilpaili 53 naista ja 72 miestä eli yhteensä 125 voimanoston kärkeen kuuluvaa urheilijaa.

## Ensimmäisenä kisapäivänä tiukkaa taistoa

Kolmen päivän kisaputki alkoi perjantaina naisten sarjoilla 47-63 kg. Ennen varsinaista kisan aloitusta Ylöjärven kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Jaana Lamminen toivotti kilpailijat ja yleisön

tervetulleeksi Ylöjärvelle. Lamminen on ammatiltaan liikunnanohjaaja, joten oli ilo saada juuri hänet liikunnan ammattilaisena avaamaan SM-kilpailut.

Kisan ensimmäinen nostaja oli 47 kg -sarjan ainoa edustaja Andreea Vasilescu, joka pokkasi sarjan kultamitalin yhteistuloksella 260 kg. Seuraavassa painoluokassa eli 52 kg -sarjassa kilpailijoita oli 5. Sarjan voittajaksi nosti ylivoimaisesti Hanna Rantala yhteistuloksella 375 kg. Sarjan kakkoseksi sijoittui Tiina Kangasniemi tuloksella 332,5 kg. Sarjassa nähtiin myös järjestävän seuran Vuokko Viitasaaren hieno pronssille yltänyt kisasuoritus. Viitasaari ei antanut kansakissajilleen hiukkaakaan ikätaidoista, vaikka sarjan nuorin edustaja oli häntä yli 40 vuotta nuorempi. Viitasaaren suoritus oli erinomainen osoitus siitä, että säännöllinen ja suunnitelmallinen treenaaminen on avain menestykselliseen voimanostouraan iästä riippumatta.



Kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Jaana Lamminen

Klassisen voimanoston SM-kiilpailut, naiset

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	46,99	Andreea Vasilescu	1991	MLC	85,0	90,0	95,0	95,0	42,5	45,0	47,5	45,0	110,0	120,0	130,0	120,0	260,0	349,73	24
1	52	51,81	Hanna Rantala	1982	LaVo	120,0	127,5	130,0	127,5	95,0	100,5	100,5	95,0	142,5	152,5	160,0	152,5	375,0	468,83	24
2	52	50,95	Tiina Kangasjärvelä	1981	KajKu	100,0	107,5	110,0	110,0	65,0	70,0	72,5	72,5	145,0	150,0	155,0	150,0	332,5	421,08	18
3	52	51,49	Vuokko Viitasaari	1954	YlöR	100,0	110,0	112,5	112,5	50,0	55,0	57,5	55,0	130,0	140,0	147,5	147,5	315,0	395,67	16
4	52	51,64	Heini Lipponen	2000	KaVo	105,0	112,5	117,5	117,5	67,5	70,0	72,5	72,5	110,0	117,5	122,5	117,5	307,5	385,39	14
5	52	51,90	Olivia Kyösti	1999	KaVo	107,5	112,5	112,5	112,5	60,0	62,5	65,0	62,5	107,5	112,5	120,0	120,0	295,0	368,31	12
1	57	56,73	Fanny Lamminen	2002	PV-81	137,5	142,5	147,5	147,5	72,5	77,5	80,0	77,5	127,5	135,0	140,0	140,0	365,0	425,12	24
2	57	56,31	Teresa Martikkala	1994	JVK	132,5	140,0	145,0	145,0	60,0	65,0	67,5	67,5	132,5	137,5	142,5	137,5	350,0	410,03	18
3	57	56,60	Jonna Alanko	1986	YlöR	115,0	120,0	125,0	120,0	70,0	72,5	75,0	72,5	135,0	145,0	157,5	157,5	350,0	408,38	16
4	57	56,55	Katja Lariola	1982	HAK	115,0	120,0	125,0	125,0	60,0	65,0	70,0	70,0	140,0	145,0	152,5	152,5	347,5	405,74	14
5	57	55,99	Rosa Pietikäinen	1991	NaVo	107,5	112,5	117,5	112,5	55,0	60,0	62,5	62,5	125,0	130,0	145,0	145,0	320,0	376,58	12
6	57	56,44	Janika Kivelä	1979	Kolj	122,5	125,0	127,5	127,5	60,0	62,5	65,0	62,5	125,0	130,0	135,0	130,0	320,0	374,21	10
7	57	56,67	Anne Vuorikoski	1990	YlöR	95,0	100,0	100,0	100,0	50,0	55,0	57,5	57,5	125,0	135,0	142,5	135,0	292,5	340,97	8
8	57	55,36	Miina Mutka	1985	TNT	87,5	92,5	95,0	95,0	37,5	40,0	42,5	40,0	100,0	107,5	112,5	112,5	247,5	293,86	6



Fanny Lamminen

Vuonna 2002 syntynyt Fanny Lamminen teki 57 kg -sarjassa pohjoismaidenennätyksen yhteistuloksessa (ikäsarja N18). Lammisen yhteistulos 365 kg on huikea 16-vuotiaalle nostajalle. Lisäksi Lamminen teki jalkakyykissä tuloksella 147,5 kg SE-tuloksen sekä avoimessa luokassa, että useassa ikäsarjassa. Lamminen nosti jalkakyykissä lähes kolme kertaa oman painonsa, joten nuoren naisen SM-kisasuoritus oli todella upea. Juuri ennen Lammista viimeisen nostonsa tehnyt Teresa Martikkala sai pitää 3.nostolla tekemänsä SE-tuloksen 145 kg hallussaan vain parin minuutin ajan. Toiseksi sijoittuneella Martikkalalla ja Jonna Alangolla oli molemilla sama yhteistulos 350 kg. Sijoituksen ratkaisi kilpailijoiden paino ja Martikkala nappasi hopean kolmisen sataa grammaa Alankoa kevyempänä.

Ennen kisaa 63 kg -sarjassa veikkattiin nähtävän kärkikolmikron osalta tiukka taisto. Näin kävikin, kun Anette Tunkkari, Sari Uski ja Stina Lindell ratkoivat sijoituksia lopulta pienillä eroilla yhteistuloksessa. Kisa oli jännittävä alusta loppuun, kun kyykissä Uskille ja Lindelille 25 kg hävinnyt Tunkkari teki upeat penkki- ja maastanostosuoritukset. Kisan voiton avaimet olivat vielä ennen Tunkkarin viimeistä maastanostoa Uskilla, mutta Tunkkarin viimeinen maastanosto ratkaisi kisan hänen edukseen. Tunkkari voitti kisan lopulta yhteistuloksella 400 kg. Uskin hopeatulos oli 395 kg ja Lindelille irtosi pronssisija tuloksella 392,5 kg.

Klassisen uoimanoston SM-kilpailut, naiset

1	63	62,43	Anette Tunkkari	1983	KoJy	125,0	130,0	130,0	125,0	102,5	102,5	106,0	102,5	157,5	167,5	172,5	172,5	400,0	432,56	24
2	63	62,42	Sari Uski	1986	TNT	137,5	145,0	150,0	150,0	80,0	85,0	85,0	80,0	152,5	165,0	170,0	165,0	395,0	427,19	18
3	63	62,42	Stina Lindell	1988	ÄKK	140,0	145,0	150,0	150,0	80,0	82,5	85,0	82,5	145,0	160,0	167,5	160,0	392,5	424,49	16
4	63	60,75	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	122,5	125,0	130,0	130,0	80,0	85,0	85,0	80,0	140,0	150,0	155,0	150,0	360,0	397,51	14
5	63	62,96	Marjaana Vähäsantanen	1976	KaVo	132,5	135,0	135,0	132,5	72,5	75,0	77,5	77,5	140,0	145,0	-----	145,0	355,0	381,45	12
6	63	62,44	Tanja Petman	1982	YiöR	117,5	117,5	125,0	117,5	72,5	75,0	77,5	75,0	150,0	160,0	160,0	150,0	342,5	370,35	10
7	63	62,82	Julia Ruohonen	1992	TNT	122,5	127,5	132,5	127,5	67,5	72,5	72,5	67,5	135,0	145,0	145,0	145,0	340,0	365,94	8
8	63	62,17	Marianne Kriikkula	1991	MeVo	125,0	132,5	135,0	132,5	45,0	50,0	56,0	50,0	135,0	145,0	150,0	145,0	327,5	355,27	6
9	63	62,19	Minna Ristolainen	1972	YiöR	110,0	120,0	122,5	110,0	60,0	65,0	70,0	65,0	150,0	162,5	162,5	150,0	325,0	352,50	4
10	63	60,59	Olga Nieminen	1982	KEV	100,0	110,0	120,0	120,0	50,0	52,5	56,0	52,5	120,0	130,0	140,0	140,0	312,5	345,78	2
11	63	62,07	Anda Apostol	1988	SalVo	110,0	115,0	115,0	110,0	67,5	70,0	72,5	70,0	115,0	125,0	135,0	125,0	305,0	331,29	2
12	63	62,67	Nina Mäkinen	1983	MY-Power	90,0	102,5	107,5	102,5	50,0	57,5	57,5	50,0	120,0	127,5	127,5	127,5	280,0	301,90	2
1	72	70,88	Jonna Kettunen	1992	HuiVo	155,0	160,0	165,0	165,0	75,0	80,0	85,0	85,0	182,5	195,0	200,5	200,5	450,5	444,37	24
2	72	71,35	Henna Simberg	1985	MeVo	140,0	140,0	145,0	145,0	82,5	87,5	90,0	87,5	160,0	170,0	177,5	177,5	410,0	402,62	18
3	72	70,40	Leena Vatanen	1991	KiurU	140,0	145,0	145,0	145,0	85,0	90,0	92,5	90,0	160,0	165,0	165,0	160,0	395,0	391,45	16
4	72	71,36	Saara Laine	1979	TNT	130,0	137,5	142,5	142,5	70,0	75,0	75,0	70,0	170,0	177,5	185,0	177,5	390,0	382,94	14
5	72	70,65	Anna-Kaisa Kostiainen	1991	Saljy	140,0	140,0	145,0	140,0	75,0	82,5	85,0	82,5	160,0	170,0	170,0	160,0	382,5	378,14	12
6	72	70,46	Mari Hakulinen	1985	PaPu	130,0	135,0	142,5	142,5	75,0	80,0	82,5	82,5	140,0	150,0	157,5	150,0	375,0	371,40	10
7	72	70,34	Matilda Nyholm	1992	NyKK	125,0	130,0	130,0	125,0	72,5	77,5	80,0	77,5	160,0	167,5	172,5	167,5	370,0	366,86	8
8	72	67,10	Paulina Lindblad	1989	ÄKK	122,5	127,5	127,5	127,5	65,0	70,0	72,5	70,0	155,0	162,5	165,0	165,0	362,5	371,56	6
9	72	70,95	Sanna Joutsela	1973	HuiVo	115,0	125,0	127,5	125,0	77,5	82,5	85,0	82,5	140,0	150,0	155,0	155,0	362,5	357,32	4
10	72	70,39	Iida Oksanen	1989	M-Club	120,0	127,5	132,5	127,5	72,5	75,0	75,0	75,0	135,0	145,0	152,5	152,5	355,0	351,84	2
11	72	69,67	Nina Fred	1982	VIS	105,0	115,0	120,0	120,0	55,0	60,0	62,5	60,0	135,0	145,0	160,0	160,0	340,0	339,35	2
12	72	70,75	Stina Seppänen	1993	KPU	112,5	122,5	122,5	112,5	80,0	85,0	90,0	90,0	117,5	127,5	135,0	135,0	337,5	333,32	2
13	72	67,47	Pirita Lång	1982	HAK	105,0	112,5	112,5	112,5	70,0	75,0	77,5	75,0	115,0	130,0	140,0	140,0	327,5	334,34	2
14	72	64,36	Hanna Tainio	1991	ÄKK	110,0	112,5	115,0	112,5	70,0	75,0	77,5	75,0	115,0	127,5	140,0	127,5	315,0	332,92	2
15	72	71,44	Terhi Aalto	1987	HeTarmo	100,0	105,0	110,0	110,0	65,0	65,0	70,0	65,0	100,0	110,0	120,0	120,0	295,0	289,42	2



Jonna Kettunen



Miehet sarja 66 kg mitalikolmikko

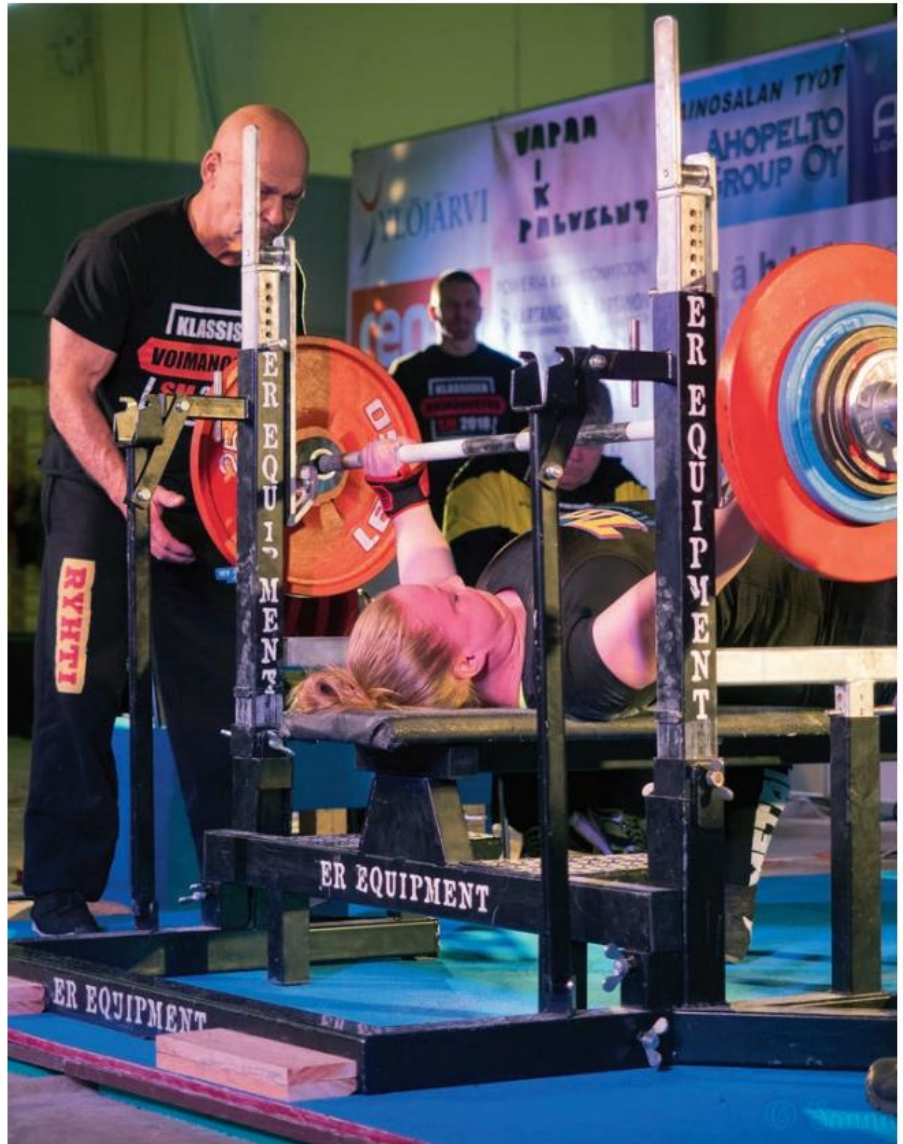
Miesten 66 kg -sarja oli käytännössä Antti Savolaisen yksityisnäytös, niin ylivoimainen hän kisassa oli. Savolainen korjasi M1-luokan SE-tuloksia jalkakyykyssä 212,5 kg, maastanostossa 275 kg ja yhteistuloksessa 635 kg. Savolainen tavoitteli myös jalkakyykyksen avoimen luokan SE-tulosta eli 220 kg, mutta sen osalta ennätys jäi odottelemaan seuraavia kisoja.

Toni Väisänen ja Sami Nieminen kilpailivat 74 kg -sarjan kärkisijoista. Väisänen intoutui korjailemaan jalkakyykyksen SE-tulosta, uusi ennätys kirjattiin pöytäkirjoihin luvuin 240,5 kg. SE-tulos siivitti Väisänen sarjansa voittoon yhteistuloksella 663 kg, vaikka Nieminen voitti keskinäisessä kilpailussa penkkipunnerruksen ja maastanoston. Viimeisellä nostolla Nieminen lastautti maastanostotankoon voittoon tarvittavat 297,5 kg, mutta joutui taipumaan raudan ja Väisänen nuoren voiman edessä. Niemisen yhteistulos 652,5 kg riitti näissä kisoissa toiseen sijaan.

### Toisena kisapäivänä SE-tuloksia liukuhinnalta

Lauantain kisa alkoi miesten 83 kg -sarjalla. Sarjan voittaja Mikko Ronkainen otti heti päivän alkuun kolmannella, tiukkaa rutistusta vaatineella nostollaan nimiinsä jalkakyykyksen uuden SE-tuloksen 258 kg. Ronkainen ei tyytynyt tähän yhteen ennätykseen vaan teki SE:n myös yhteistuloksessa 728 kg. Ronkainen ei kuitenkaan ollut sarjansa ainoa ennätysten rikkoja. Kisassa toiseksi tullut Pasi Sipiläinen teki ennen viimeistä maastanostoa viime hetken muutoksen nostoyrityksensä rautoihin. Taktikointi tuotti odotetun tuloksen. Periksiantamattomalla asenteella tehdyllä maastanostotuloksella 297,5 kg Sipiläinen nappasi kisassa hopeamitalin kolmanneksi tulleelta Ossi Sahlbergilta. Sipiläisen maastanostotulos oli myös SE-tulos sarjaan M40 samoin kuin miehen yhteistulos 695 kg.

Naisista toisena kisapäivänä voimiaan mittelivät sarjojen 72, 84 ja 84 + kg edustajat. Jonna Kettunen hallitsi 72 kg -sarjaa suvereenisti. Kun kyykkää huikeat 165 kg, penkkipunnertaa hyvin ja lopulta rikkoo voimassa olevan SE-tuloksen maastanostossa, ei voi muuta tehdä kuin kivuta ykköspaikalle palkintopallilla. Kettunen kirjautti sarjansa uudeksi maastanoston SE-tulokseksi 200,5 kg. Neljä vuotta Anni Vuohijoen nimissä ollut ennätys rikkoutui puolen kilon korotuksella. Ei ihme, että juuri Kettunen valittiin YLE:n Urheiluruudun kisajutun keulahahmoksi.



Johanna Kankus



Teresa Martikkala





1	93	92,11	Tuomas Hautala	1992	LaPo	235,0	250,0	257,5	257,5	187,5	195,0	-----	187,5	320,0	335,5	342,5	335,5	780,5	492,57	24
2	93	92,87	Mats Smulter	1985	MIF	265,0	275,5	281,0	281,0	165,0	170,0	175,0	175,0	260,0	280,0	295,0	280,0	736,0	462,65	18
3	93	92,52	Teemu Mutikainen	1985	Sajy	250,0	260,0	270,0	260,0	160,0	165,0	170,0	165,0	290,0	300,0	312,5	300,0	725,0	456,53	16
4	93	91,76	Markus Alltalo	1982	TamRy	235,0	242,5	247,5	247,5	160,0	165,0	170,0	170,0	270,0	282,5	300,0	282,5	700,0	442,61	14
5	93	91,95	Keijo Huttunen	1975	I-HV	235,0	240,0	240,0	235,0	175,0	177,5	185,0	177,5	255,0	262,5	270,0	262,5	675,0	426,33	12
6	93	91,85	Tommi Tulonen	1993	TVN	230,0	237,5	237,5	230,0	135,0	140,0	145,0	140,0	240,0	255,0	255,0	255,0	625,0	395,00	10
7	93	92,40	Jeve Ojala	1991	TNT	200,0	207,5	215,0	215,0	140,0	145,0	147,5	145,0	255,0	260,0	267,5	260,0	620,0	390,66	8
8	93	91,97	Jari Saastamoinen	1986	KiurU	205,0	210,0	212,5	210,0	145,0	147,5	147,5	145,0	220,0	225,0	230,0	225,0	580,0	366,33	6
9	93	92,95	Juho Kangasniemi	1988	TVN	195,0	202,5	202,5	202,5	132,5	137,5	140,0	137,5	217,5	230,0	240,0	240,0	580,0	364,47	4
10	93	92,90	Mikko Malkavaara	1985	RAYVO	190,0	200,0	200,0	200,0	132,5	137,5	142,5	137,5	210,0	220,0	232,5	220,0	557,5	350,39	2
1	105	104,91	Jarkko Perttula	1993	Py-Pa	270,0	285,0	300,0	300,0	165,0	175,0	180,0	175,0	280,0	295,0	300,0	300,0	775,0	463,22	24
2	105	103,40	Julius Pamppunen	1989	PV-81	240,0	250,0	260,0	260,0	170,0	175,0	180,0	180,0	300,0	315,0	335,0	315,0	755,0	453,68	18
3	105	104,11	Antti Kriikkula	1991	MeVo	272,5	285,0	292,5	292,5	160,0	170,0	175,0	175,0	250,0	252,5	280,0	280,0	747,5	448,05	16
4	105	104,91	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	240,0	255,0	270,0	270,0	170,0	177,5	182,5	182,5	260,0	280,0	297,5	280,0	732,5	437,82	14
5	105	104,46	Risto Hatulainen	1988	PV-81	255,0	260,0	-----	255,0	170,0	175,0	177,5	175,0	300,0	310,0	310,0	300,0	730,0	436,98	12
6	105	104,44	Sakari Lammassaari	1991	YlöR	240,0	260,0	262,5	260,0	165,0	175,0	180,0	180,0	240,0	260,0	265,0	265,0	705,0	422,08	10
7	105	104,97	Niko Nurmi	1995	M-Club	260,0	270,0	-----	260,0	150,0	155,0	-----	155,0	290,0	300,0	335,0	290,0	705,0	421,31	8
8	105	101,33	Jukka-Pekka Rinkinen	1979	TurSa	230,0	240,0	245,0	240,0	180,0	182,5	185,0	182,5	270,0	280,0	285,0	280,0	702,5	425,29	6
9	105	102,07	Emil Sundberg	1989	ÄKK	235,0	245,0	252,5	252,5	160,0	165,0	170,0	165,0	280,0	295,0	295,0	280,0	697,5	421,15	4
10	105	102,07	Juha Kamberg	1991	PV-81	215,0	225,0	235,0	235,0	160,0	170,0	180,0	170,0	250,0	270,0	277,5	270,0	675,0	407,57	2
11	105	103,17	Antti Koivusalo	1987	WellGo	210,0	212,5	215,0	215,0	172,5	180,0	185,0	185,0	260,0	270,0	275,0	275,0	675,0	405,88	2
12	105	99,80	Heikki Kurvinen	1983	HauVo	215,0	230,0	237,5	230,0	160,0	167,5	170,0	167,5	235,0	245,0	252,5	252,5	650,0	395,92	2
13	105	104,68	Sakari Laurikainen	1976	MLC	200,0	207,5	215,0	215,0	155,0	160,0	162,5	160,0	240,0	255,0	262,5	262,5	637,5	381,35	2
14	105	104,21	Juha Martikainen	1975	Team365	210,0	217,5	222,5	222,5	145,0	152,5	155,0	155,0	235,0	245,0	250,0	250,0	627,5	376,00	2
15	105	102,43	Heikki Ollila	1985	HeTarmo	210,0	220,0	227,5	227,5	125,0	135,0	140,0	140,0	235,0	245,0	252,5	252,5	620,0	373,86	2
16	105	104,93	Vesa Väistö	1979	TVN	190,0	202,5	212,5	212,5	155,0	162,5	167,5	162,5	220,0	235,0	240,0	240,0	615,0	367,59	2
17	105	104,82	Markus Granö	1979	NyKK	205,0	215,0	220,0	220,0	130,0	135,0	140,0	135,0	240,0	250,0	257,5	250,0	605,0	361,73	2
18	105	101,04	Eerikki Alahäivälä	1982	NPower	222,5	235,0	235,0	222,5	145,0	147,5	147,5	145,0	220,0	235,0	242,5	235,0	602,5	365,18	2

93 kg -sarjan Tuomas Hautala ja Mats Smulter urakoivat sarjan SE-tuloksia penkkipunnerrusta lukuun ottamatta uuteen uskoon. Smulter kyykkäsi toisella nostollaan SE-tuloksen 275,5 kg, mutta ei tyytynyt siihen. Kolmannella nostolla Smulter lastautti tankoon 281 kg eli teki vielä reilun korotuksen rautoihin. Jo Smulterin dynaaminen ja latautunut saapuminen lavalle osoitti, että hän oli päättänyt tehdä suorituksen loppuun asti. Smulter piti päätöksensä ja kyykkäsi uuden SE-tuloksen. Kisassa Smulter sijoittui toiseksi yhteistuloksella 736 kg. Hautala vei sarjan voiton SE-yhteistuloksella 780,5 kg. Hän myös paransi maastanoston SE-luvuiksi huikeat 335,5 kg. Ennätyksensä Hautala teki eleettömään tyyliinsä toisella nostolla. Kolmannessa nostossa tangossa oli rautaa 342,5 kg ja se nousikin hyvin polven korkeudelle asti. Tässä kisassa kuitenkin ennätysiksi jäi toisen noston 335,5 kg.

### Sunnuntaina lavalla miesten 105, 120 ja 120+ kg -sarjat

Viimeisenä kisapäivänä lavalle päästettiin ensimmäiseksi 105 kg -sarjan miehet. Kisassa ykköspaikan lopulta napanneen Jarkko Perttulan kevyeltä näyttäneet 300 kg jalkakyykky oli miehen oma ennätys. Saman tasatuloksen 300 kg Perttula teki helpon näköisesti myös maastanostossa. Maastanoston kuningas tässä sarjassa oli kuitenkin koko kisassa toiseksi sijoittunut Julius Pamppunen, joka vei nimiinsä sarjan parhaan maastanostotuloksen 315 kg. Perttulan yhteistulos oli 775 kg ja Pamppusen 755 kg.



Jari Saario tuulettaa onnistuneen SE-noston jälkeen



Kisan tuomaristoa: vas. Jyrki Alastalo, Matti Tanskanen, Harri Hagfors, Eero Ahlroth, Kaj Mattila, Ville Orasmaa ja Margetta Salminen

Juuso Martikaisen ja Tuomas Lukkarin välillä nähtiin 120 kg -sarjassa jännittävä kultakampailu. Jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen jälkeen näiden kilpakumppanusten kahden lajin yhteistulos oli täsmälleen sama. Martikaisen maastavetotulos oli 307,5 kg ja Lukkarin 290 kg, joten Martikainen voitti lopulta Lukkarin reilulla 17,5 kg erolla myös yhteistuloksessa. Martikaiselle siis kultaa tuloksella 777,5 kg ja lukkarille hopeaa yhteistuloksella 760 kg.

120+ kg -sarjan kisa oli Jari Saarion ylivoimaa. Saarion tavoitteena oli rikkoa 900 kg raja kisassa. Tällä kertaa tavoite jäi vielä toteutumatta ja yhteistulokseksi jäi 878 kg. Saario teki kuitenkin maastanoston SE-tulokset 358 kg. Saarion valmistumista haittasivat loukkaantumiset, joten missä kunnossa mies mahtaa tulevaisuudessa olla, kun jatkossa toivottavasti kisavalmistautumiset sujuvat ilman isompia ongelmia. Sarjan toiseksi tullut Antti Tommila teki kisassa yhteistuloksen 810 kg.

Kisan ainoasta penkkipunnerruksen SE-tuloksesta vastasi Valtteri Mäkilä. 120+ kg -sarjassa kilpailut Mäkilä teki ennätyksensä sarjaan M23. Hieno penkkiennätys on nyt kirjoissa ja kansissa lukemalla 177,5 kg.

### Seura- ja talkootyön taidonnäyte

Kisojen järjestäminen oli Ylöjärven Ryhdin voimainostojaoston jäsenille yhteinen, mallikkaasti hoidettu voimainpönnistus. Jaoston puheenjohtaja Heimo Rauniolahti vastasi kisojen kokonaisjärjestelyistä sihteerinä Janne Ylimyksen kanssa. Jaostossa aktiivisesti toimivien jäsenten määrä on vain n. 30 henkilöä, joten aktiiviväellä riitti tekemistä ennen kisaa ja sen aikana.



Jonna Alanko

## Klassisen voimanoston SM-kilpailut, miehet

1	120	119,49	Juuso Martikainen	1985	TVN	260,0	270,0	-----	270,0	200,0	207,5	207,5	200,0	300,0	302,5	307,5	307,5	777,5	447,45	24
2	120	117,74	Tuomas Lukkari	1988	KP	280,0	280,0	300,0	280,0	180,0	190,0	200,0	190,0	280,0	290,0	305,0	290,0	760,0	438,90	18
3	120	118,60	Jaakko Raatikainen	1988	TVN	285,0	300,0	300,0	285,0	180,0	187,5	192,5	192,5	265,0	277,5	285,0	277,5	755,0	435,26	16
4	120	119,39	Tero Tuohenmaa	1983	HulVo	262,5	270,0	270,0	270,0	192,5	197,5	202,5	202,5	262,5	270,0	275,0	270,0	742,5	427,38	14
5	120	118,77	Aleksi Aitala	1989	OpLi	230,0	240,0	250,0	240,0	180,0	190,0	200,0	190,0	260,0	280,0	290,0	290,0	720,0	414,94	12
6	120	117,01	Henri Raunio-lahti	1984	YlöR	230,0	240,0	245,0	240,0	155,0	162,5	167,5	162,5	270,0	300,0	-----	270,0	672,5	388,97	10
7	120	119,79	Sampo Mälikä	1981	KeBo	230,0	242,5	250,0	250,0	135,0	142,5	150,0	142,5	250,0	275,0	280,0	275,0	667,5	383,95	8
8	120	117,28	Janne Hakala	1979	TamRy	200,0	210,0	217,5	217,5	147,5	155,0	157,5	155,0	240,0	252,5	260,0	260,0	632,5	365,65	6
9	120	118,52	Juha Vuorisoski	1988	YlöR	215,0	225,0	230,0	225,0	145,0	150,0	155,0	155,0	245,0	-----	-----	245,0	625,0	360,38	4
10	120	118,29	Jouko Kiesiläinen	1982	M-Club	220,0	230,0	230,0	230,0	150,0	160,0	165,0	160,0	215,0	230,0	240,0	230,0	620,0	357,68	2
1	120+	139,37	Jari Saario	1985	JuPu	325,0	325,0	335,0	325,0	190,0	195,0	207,5	195,0	330,0	358,0	358,0	358,0	878,0	490,98	24
2	120+	142,85	Antti Tommila	1989	PV-81	250,0	270,0	275,0	270,0	220,0	225,0	232,5	225,0	300,0	315,0	320,0	315,0	810,0	451,33	18
3	120+	140,57	Kai Haarala	1982	NPower	255,0	270,0	270,0	255,0	180,0	190,0	200,0	200,0	280,0	300,0	320,0	320,0	775,0	432,84	16
4	120+	137,69	Dimitri Gromov	1987	NPower	275,0	290,0	300,0	300,0	155,0	160,0	165,0	160,0	275,0	290,0	315,0	290,0	750,0	420,15	14
5	120+	157,53	Robert Gleisner	1991	NyKK	265,0	275,0	285,0	275,0	170,0	177,5	182,5	182,5	270,0	290,0	307,5	290,0	747,5	410,75	12
6	120+	144,74	Valtteri Mäkilä	1999	SalVo	250,0	260,0	265,0	260,0	160,0	170,0	177,5	177,5	280,0	280,0	300,0	280,0	717,5	399,00	10

Emoseuran puolelta saimme puheenjohtaja Timo Halttulan ja muutamia muita jäseniä avuksi kisajärjestelyihin. Jaoston jäsenet värväsivät myös lähipiiriään apuun talkoisiin. Erityisen kiitoksen työstään ansaitsevat levymiehet, jotka tekivät esimerkillisen hyvää työtä suhteellisen pienellä porukalla. Kisan striimaus hoitui ammattilaisten voimin, mikä näkyi lähetyksen laadussa ja toimivuudessa. Ei ihme, että järjestelyistä on kisan jälkeen saatu vain positiivista palautetta.

Kisan kuuluttaja-juontaja Markku Savolainen teki kisassa urakan, jota voitaneen verrata ulti-  
rajuoksun suorittamiseen. Kolme päivää lähes tautonta puhetta on mainitsemisen arvoinen urheiluteko. Savolaisen tapa hoitaa pestinsä oli sekä urheilijoiden että yleisön kannalta loistava. Savolainen hyödynsi urheilijoiden täyttämät lomakkeet huolella ja kun siihen yhdistettiin hyvä perehtyneisyys voimastoon, sai monilukuinen yleisö sekä tietoa että viihdykettä kisan seuraamisen ohessa.

Ylöjärven Ryhdin voimastostausto toivottaa Voimastaja-lehden lukijoille lämmintä kesää ja menestystä treeneihin.



Naiset sarja 84+ kg mitalikolmikko



Kisat ohi - toimitsijoitakin hymyilyttää

# PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KILPAILUT 24.-29.4.2018 Potchefstroom, Etelä-Afrikka

Teksti & kuvat: Markku Kempainen



Lasse Leinonen kultamitalisti



Lassen varusteiden hienosäätö meneillään

**Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut järjestettiin Potchefstroomissa, Etelä-Afrikassa. Suomea oli paikalla Afrikassa edustamassa neljä miespuolista mastersnostajaa ja avoimesta luokasta kaksi naista ja yksi mies. Joukko oli pieni, mutta sitäkin tehokkaampi ja mukana oli tietenkin huoltaja sekä joukkueenjohtaja.**

Huolimatta joukkueen edustajien erilaisista reittivalinnoista matkan suhteen, kaikki löysivät perille kilpailupaikalle määräaikoina. Mastersnostajat Lasse Leinonen, Antero Kauranen, Tarmo Vanhamäki ja Tomi Vikla käyttivät lentoa Turkin kautta, kun taas joukkueen huoltaja Jari Martikainen ja puolisonsa Anna-Eveliina Partanen ja ihastuttava Emmi-tytär sekä joukkueenjohtaja Markku Kempainen käyttivät hieman perinteisempää Helsinki-Lontoo-Johannesburg lentoreittiä. Kenneth ja Marcela Sandvik valitsivat vielä yhden uuden vaihtoehdon matkustaa Afrikkaan, koska he

valitsivat lentoreitiksi Tukholma-Lontoo-Johannesburg. Kaikki kuitenkin löysivät tiensä kilpailupaikalle.

Kun Suomen joukkue ilmoittautui kilpailuun ja joukkueenjohtaja teki majoitusvarauksen, niin hän sai vahvistuksen kisajärjestäjältä, että Suomen joukkueelle on majoitus kunnossa tehdyn majoitusvarauksen mukaisesti Elgro-hotellissa, joka oli ainoa vaihtoehto varauksia tehtäessä.

No kyllähän majoitus oli kunnossa, mutta yllätys oli melkoinen, kun koko joukkue oli majoitettu "hajoita ja hallitse"-tyyppisesti moneen eri paikkaan. Mastersnostajat sekä huoltaja perheineen saivat majoituksen yli 30 km päästä, johtuen nähtävästi siitä, että olivat vuokranneet omat kulkuvälineensä lentokentältä, eivätkä käyttäneet kisajärjestäjän "edullista" edestakaista kuljetuspalvelua kisapaikalle. Kuljetus maksoi 55 € suuntaansa per henkilö. Paikalliseen hintatasoon nähden kuljetuspalvelun hinta oli kyllä kohtuuttoman kallis.



Strategiapalaveri

Jatketaan vielä hieman majoituksesta. Joukkueenjohtaja pääsi kilometrin päässä sijaitsevaan hotelliin, Marcela ja Kenneth sitten majoitettiin lähitöllä sijaitsevaan toiseen hotelliin. Lopputuloksena koko joukkue sai majoituksen, mutta yksikään joukkueesta ei päässyt varsinaiseen kisahotelliin, johon varaus oli tehty ja vahvistettu. Kaikki hyvin kuitenkin, lukuun ottamatta masters nelikon peseytymisongelmia vesipulan vuoksi. Onneksi kaikilla oli deodoranttia mukana.

Suomen mastersjoukkueesta Antero Kauranen ja Tomi Vikla, kuten huoltaja ja joukkueenjohtaja, olivat kuitenkin asianmukaisesti paikalla maanantaina 23.4., kun kilpailu aloitettiin.

Ensimmäinen kisapäivä Potchefstroomissa alkoi mitalijuhlien merkeissä. Antero Kauranen M4/74kg -sarjassa voitti hopeaa tuloksella 140 kg. Tomi Vikla puolestaan kamppaili rohkeasti M1/83 kg -sarjassa ja voitti MM-hopeaa tuloksella 232,5 kg. Tomi oli hyvin saanut itsensä kuntoutettua olkapääleikkauksien jälkeen ja rauta totteli oikein mukavasti Tomin käskyjä. Ensimmäisen päivän menestyksen jälkeen Suomen joukkue sai levätä yhden välipäivän.



Kenneth palkintoseremoniassa



Kenneth ja Marcela Sandvik



Antero Kauranen MM-hopealla



*Lihasten kasvatusta auringossa*



*Lihashuolto pelasi banketissa naapurimaan toimesta*



Keskiviikkona 25.4.2018 oli seuraava päivä, jolloin Suomen joukkueen edustajat pääsivät areenalle. Tällä kertaa kilpailun aloitti Tarmo Vanhamäki. Tarmolla on ollut pitkään ongelmia olkapäidensä kanssa ja niin Tarmoa kuin koko joukkuettakin hieman jännitti mitä tuleman pitää. Ja sieltähän tuli sitten tuloksella 170 kg yllätyksellinen MM-pronssimitali M2/105 kg -sarjassa. Koska tulos riitti pronssiin, voitiin jo ottaa vähän riskiäkin ja Tarmo taisteli vielä viimeiseen asti myös MM-hopeasta, eikä siitä oltu todellakaan kaukana. Jari huoltajana osasi kyllä taktiikan nostajan parhaaksi. Koko joukkue oli liekeissä ja Tarmoa kannustamassa.

Seuraavaksi oli sitten kokeneen Lasse Leinosen vuoro nousta areenalle Suomea edustamaan. Lasse ei tuottanut pettymystä joukkueelle tai kotikatsomon kannattajilleen, vaan hän nosti M1/120 kg -sarjassa tuloksen 285 kg ja voitti MM-kultaa! Tarmon ja Lassen nostot päättivät mastersnostajien osuuden tässä kilpailussa.

Illalla masters maajoukkue kokoontui vielä bankettiin juhlimaan menestystä ja muistelemaan päivän tapahtumia. Joukkueenjohtajan näkemyksen mukaan filis oli korkealla koko mastersjoukkueella.

Joukkueelle taas yksi lepopäivä ennen avoimen luokan kilpailuja. Perjantaina 27.4. oli sitten Anna-Eveliina Partasen sekä Marcela Sandvikin vuoro edustaa Suomea kilpailuareenalla. Anna-Eveliinalle tämä oli ensimmäinen edustustehtävä kansainvälisessä kisassa. Tämän vuoksi oli hieman ylimääräistä jännitystäkin ilmassa.



*Avajaisseremoniassa Tomi Vikla avusti joukkueenjohtaja Markku Kempaista kantamalla Suomen nimikylttiä ylväästi vahvoilla käsillään.*



*Tomi Vikla palkintokorokkeella*



Tarmo Vanhamäki palkintoseremoniassa



Marcela Sandvikille hopeaa



Joukkueen huoltaja Jari Martikainen, Anna-Eveliina Partanen ja Emmi-tyttö

MM-kilpailuiden viidentenä päivänä Marcela Sandvik nosti hopeaa N52 kg -sarjassa tuloksella 120 kg. Anna-Eveliina Partanen nosti viidenneksi N63 kg -sarjassa tuloksella 112,5 kg. Pieniä hankaluuksia noston suhteen ilmeni ja koko Suomen joukkue odotti tuskaisena hyväksytyä tulosta Anna-Eveliinalta ja tulihan se viimeisellä nostolla, jolla heltisi 5.sija, kuten yllä mainitaan. Onnittelut ovat paikallaan ensikertalaiselle! Emmi-tyttö oli onnellinen ja taisi huoltajakin vähän hymyillä.

Lauantaina 28.4. oli Kenneth Sandvikin vuoro nousta kilpailuareenalle. Kilpailu lähti mukavasti käyntiin ja ennen viimeisen kilpailijan nostoa, Kenneth oli pronssimitalissa kiinni. Mutta lopuksi hieman kyseenalaisten ratkaisujen jälkeen MM-kilpailuiden viimeisenä päivänä Kenneth nosti neljänneksi M120+ kg -sarjassa tuloksella 347,5 kg. Jopa meidän tarkin tuomarimme, pieni Emmi-tyttönen, oli sitä mieltä, että ei ollut USA:n sedän kädet suorina, vaikka nosto hyväksyttiin. Nostosta tehtiin Mongolian toimesta

protestikin, mutta tähän tulokseen kaikkien oli tyytyminen.

Illalla vietettiin sitten avoimen ja junioreluokan arvokas banketti-juhla, jossa kaikilla oli kuitenkin hyvä mieli. Kisat oli järjestetty mukavasti, ehkä hieman vapaampaan Etelä-Afrikkalaiseen tyyliin, mutta kunnioitamme kunkin maan tapoja päätöksiksi.

Näkemiin Afrikka ensi vuoteen!

# VOIMANOSTON EM-KILPAILUT 6.-12.5.2018 Pilsen, Tsekki

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Seppo Sohlman, Aki Kangasjärvi & Tomi Määttä



Tuomas Puhakalle 105 kg -sarjan EM-hopeaa



Marcelalle lajihopeaa penkistä

Voimanoston EM-kilpailut nostettiin jälleen toukokuun alussa Tsekin Pilsenissä. Suomesta mukana oli yksi mies-juniori M23/105 kg -sarjassa nostanut Tuomas Puhakka. Yksi naisnostaja Marcela Sandvik 52 kg -sarjassa ja kolme miesnostajaa. Vesa Mattila 93 kg -sarjassa ja Tomi Määttä sekä Jussi Kangasvieri 105 kg -sarjassa. Tuomarina toimivat Helena Kvist ja Seppo Sohlman. Tero Hyttinen kävi myös nopeasti pyörähtämässä EPF:n kongressissa. Antti Savolainen ja Kenneth Sandvik ovat aloittaneet jo keskittymisen MM-kisoihin, joten he eivät mukaan lähteneet.

Suomen joukkueen kilpailut aloitti Tuomas Puhakka. Sarjassa oli muutama viimehetken poisjäänti ja huomasimme, että tässähän taistellaan mitaleista. Päätettiin myös tiputtaa vähän aloituspainoja, koska mitali näytti varmalta jos vaan saa tuloksen. Kyykystä Tuomas sai kaksi onnistunutta. Penkin lämmittelyssä olikin sitten suuria ongelmia. Näin päätettiin, että aloitetaan raakana ja toiseen paista uudestaan päälle. Tämä kikka harvoin toimii näin hyvin, että kylmiltään kaksi todella hyvää nostoa ja kaikki penkit hyväksyttiin. Maastavedossa viimeisellä 277,5 kg, joka oli Tuomaksen uusi ennätys ja myös yhteistuloksenennätys parani roimasti, taisi samalla tulla myös raja MM-kisoihin. Mutta parasta oli yhteistuloksen hopea ja myös joka lajissa lajihopeaa, niin sehän oli aika komea EM-kisa ensikertalaiselle.



Jussi Kangasvieri, Vesa Mattila, Tomi Määttä, Seppo Sohlman, Matti Laitinen ja Aki Kangasjärvi

Seuraavana vuorossa oli Marcela Sandvik naisten 52 kg -sarjassa. Marcela lähti tavoittelemaan penkin lajikultaa ja mahdollisesti uutta mastersien ennätystä. Kyykyssä kaksi nostoa hyväksytysti, kolmas jätettiin nostamatta, koska toinen oli niin tiukka. Seuraavaksi penkkiä. Penkki ei ehkä kulkenut niin mallikkaasti kun oli toivottu ja tyydyttiin varmistelemaan lajihopeaa. Tulos penkissä kolmen onnistuneen noston jälkeen oli 122,5 kg. Kokonaiskisassa sijoitus oli neljäs tuloksella 415 kg. Marcelan huollossa auttamassa oli Jouni Kvist.

Sitten miesten sarjoihin ja Vesa Mattilan vuoro. Veskua oli mukana huoltamassa Aki Kangasjärvi. Veskun kyykyt sujui ja kaikki kolme kyykyä hyväksytysti ylös.



**-52kg**

1.	Klymenko Kateryna	1985	UKR	51,38	1,2582	180,0	2	125,0	1	167,5	3	472,5	594,50	12
2.	Vasileva Margarita	1995	RUS	51,82	1,2500	177,5	3	107,5	3	157,5	4	442,5	553,13	9
3.	Bagger Trine	1986	DEN	51,63	1,2535	155,0	4	105,0	4	177,5	1	437,5	548,41	8
4.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,50	1,2560	150,0	6	122,5	2	142,5	6	415,0	521,24	7
5.	Goodwin Emma	1987	GBR	51,64	1,2533	152,5	5	75,0	5	170,0	2	397,5	498,19	6
Ñ	Shlopkov Tetyana	1996	UKR	50,27	1,2794	187,5	1	Ñ	Ñ	155,0	5	DSQ	Ñ	Ñ



Marcela Sandvik



Vesalle lajihopea vedosta

**-93kg**

1.	Rysiyev Volodymyr	1982	UKR	88,60	0,6436	367,5	1	270,0	2	347,5	1	985,0	633,95	12
2.	Wegiera Jan	1965	POL	92,94	0,6284	360,0	3	300,0	1	275,0	8	935,0	587,55	9
3.	Huber Alexander	1990	AUT	91,69	0,6325	345,0	5	262,5	3	302,5	4	910,0	575,58	8
4.	Nielsen Nicki Lentz	1992	DEN	92,87	0,6286	367,5	2	232,5	8	302,5	5	902,5	567,31	7
5.	Mattila Vesa	1980	FIN	91,31	0,6338	320,0	8	230,0	9	312,5	2	862,5	546,65	6
6.	Krasiy Sergiy	1992	UKR	91,10	0,6345	355,0	4	215,0	12	282,5	7	852,5	540,91	5
7.	Schweda Philipp	1992	GER	91,93	0,6317	330,0	7	247,5	4	270,0	9	847,5	535,37	4
8.	Rollo Riccardo	1986	ITA	92,45	0,6300	320,0	9	215,0	13	300,0	6	835,0	526,05	3
9.	Cusano Anthony	1994	ITA	92,40	0,6301	337,5	6	237,5	6	250,0	15	825,0	519,83	2
10.	Andy Champ	1983	GBR	92,04	0,6313	270,0	15	227,5	10	270,0	10	767,5	484,52	1
11.	Majerech Michael	1983	SVK	88,92	0,6424	270,0	14	235,0	7	250,0	14	755,0	485,01	1
12.	Kocabas Jonathan	1985	BEL	90,17	0,6378	280,0	12	197,5	14	255,0	12	732,5	467,19	1
13.	Watson Matt	1991	GBR	91,70	0,6325	287,5	11	195,0	15	230,0	16	712,5	450,66	1
14.	Petrov Zdravko	1991	BUL	84,93	0,6586	275,0	13	175,0	16	260,0	11	710,0	467,61	1
Ñ	Fransson Henrik	1991	SWE	91,33	0,6337	Ñ	Ñ	245,0	5	302,5	3	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Silbaum Margus	1976	EST	92,47	0,6299	Ñ	Ñ	220,0	11	Ñ	Ñ	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	De Saedeleer Lieven	1988	BEL	92,62	0,6294	292,5	10	Ñ	Ñ	255,0	13	DSQ	Ñ	Ñ

**-105kg**

1.	Mashintcov Sergey	1987	RUS	101,80	0,6044	390,0	2	275,0	4	360,0	2	1025,0	619,51	12
2.	Leskovets Viktor	1990	UKR	103,85	0,5999	410,0	1	324,0	1	290,0	6	1024,0	614,30	9*
3.	Grenier Allan	1990	FRA	104,94	0,5977	340,0	5	312,5	3	290,0	7	942,5	563,33	8
4.	Lange Martin	1987	GER	104,50	0,5986	340,0	4	250,0	6	315,0	4	905,0	541,73	7
5.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,66	0,5982	332,5	6	230,0	7	305,0	5	867,5	518,94	6
Ñ	Balaita Daniel	1974	ROU	98,95	0,6112	290,0	7	Ñ	Ñ	200,0	8	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Bilyi Sergii	1990	UKR	103,79	0,6000	Ñ	Ñ	315,0	2	375,0	1	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Walgermo Stian	1988	NOR	104,42	0,5987	Ñ	Ñ	175,0	8	317,5	3	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Maatta Tomi	1982	FIN	104,99	0,5976	370,0	3	260,0	5	Ñ	Ñ	DSQ	Ñ	Ñ

Uoimaston EM-kilpailut, avoin, miehet

**-105kg**

1.	Mashintcov Sergey	1987	RUS	101,80	0,6044	390,0	2	275,0	4	360,0	2	1025,0	619,51	12
2.	Leskovets Viktor	1990	UKR	103,85	0,5999	410,0	1	324,0	1	290,0	6	1024,0	614,30	9*
3.	Grenier Allan	1990	FRA	104,94	0,5977	340,0	5	312,5	3	290,0	7	942,5	563,33	8
4.	Lange Martin	1987	GER	104,50	0,5986	340,0	4	250,0	6	315,0	4	905,0	541,73	7
5.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,66	0,5982	332,5	6	230,0	7	305,0	5	867,5	518,94	6
Ñ	Balaita Daniel	1974	ROU	98,95	0,6112	290,0	7	Ñ	Ñ	200,0	8	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Bilyi Sergii	1990	UKR	103,79	0,6000	Ñ	Ñ	315,0	2	375,0	1	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Walgermo Stian	1988	NOR	104,42	0,5987	Ñ	Ñ	175,0	8	317,5	3	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Maatta Tomi	1982	FIN	104,99	0,5976	370,0	3	260,0	5	Ñ	Ñ	DSQ	Ñ	Ñ

Uoimaston EM-kilpailut, juniorit, miehet

**-105kg**

1.	Kovalov Danylo	1996	UKR	104,49	0,5986	382,5	1	290,5	1	320,0	1	993,0	594,41	12*
2.	Puhakka Tuomas	1995	FIN	102,27	0,6033	275,0	2	205,0	2	277,5	2	757,5	457,00	9
3.	Turus Dan	1996	ROU	104,26	0,5991	250,0	3	172,5	3	225,0	3	647,5	387,92	8



Aki Kangasjärvi, Jussi Kangasvieri ja Vesa Mattila



Marcela Sandvik ja Jouni Kvist mieltävät taktiikkaa

Vaikkakin mies sanoi toisen jälkeen, että jättää viimeisen nostamatta kun oli muka niin tiukka. Viimeisellä kuitenkin 10 kg lisää ja se oli vasta se tiukka. Tulos kyykyssä siis 320 kg. Seuraavaksi penkkipunnerrus ja kun toinenkin penkki tuli hyväksytysti ylös niin joukkueenjohtaja alkoi jo ihmetellä, että kuka tuolla lavalla nostaa Vesa-naamari päässä? Todella mallikkaita nostoja tähän asti. Viimeinen penkki oli kuitenkin jo liikaa. Maastavedossa oli mahdollisuudet lajimitaliin ja senhän Vesku nappasi toisellaan 312,5 kg. Kolmas veto 320 kg oli jo liikaa. Mahtavasti vedon hopeaa ja kokonaiskisassa viides sija uudella SE-tuloksella 862,5 kg. Tästä on hyvä lähteä kohti syksyn MM-kisoja.

Viimeisenä Suomen joukkueesta nostivat Tomi Määttä ja Jussi Kangasvieri 105 kg -sarjassa. Molemmat aloittivat kyykyt vahvasti, mutta jostain kumman syystä tuomarit hylkäsivät Tomin aloituksen, silti pieni korotus toiseen. Kun toinen kyyky oli otettu hyväksytysti laitettiin kolmanteen 370 kg, joka olisi myös uusi SE. Sekin tuli vielä helposti ylös valkoisten lampujen kera, joten MM-kisoissa tavoite voisi olla vaikka 390 kg... Jussille kyykyssä kaksi onnistunutta.

Penkissä Jussilla oli ongelmia ja tulokseksi vain aloitus-paino, Määttälle kaksi hyväksytyä. Sitten maastavetoon ja Jussilla tavoitteena vedon lajimitali ja Määttällä näytti jopa hyvällä vedolla kokonaiskisan kolmas sija mahdolliselta. Tomin mitalijahti päättyi kuitenkin onnettomasti kun aloitusrauta ei kolmesta hyvästä yrityksestä huolimatta noussutkaan ja Tomi jäi kisassa ilman tulosta. Jokin pieni tekniikkavirhe sieltä heti kisan jälkeen videoilta löytyi. Jussinkin veto ei oikein kulkenut ja mies jäi aloitukseen, sillä ei tällä kertaa vetomitalia irronnut. Jussille kuitenkin hienosti viides sija kokonaiskisassa.

Kiitos mahtavalle porukalle, oli kivaa kun oli pitkästä aikaa vähän isompi jengi. Kiitos huoltajille; Jouni Kvist, Aki Kangasjärvi ja Matti Laitinen. Kiitos myös tuomarillemme Helena Kvist. Kaikille kovaa tsemppiä ja treeniintoa kohti syksyn MM-kisoja Eleikon kotikaupunkiin Halmstadiin. Nähdään siellä entistä kovempina.



1.



2.



3.



4.



5.



7.



6.

1. Vesa Mattilan kyykynlämmittelyä
2. Kvistit ja Marcela; Helena tuomarina, Jouni huoltajana
3. Tomille lajipronssia kyykystä
4. Tuomas Puhakka
5. Jussi Kangasvieri
6. Pojat katselemassa nähtävyyksiä Pilsenin yössä
7. Tomi Määttä

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

# KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KILPAILUT 14.-19.5.2018 Vaataa

Teksti: Kaj Mattila, Markku Kempainen, Ville Niskanen & Marjaana Vähäsantanen  
kuvat: Markku Kempainen, Ville Niskanen & Marjaana Vähäsantanen.



*Marcela Sandvik mitalisateessa*



Taistelupari Juha Koivisto ja Ilkka Launonen



Maailmanmestari Susanna Törrönen

## Vantaalla Scandic Aviacongress-keskuksessa järjestettiin 14.-19.5.2018 tähän mennessä suurimmat penkkipunnerruskisat. Kisoihin ilmoittautui n. 700 kilpailijaa ja lopulliseksi osallistujia määräksi muotoutui 568 kilpailijaa.

Kilpailun järjestäminen alkoi kaksi vuotta ennen kilpailua, 11 kokousta järjestettiin asian tiimoilta. Järjestelyjen alussa Jari Rantapelkonen toimi liiton edustajana, Ville Kujala TNT:n edustajana sekä Kaj Mattila Laukkosken Taimen edustajana.

Jari siirryttyä Enontekiöön kunnanjohtajaksi ja Laukkosken Taimen irtaannuttua kisajärjestelyistä tuli lopulliseksi johtoryhmäksi Timo Lillbacka (SVNL), Ville Kujala (TNT) ja Kaj Mattila (MLC).

Järjestely eteni ensimmäisen vuoden ajan lähinnä kisapaikkaa ja muita käytännön järjestelyjä suunniteltaessa. Viimeinen vuosi ennen kilpailua olikin tiiviimpää työskentelyä määränpään saavuttamiseksi. Tietynlaista hankaluutta järjestelyyn aiheutti se, ettei johtoryhmän jäsenet olleet aiemmin olleet vastaavassa asemassa kansainvälisen kisan järjestelyssä. Uutera talkoohenki ja tahto tehdä huikea urheilutapahtuma korvasi tämän puutteen.

## Hotellin nimi muuttuu

Järjestelyjen edetessä teimme sopimuksen silloisen Cumulusin kanssa siitä, että järjestämme kilpailun Cumulus Congress Centerissä. Vaihtoehtoisia paikkoja oli muutama, mutta ilmainen lentokenttäkuljetus sekä kisapaikan koko ratkaisivat päätöksen. Muutama kuukausi ennen kisaa Scandic osti Cumulus-ketjun, joten kisapaikan nimikin muuttui ennen kilpailua. Nimenmuutos aiheutti osaltaan hieman harmaita hiuksia, kun nimenmuutoksesta sai tiedottaa vasta 4.4. jälkeen. Teimmekin välittömästi päivämäärän jälkeen ilmoituksen IPF:lle asiasta.

Kilpailijat alkoivat varata hotellihuoneitaan melko verkkaisesti, joka aiheutti vaikeuksia kisajärjestäjälle johtuen Suomessa käytettävistä hotellin kiintiösopimuksista. Osaltaan myöhäisiä varauksia selittää eräiden maiden viisumikäytännöt, viisumit myönnetään melko lähellä kisaa, joten ymmärrettävästi he eivät varaa huoneita ennen varmuutta siitä, että saavat viisumin. IPF:n säännöt antavat kuitenkin selkeät päivämäärät, joiden mukaan pitää toimia ja tämä osaltaan helpotti ja vaikeutti majoitustilojen varaustilannetta.

Kisan lähetessä oli hotellitilanne muuttunut alkuperäisestä siten, että kisavieraita oli majoitettu yhden hotellin sijaan viiteen eri hotelliin. Omalta osaltani ensikertalaisena tämä työ olikin kaikkein työläin koko kisaviikon aikana. Saimme kuitenkin kisavieraat majoitettua kisojen ajaksi. Toki jouduimme hoitamaan kolmesta hotellista kuljetuksen kisapaikalle. Tämä kuitenkin onnistui melko pienellä työllä, toki sitoi puolitoista henkilöä joka päivälle koko kisaviikon ajaksi. Accomodation fee aiheutti jälleen keskustelua kisan aikana ja ennen kisaa. Toimimme samalla tavalla asiassa kuin vuonna 2015 Salon MM-kisoissakin oli toimittu.

**Masters 1****-52kg**

1.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,52	1,2556	17	82,5	85,0	<del>90,0</del>	85,0	106,73	12
2.	Nishikawa Akiko	1976	JPN	50,56	1,2738	16	75,0	<del>77,5</del>	77,5	77,5	98,72	9
3.	Shuttleworth Maura	1976	USA	51,89	1,2487	15	70,0	<del>77,5</del>	77,5	77,5	96,77	8

**-63kg**

1.	Stuetz Silvia	1978	GER	62,05	1,0864	8	82,5	87,5	90,0	90,0	97,78	12
2.	Carion Stephanie	1974	FRA	57,25	1,1564	7	77,5	82,5	87,5	87,5	101,19	9
3.	Maniez Christelle	1975	FRA	62,85	1,0759	6	80,0	85,0	<del>90,0</del>	85,0	91,45	8
5.	Vahasantanen Marjaana	1976	FIN	62,59	1,0793	10	72,5	75,0	<del>77,5</del>	75,0	80,95	6

**-72kg**

1.	Katene Tui	1973	NZL	69,25	1,0023	18	92,5	97,5	<del>102,5</del>	97,5	97,72	12
2.	Rodgers Beverley	1972	GBR	66,67	1,0298	16	82,5	87,5	90,0	90,0	92,68	9
3.	Joutsela Sanna	1973	FIN	69,66	0,9982	14	80,0	85,0	<del>87,5</del>	85,0	84,85	8
4.	Hoglund Petra	1975	SWE	70,11	0,9938	17	85,0	<del>87,5</del>	<del>87,5</del>	85,0	84,47	7
5.	Hallikainen Niina	1975	FIN	69,19	1,0029	20	77,5	82,5	<del>85,0</del>	82,5	82,74	6

**-84kg**

1.	Eisensehr Evelin	1973	HUN	78,62	0,9241	8	90,0	95,0	102,5	102,5	94,72	12
2.	Voho Tiina	1973	FIN	81,57	0,9054	13	92,5	97,5	<del>105,0</del>	97,5	88,28	9
3.	Ruuhivirta Nina	1977	FIN	81,14	0,9079	14	90,0	95,0	<del>105,0</del>	95,0	86,25	8

**Masters 2****-52kg**

1.	Lesellier Christine	1963	FRA	50,34	1,2780	13	77,5	<del>80,5</del>	80,5-w2	80,5	102,88	12
2.	Petroczki Magdolna	1968	HUN	51,10	1,2635	14	65,0	70,0	<del>72,5</del>	70,0	88,44	9
3.	Pajuharju Eira	1964	FIN	51,71	1,2520	11	55,0	60,0	62,5	62,5	78,25	8

**-57kg**

1.	Cabos Marie France	1967	FRA	55,99	1,1768	3	67,5	70,0	<del>72,5</del>	70,0	82,38	12
2.	Homan Lynne	1962	USA	56,87	1,1625	5	60,0	<del>67,5</del>	67,5	67,5	78,47	9
3.	Partanen Tarja	1967	FIN	56,40	1,1701	4	62,5	<del>65,0</del>	<del>67,5</del>	62,5	73,13	8

**-63kg**

1.	Olsen Ann Kristin	1967	NOR	60,27	1,1110	12	85,0	90,5-w2	<del>92,5</del>	90,5	100,55	12
2.	Salminen Margetta	1961	FIN	62,34	1,0826	11	62,5	<del>65,0</del>	65,0	65,0	70,37	9
3.	Naslund Sinikka	1960	FIN	62,10	1,0858	10	55,0	57,5	62,5	62,5	67,86	8

**-72kg**

1.	Haas Regina	1962	GER	71,05	0,9848	16	95,0	102,5	107,0-w2	107,0	105,37	12
2.	Elgland Minna	1965	FIN	71,75	0,9783	22	82,5	85,0	87,5	87,5	85,60	9
3.	Maciejewski Patricia	1961	FRA	66,50	1,0317	19	82,5	<del>87,5</del>	<del>87,5</del>	82,5	85,12	8



Mitalitytöt jonottavat varustetarkastukseen

**Kisapaikan valmistelua**

Kisapaikan valmistelu alkoi lauantaina 12.5., jolloin saimme kisalavan valmistelluksi sekä muutkin tilat kuntoon. Eleikon kanssa oleva IPF:n sopimus takasi sen, että saimme kisapaikalle sekä lämmittelytilaan laadukkaat Eleikon telineet ja tangot painoineen. Samalla saimme Suomen voimanoston tasoa nostettua ylöspäin, koska lämmittelytilojen penkit ja painot tankoineen myytiin innokkaille lajiharrastajille. Poikkeuksellisesti muihin IPF:n kisoihin verrattuna hoidimme nettilähetysten itse, tai Timo Lillbacka yhdessä Andreea Vasilescun kanssa hoiti tapahtumaan kansainvälisen tason nettilähetysten. Suurkiitokset siitä, samalla kisaorganisaatio säästi huikean summan rahaa, jonka IPF veloittaa jos he hoitavat streemauksen. Lähetys saikin kiitosta maailmanlaajuisesti. Nettikommentaattoreina toimivat Juho Kangasniemi, Mervi Sirkkiä ja Geno Powerlifting Biancheri vieraillevien tähtien kera.



Antti Vihola huoltojoukkoineen

### Kisan lähestyessä järjestelyjen paine kasvoi

Palkintojen logon hyväksyminen yksinään kesti lähes kuukauden ja sama aika meni kisalogan hyväksynnässä. Vastaavasti kisapaikan taustaseinän hyväksyntä tuli välittömästi kun se lähetettiin IPF:n vastaaville hyväksyttäväksi. Antti Savolaiselle kuuluu suuri kiitos kisan graafisen ilmeen luomisesta. Pienet asiat, joita Antti oli suunnitellut kisapaikalle saivat suurta kiitosta kisavierailta. Gaston Parage pitikin kisapaikan taustaseinää malliesimerkkinä, josta muiden kisajärjestäjien olisi syytä ottaa mallia. Kevyempiä tehtäviäkin sai välillä tehdä, kun valmistimme kilpailuun palkintopallit suomalaisuutta korostaen. Päädyimme ratkaisuun, jossa käytimme koivua palkintopallien rakenteessa. Myös tämä ratkaisu sai kiitosta kilpailijoilta ja he kävivätkin kisan aikana usein kuvaamassa itseään niiden luona.



Eino Pönttiö mitalitunnelmissa

Kun vielä hoidimme tilaisuuden pelastussuunnitelman, ilmoituksen yleisötilaisuuden järjestämisestä ja ilmoituksen lähisairaalaan oli kisa valmis alkamaan.

Kisan avajaisiin saimme työministerin Jari Lindströmin pitämään avajaispuheen, IPF:n presidentti Gaston Parage sekä allekirjoittanut oli äänessä ennen avajaisien päättävää Maamme -laulua, jonka laului Arto Hannolin.

Talkooväkeä emme saaneet kerättyä aivan toivottavaa määrää, mutta kaikki jotka osallistuivat kisan järjestämiseen olivat panoksellaan tasapuolisen tärkeitä kaikissa tehtävissä. Talkooväen keräämiseen onkin syytä tulevien kisojen järjestäjien käyttäät aikaa ja

Omalta osaltani pääsin tekemään lähes kaikkia tehtäviä kisan aikana ja se olikin opettavaista. Tällä kokemuksella voin sanoa, että kaikki tehtävät ovat tärkeitä suuressa tapahtumassa. Kisat sujuivat kaikkiaan loistavasti ja näistä kisoista tulikin kaikkien aikojen tasokkaimmat ja suurimmat penkki-punnerruskisat. Kovimmat Wilks-pisteet, suurimmat raudat ja suurin osanottajamäärä. Näistä kaikista seikoista on syytä olla tyytyväinen.

Tämän kisan järjestäminen olikin melkoinen opintomatka kun aikaisempaa tietoa ei ollutkaan saatavissa Suomessa järjestetyistä arvokisoista siinä määrin missä luulin sitä olevan tarjolla. Toki kaikki asiat saa hoitumaan



93 kg -sarjan nostajien ilmeet vakavina lämmittelyhuoneessa

energiaa riittävästi. Tehtäviä kun kansainvälisessä kisassa löytyy SM-kisaan verrattuna melkoisen paljon enemmän. Levymiehet, pöytäkirjan pyörittäjät, korotuskellon käyttäjät, taukotilan hoitajat, testisaattajat, kisatoimiston väki, kisakaupan myyjät, telinekorkeuksien kerääjät ja kaikki, joiden tehtäviä en osannut tässä mainita. Kiitos tämän tapahtuman järjestämisestä kuuluu teille.

Kisatoimisto ja kisakauppa toimivat loistavasti kisan ajan, aukioloajoista oli kyselyä kovasti, olimme avoinna lähes joka päivä 8.00-20.00. Kisapaikalla oli myös tarvikemyyjä, jotka osaltaan toivat ilmettä tapahtumaan.

selvittämällä asiat itse, mutta se ei ole kovin tehokasta. Omalta osaltani tulen olemaan avuksi seuraavan Suomessa järjestettävän arvokisan järjestelyissä ja jaan kaiken tiedon, minkä olen saanut haltuuni Vantaan kisan järjestämisessä. Yhteishengellä ja yhteistoiminnalla lajin eteen saamme kehitettyä lajia eteenpäin. Ennen tapahtumaa, sen aikana ja kisan jälkeenkin olen saanut kuulla runsaasti kritiikkiä erinäisistä asioista kisaan liittyen, kaikki kritiikki onkin oikeutettua ja niistä tulee ottaa opiksi. Tällä upealla järjestelyporukalla, joka oli käytettävissä, teimme kuitenkin kaikki parhaamme tämän urheilutapahtuman eteen.

Tapahtumasta tulikin tähän mennessä tasokkain ja suurin MM-penkkipunnerrustapahtuma, kuten jo aiemmin mainitsin. Siitä onkin syytä olla ylpeä. Kaikista haasteista selvisimme ja saimme järjestettyä suurenmoiset kisat, välillä tilanne kisan aikana oli äärettömän hektinen, mutta siitäkin huolimatta saimme kaikki vaikeudet selätettyä.

Vielä kerran kiitos uutteralle talkooväelle!

## Mastersnostajat aloittivat MM-nostot

### Kisapäivä 1

Sarjassa 52 kg oli Suomella peräti viisi nostajaa - eri ikäryhmissä kuitenkin. Marcela Sandvik M1/52 kg -sarjassa voitti odotetusti MM-kultaa tuloksella 85 kg. Eira Pajuharju M2/52 kg -sarjassa taisteli vahvasti ja voitti MM-pronssimitalin itselleen tuloksella 62,5 kg. Aira Knutars M3/52 kg -sarjassa kukisti kovan vastustajansa USA:sta ja voitti MM-kultaa tuloksella 67,5 kg.

Vuokko Viitasaari puolestaan M3/52 kg -sarjassa voitti MM-pronssia tuloksella

55 kg. Eila Kumpuniemi M4/52 kg -sarjassa puolestaan varmisti itselleen MM-kultaa tuloksella 45 kg. Tämä ryhmä hoiti MM-kisan avauksen erittäin mallikkaasti ja tuloksetkin puhuvat siitä puolestaan. Hienon ensimmäisen palkintoseremonian ja avajaisseremonian jälkeen oli miesten vuoro siirtyä areenalle mitteleämään taitojaan ja voimiaan.

Tomi Halmesmäki M1/66 kg -sarjassa nosti MM-hopealle tuloksella 145 kg. Japanilaiset painostivat kovasti, mutta Tomi piti pintansa. Mika Visulaaka M2/66 kg -sarjassa nosti MM-hopealle tuloksella 145 kg. USA:n edustaja painosti viime hetken saakka, mutta joutui antamaan lopulta periksi Mikalle. Martti Kilpeläinen M3/66 kg -sarjassa voitti MM-kultaa tuloksella 130 kg. Ranskalainen vastustaja oli hieman ylimielinen ja oletti voittavansa sarjan helposti. Tuuletteli vähän liian aikaisin. Martin ja huoltaja Markun hyvä taktiikka ja tekninen pelisilmä kuitenkin toimi hyvin ja kulta tuli samalla tuloksella ranskalaisen kanssa, mutta Martti kevyempänä voitti.

Ilkka Mikkonen oli MM-kuudes M4/66 kg -sarjassa tuloksella 85 kg.

Erkki Rajala M1/74 kg -sarjassa nosti 165 kg ja voitti MM-hopeaa. Kisa oli tiukka, koska USA:n kaveri pääsi vasta viimeisellä nostollaan karkuun. Jonas Enkvist M1/74 kg -sarjassa tulos 145 kg ja sillä tuloksena kuudes sija.

Antero Kauranen M4/74 kg -sarjassa aloitti vaatimattomasti MM-kultaa tuloksella 125 kg, joka oli uusi maailmanennätys. Saksan, Japanin ja Puolan pojat himoitsivat kyllä senkin jälkeen kultamitalia, mutta saivat lopulta tunnustaa Antsun paremmakseen. Ilkka Kanerva M3/74 kg -sarjassa tuloksella 140 kg MM-kuudes. Reima Häkkinen M3/74 kg -sarjassa tuloksella 145 kg MM-seitsemäs. Kalevi Lampinen M4/83 kg -sarjassa tuloksella 107,5 kg MM-kuudes. Olavi Kallio M4/83 kg -sarjassa niin ikään kuudes tuloksella 105 kg. Ensimmäisen päivän menestys mastersnostajilla oli suorastaan häikäisevä: kuusi MM-kultaa, kolme hopeaa ja kaksi pronssia!

### Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, masters 2, naiset

#### -84kg

1.	Tokutake Megumi	1964	JPN	78,18	0,9271	7	105,0-w2	440,0	442,5	105,0	97,35	12
2.	MacDonald Laurie	1962	USA	81,20	0,9076	3	77,5	85,0	90,0	85,0	77,15	9
3.	Olak Jana	1966	EST	82,87	0,8979	6	82,5	82,5	87,5	82,5	74,08	8
4.	Halvarsson Asa	1961	SWE	72,67	0,9701	4	77,5	82,5	82,5	77,5	75,18	7
5.	Valtonen Heli	1961	FIN	74,78	0,9524	5	67,5	72,5	75,0	75,0	71,43	6
6.	Richardson Elizabeth	1962	USA	72,55	0,9711	2	67,5	72,5	75,0	67,5	65,55	5

#### 84+kg

1.	Fayant Michelle	1964	USA	104,00	0,8237	17	107,5	112,5	420,5	112,5	92,67	12
2.	Perala Tarja	1968	FIN	97,46	0,8392	19	90,0	95,0	97,5	95,0	79,72	9
3.	Gransard Nathalie	1964	FRA	90,21	0,8632	18	80,0	85,0	90,0	85,0	73,37	8



Kunnon venyttelyt ennen kisa



## Kisapäivä 2

Suomen mastersjoukkue oli taas seuraavana aamuna valmiina taistoon edellisen päivän huikean menestyksen kannustamana. Tomi Viianen M1/83 kg -sarjassa aloitti kilpailun hienosti nostamalla 172,5 kg. Tulosi riitti MM-pronssiin. Markku Väisänen M2/83 kg -sarjassa puolestaan taisteli vahvasti. Toisella nostolla tuli uusi maailmanennätys, mutta venäläinen vastustaja rikko sen ja teki vielä seuraavalla kierroksella uuden maailmanennätyksen. Näin Markulle MM-hopeaa tuloksella 180 kg. Harri Vahtolampi peesasi hienosti Markkua nostamalla samassa sarjassa 167,5 kg. Tuloksella heltisi MM-pronssimitali. Kaksi ruotsalaista ahdisteli Harria aivan loppumetreille saakka. Poikien sarjassa oli peräti 11 nostajaa eri maista, joten vastusta riitti.

Seuraavaksi oli naisten vuoro astua areenalle ja tulostahan siitäkin alkoi syntyä. Tarja Partanen M2/57 kg -sarjassa nosti 62,5 kg ja sai MM-hopeaa. Tämä oli Tarjalle ensimmäinen kansainvälinen arvomitali ja se herkisti Tarjaa kovasti. Margetta Salminen M2/63 kg -sarjassa nosti tottuneen kisakonkarin rutiinilla 65 kg ja sai MM-hopeaa. Sinikka Näslund M2/63 kg -sarjassa teki tuloksen 62,5 kg, joka riitti MM-pronssimitaliin. Mitalisija oli iloinen yllätys Sinikalle ja koko joukkueelle.

Minna Elgland M2/72 kg -sarjassa joutui kovaan kamppailuun ranskalaisen ja saksalaisen kilpakumppanin kanssa, mutta

tuloksella 87,5 kg Minna sai lopulta MM-hopeaa. Minnan kunto oli tällä hetkellä kohdallaan. Marita Jaurola M3/72 kg -sarjassa nosti tuloksen 62,5 kg. Tällä tuloksella tuli MM-hopeamitali kotiin.

Sanna Joutsela M1/72 kg -sarjassa teki tuloksen 85 kg ja sai MM-pronssia. Sanna kävi erittäin kovan ja tasaväkisen kisan britin, ruotsalaisen, japanilaisen ja oman joukkueen jäsenenä Niina Hallikaisen kanssa. Kaikki viisi taistelivat samoista hopea- ja pronssimitaleista jännittävän tasaväkisesti. Niina Hallikainen oli sarjassa viides 82,5 kg tuloksella. Marjaana Vähäsantanen sijoittui M1/63 kg -sarjassa tuloksella 75 kg viidenneksi.

Pitkän päivän päätteeksi masters miehet saivat vielä esittää voimiaan areenalla. Mika Lehtinen M1/93 kg -sarjassa nosti 187,5 kg ja sai MM-hopeaa. Mika joutui kovaan taisteluun brittinostajan kanssa ja vasta viimeinen nosto varmisti hopeamitalin. Britilläkin oli kyllä kova yritys saada hopea itselleen. Juha Koivisto M3/93 kg -sarjassa nosti 160 kg ja voitti kevyempänä MM-kultaa. Kilpailu Ilkan ja Juhan välillä oli



Hopeamitalisti Minna Elgland

kyllä jännittävä niin yleisön kuin nostajienkin puolesta. Ilkka Launonen oli siis samassa sarjassa samalla tuloksella MM-hopealla. Draamaa oli ilmassa loppuun saakka ja olisi ollut mukava nähdä tilanne, jos molemmat olisivat olleet saman painoisia. 190 gramman painoero ratkaisi tuloksen ja Ilkka painavampana joutui antamaan periksi. Kulta ja hopea kuitenkin Suomen mastersjoukkueelle! Uskon molempien herrojen olevan tyytyväisiä kokonaistulokseen kuitenkin.

Seppo Komppa M4/93 kg -sarjassa nosti vanhalla rutiinilla 132,5 kg ja voitti MM-kultaa. Reino Wahlros samassa sarjassa nosti 117,5 kg ja sai MM-hopeaa. Reinolla oli varmaan hieman ensikertalaisen jännitystä ilmassa, koska edellytyksiä kovempaankin tulokseen olisi ollut. Hopeamitali ensimmäisistä kansainvälisistä kisoista on kuitenkin varsin hieno saavutus.

Pentti Pitkänen M2/93 kg -sarjassa oli tuloksella 80 kg MM-neljäs. Toisen päivän tuloksena tuli kaksi kultamitalia, kahdeksan hopeaa ja neljä hopeaa! Mahtavaa ja vielä yksi masters päivä jäljellä.



Mika Lehtiselle hopeaa

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, masters, naiset

**Masters 3**

**-47kg**

1. Kempainen Pirjo 1951 FIN 46,37 1,3580 2 25,0 27,5 27,5 25,0 33,95 12

**-52kg**

1. Knutars Aira 1954 FIN 51,32 1,2593 9 60,0 65,0 67,5 67,5 85,00 12  
 2. Woerner Janice 1958 USA 50,39 1,2771 8 57,5 62,5 65,0 65,0 83,01 9  
 3. Viitasaari Vuokko 1954 FIN 51,63 1,2535 10 50,0 55,0 60,0 55,0 68,94 8

**-72kg**

1. Herbin Evelyne 1956 FRA 66,96 1,0265 15 72,5 77,5 77,5-c3 77,5 79,55 12  
 2. Jaurola Maritta 1950 FIN 69,46 1,0002 14 57,5 60,0 62,5 62,5 62,51 9

**-84kg**

1. Mynttinen Merja 1958 FIN 81,72 0,9045 1 75,0 77,5 80,0 80,0 72,36 12

**Masters 4**

**-47kg**

1. Boule Liliane 1946 FRA 45,22 1,3821 1 37,5 40,0 42,5 42,5 58,74 12

**-52kg**

1. Kumpuniemi Eila 1942 FIN 49,62 1,2921 7 40,0 42,5 45,0 45,0 58,14 12  
 2. Johnson Denise 1947 USA 51,61 1,2539 6 32,5 35,0 45,0 35,0 43,89 9

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, masters, miehet

**Masters 1**

**-66kg**

1. Kametani Mitsuo 1971 JPN 65,67 0,7884 27 157,5 165,0 168,0 157,5 124,17 12  
 2. Halmesmaki Tomi 1976 FIN 65,82 0,7870 29 145,0 147,5 160,0 145,0 114,12 9  
 3. Odake Kenji 1977 JPN 64,75 0,7978 28 130,0 140,0 145,0 130,0 103,71 8

**-74kg**

1. Kuleshov Alexey 1977 RUS 73,81 0,7206 12 165,0 170,0 172,5-c1 172,5 124,30 12  
 2. Moriyama Tetsuo 1971 JPN 73,23 0,7247 13 162,5 167,5 170,0 167,5 121,39 9  
 3. Takeda Daisuke 1976 JPN 72,29 0,7315 7 150,0 155,0 157,5 155,0 113,38 8  
 6. Enkvist Jonas 1970 FIN 73,24 0,7246 9 145,0 150,0 150,0 145,0 105,07 5

**-83kg**

1. Alzaabi Faisal 1978 UAE 82,14 0,6717 13 175,0 180,0 185,0 185,0 124,26 12  
 2. Perichon Remi 1976 FRA 81,31 0,6758 19 172,5 177,5 185,0 177,5 119,95 9  
 3. Viianen Tomi 1975 FIN 81,81 0,6733 12 172,5 172,5 172,5 172,5 116,14 8

**-93kg**

1. Walter Chris 1971 USA 91,14 0,6344 22 190,0 192,5 205,0 192,5 122,12 12  
 2. Lehtinen Mika 1973 FIN 92,28 0,6305 19 182,5 187,5 195,0 187,5 118,22 9  
 3. Wray Sheridan 1974 GBR 92,66 0,6293 25 180,0 187,5 190,0 180,0 113,27 8

**-105kg**

1. Milovanov Pavel 1977 RUS 104,30 0,5990 12 210,0 217,5 228,0 217,5 130,28 12  
 2. Schauer Kornel 1977 HUN 104,55 0,5985 15 207,5 212,5 222,5 212,5 127,18 9  
 3. Henriksson Anders 1975 SWE 103,95 0,5997 9 197,5 205,0 210,0 210,0 125,94 8  
 6. Kuusikko Jussi 1975 FIN 102,82 0,6021 18 180,0 185,0 190,0 190,0 114,40 5

**-120kg**

1. Gasiencja-Makowski Stani 1973 GBR 113,60 0,5830 5 235,0 243,0-w1 245,0 243,0 141,67 12  
 2. Demcak Pavol 1977 CZE 118,51 0,5766 7 215,0 220,0 227,5 220,0 126,85 9  
 3. Vihola Antti 1975 FIN 119,41 0,5756 3 200,0 212,5 222,5 212,5 122,32 8

**120+kg**

1. Seppanen Tero 1972 FIN 151,73 0,5524 13 230,0 245,0 258,0 245,0 135,34 12  
 2. Sirianni Dominic 1977 USA 137,23 0,5605 14 212,5 220,0 220,0 220,0 123,31 9  
 3. Dibert Joe 1969 USA 132,30 0,5639 9 212,5 217,5 217,5 217,5 122,65 8



Suomi kaunottaret yhteiskuvassa



Tomi, Markku ja Harri mitalikuvassa

### Kisapäivä 3

Kolmannelle, eli viimeiselle mastersien kilpailupäivälle oli tarjolla jännitystä yllin kyllin, koska areenalle astuivat mastersin raskaiden sarjojen edustajat niin naiset kuin miehetkin.

Merja Mynttinen M3/84 kg -sarjassa varmisti jo aikaisessa vaiheessa itselleen MM-kultaa tuloksella 80 kg. Olkapääongelmista huolimatta Merja teki tasaisen hyvää työtä onnistuen joka nostollaan. Tiina Voho M1/84 kg -sarjassa nosti hienosti 97,5 kg ja MM-hopea meni Tiinalle, koska Unkarin edustaja nosti 102,5 kg ja voitti sillä kultaa. Nina Ruuhivirta nosti samassa sarjassa 95 kg. Sillä tuloksella tuli MM-pronssi mitali. Sekä Nina, että Tiina kevyempinä kuin Unkarin edustaja, laittoivat viimeiseen nostoon 105 kg, joka olisi vaadittu kultamitaliin, mutta tällä kertaa tämä rauta ei noussut kummaltakaan. Kilpailu oli kuitenkin varsin jännittävä näiden kolmen leidin tasaväkisyyden vuoksi.

Heli Valtonen M2/84 kg -sarjassa tuli tuloksella 75 kg viidenneksi. Joanna Linna M1/84+ kg -sarjassa oli kovassa kunnossa ja nosti 105 kg. Tällä tuloksella Joanna otti MM-pronssin. Nosto oli kuitenkin sen verran helppo, että se 2,5 kg korotus painoon olisi voitu tehdä ja ottaa samalla hopeakin. Tilanne oli hieman hankala, koska takaa tuli kovaa britti ja vähintäänkin pronssi oli varmistettava, mikä onnistuikin.

Tarja Perälä M2/84+ kg -sarjassa teki komean tuloksen 95 kg, jolla heltisi MM-hopea. Hieno jatko Tarjan uralla, koska Ylitorniossa EM-kisoissa samalla tuloksella tuli kultaa. Tarja oli selvästi

onnellinen hyvästä tuloksestaan ja se toi tunteet esiin palkintokorokkeella.

Jorma Kanerva M4/105 kg -sarjassa teki hienon tuloksen 140 kg ja otti sillä MM-hopeaa.

Mikko Seikkula M4/120+ kg -sarjassa oli kovassa kunnossa tekemällä uuden maailmanennätyksen 189 kg. MM-kulta näin Mikolle, vaikka hyvä ystävä ja kilpakumppani Niilo Maliniemi Ruotsista kirittikin kovasti, mutta joutui tyytymään tällä kertaa MM-hopeaan.

Eino Pönttiö M3/105 kg -sarjassa taisteli vahvasti tekemällä tuloksen 185 kg, jolla Eino otti MM-hopeaa. Kultakaan ei ollut kaukana, mutta takana tuli Hollannin edustaja ahdistuen vahvasti Einoa loppuun saakka. Harri Tirronen M3/120 kg -sarjassa nosti komeasti 172,5 kg, tällä tuloksella MM-pronssi Harrille. Risto Korhonen M3/120+ kg -sarjassa nosti myös mallikkaasti tuloksen 167,5 kg ja otti MM-hopeaa.

Seuraavaksi oli astetta nuorempien isojen miesten aika näyttää taitonsa. Jukka Lahikainen M2/120 kg -sarjassa nosti 185 kg ja oli seitsemäs kilpailussa. Karl-Johan Renlund M2/120+ kg -sarjassa oli tuloksella 185 kg kuudes. Pekka Porttikivi M2/120+ kg -sarjassa oli tuloksella 170 kg seitsemäs. Kaikki herrat olivat pistesijoilla kuitenkin. Jussi Kuusikko oli M1/105 kg -sarjassa yksin edustamassa Suomea ja tulokseksi tuli 190 kg, jolla hän oli kuudes.

Giganttien taistelu käyntiin! Antti Vihola M1/120 kg -sarjassa nosti tuloksen 212,5 kg. Pronssista käytiin kova kamppailu kolmen herran kesken,



Mikko Seikkula - kultamitalisti

koska ranskalainen ja ukrainalainenkin halusivat samaa mitalia. Antti nosti toisella nostolla itsensä kolmanneksi ja se tulos piti loppuun saakka. Kolmikilon viimeiset nostot eivät enää olleet hyväksyttäviä.

Tero Seppänen M1/120+ kg -sarjassa nosti 245 kg ja voitti MM-kultaa! Teron aloituspaino 230 kg riitti jo kultamitaliin, mutta kakkosella tuli 245 kg ja viimeisellä yritettiin uutta maailmanennätystä 258 kg, jonka hyväksyminen oli erittäin lähellä. Jury kuitenkin pitkän harkinnan jälkeen valitettavasti hylkäsi noston.

Suomen mastersnostajien mitalisaalis Vantaan MM-kisoista oli mahtava! Naiset ottivat viisi kultaa, viisi hopeaa ja seitsemän pronssia. Miehet saalistivat kuusi kultaa, kymmenen hopeaa ja neljä pronssia. Yhteensä mastersjoukkue sai 37 mitalia, joka on varmasti kaikkien aikojen ennätys!

## Masters 2

**-66kg**

1. Chernyshov Oleksandr	1966	UKR	65,80	0,7872	21	147,5	<del>156,0</del>	<del>156,0</del>	147,5	116,11	12
2. Visulaaka Mika	1968	FIN	65,34	0,7917	22	135,0	140,0	145,0	145,0	114,80	9
3. Petrencak Steve	1968	USA	65,55	0,7896	23	130,0	137,5	<del>142,5</del>	137,5	108,57	8

**-74kg**

1. Fronzaglia Damian	1965	USA	73,04	0,7261	2	162,5	167,5	180,0-w1	180,0	130,70	12
2. Rajala Erkki	1962	FIN	73,00	0,7264	4	160,0	165,0	<del>167,5</del>	165,0	119,86	9
3. Carlsson Lars	1966	SWE	73,77	0,7209	5	147,5	<del>152,5</del>	<del>152,5</del>	147,5	106,33	8

**-83kg**

1. Neveykov Alexey	1966	RUS	82,45	0,6701	3	180,0-w2	182,5-w2	<del>187,5</del>	182,5	122,29	12
2. Vaisanen Markku	1965	FIN	82,43	0,6702	4	177,5-w2	180,0	<del>183,0</del>	180,0	120,64	9
3. Vahtolammi Harri	1963	FIN	80,47	0,6802	9	162,5	167,5	<del>170,0</del>	167,5	113,93	8

**-93kg**

1. Rigby Andrew	1962	GBR	92,64	0,6294	9	187,5	195,0	205,0	205,0	129,03	12
2. Nikishin Valerii	1965	RUS	91,83	0,6320	15	185,0	<del>192,5</del>	<del>195,0</del>	185,0	116,92	9
3. France Herve	1966	FRA	92,01	0,6314	12	172,5	180,0	<del>182,5</del>	180,0	113,65	8
4. Pitkanen Pentti	1965	FIN	92,51	0,6298	13	175,0	180,0	<del>182,5</del>	180,0	113,36	7

**-120kg**

1. Cserna Janos	1968	HUN	119,34	0,5757	6	205,0	207,5	<del>222,5</del>	207,5	119,46	12
2. Murdoch Alister	1967	GBR	112,35	0,5848	7	190,0	200,0	202,5	202,5	118,42	9
3. Minelle Jean Yves	1966	FRA	117,00	0,5785	2	<del>202,5</del>	202,5	<del>207,5</del>	202,5	117,15	8
7. Lahikainen Jukka	1968	FIN	116,25	0,5794	5	<del>185,0</del>	185,0	<del>195,0</del>	185,0	107,19	4

**120+kg**

1. Furesund Kjell	1966	NOR	136,68	0,5609	12	215,0	222,5-c2	<del>235,0</del>	222,5	124,80	12
2. Morozovich Vitaliy	1966	RUS	205,00	0,5317	13	210,0	<del>215,0</del>	X	210,0	111,66	9
3. Ruzicka Lubomir	1967	CZE	127,08	0,5680	8	195,0	200,0	<del>202,5</del>	200,0	113,60	8
6. Renlund Karl-Johan	1966	FIN	171,68	0,5423	14	180,0	<del>185,0</del>	<del>185,0</del>	180,0	97,61	5
7. Porttikivi Pekka	1963	FIN	136,54	0,5610	11	170,0	<del>175,0</del>	<del>175,0</del>	170,0	95,37	4

## Masters 3

**-66kg**

1. Kilpelainen Martti	1955	FIN	65,07	0,7945	20	120,0-c3	125,0	130,0	130,0	103,29	12
2. Sitruk Claude	1950	FRA	65,48	0,7903	19	127,5-c3	130,0-c3	<del>132,5</del>	130,0	102,74	9
3. Sundstol Birger	1954	NOR	64,00	0,8057	18	75,0	80,0	85,0	85,0	68,48	8

**-74kg**

1. Sides Daniel	1956	USA	73,46	0,7231	8	<del>142,5</del>	147,5-w3	148,5-w3	148,5	107,38	12
2. Hayashi Yasuhiro	1956	JPN	73,07	0,7259	11	135,0	<del>145,0</del>	148,0-w3	148,0	107,43	9
3. Watanabe Susumu	1953	JPN	72,61	0,7292	10	140,0	142,5	<del>145,0</del>	142,5	103,91	8
4. Kanerva Ilkka	1957	FIN	72,26	0,7318	9	130,0	<del>137,5</del>	140,0	140,0	102,45	7
5. Motovilnik Vasilii	1957	RUS	72,44	0,7304	7	140,0	<del>145,0</del>	<del>147,5</del>	140,0	102,26	6

**-83kg**

1. Isu Junichi	1954	JPN	81,20	0,6764	26	157,5	162,5-w3	<del>165,5</del>	162,5	109,92	12
2. Heinrich Detlef	1956	GER	80,30	0,6811	21	157,5-w3	160,0-w3	<del>165,0</del>	160,0	108,98	9
3. Fugiel Miroslav	1955	POL	81,88	0,6730	25	152,5-w3	157,5	<del>163,0</del>	157,5	106,00	8
7. Hakkinen Reima	1950	FIN	80,91	0,6779	19	145,0	<del>150,0</del>	<del>152,5</del>	145,0	98,30	4

**-93kg**

1. Koivisto Juha	1956	FIN	90,22	0,6376	8	155,0	<del>160,0</del>	160,0	160,0	102,02	12
2. Launonen Ilkka	1954	FIN	90,41	0,6369	4	155,0	160,0	<del>162,5</del>	160,0	101,90	9
3. Olsson Alf	1955	SWE	90,55	0,6364	6	142,5	147,5	<del>150,0</del>	147,5	93,87	8

**-105kg**

1. Mentel Stanislaw	1954	POL	98,17	0,6132	9	185,0	192,5	195,0	195,0	119,57	12
2. Pontio Eino	1958	FIN	104,31	0,5990	8	175,0	182,5	185,0	185,0	110,82	9
3. Vastenburg Elbert Jan	1956	NED	97,39	0,6153	4	170,0	175,0	182,5	182,5	112,29	8

**-120kg**

1. Reinholds Dainis	1951	LAT	119,10	0,5759	22	180,0	190,0-w3	192,5-w3	192,5	110,86	12
2. Wienerger Werner	1957	GER	112,35	0,5848	16	165,0	172,5	175,0	175,0	102,34	9
3. Tirronen Harri	1953	FIN	108,66	0,5907	17	<del>167,5</del>	170,0	172,5	172,5	101,90	8

**Masters 4**
**-66kg**

1.	Gallart Pierre	1944	FRA	61,00	0,8402	15	95,0-c4	100,0-c4	107,5-c4	107,5	90,32	12
2.	Utani Masaki	1948	JPN	62,37	0,8238	11	95,0	100,0	107,5	100,0	82,38	9
3.	Sorci Serge	1941	FRA	64,60	0,7993	17	87,5	92,5	95,0	92,5	73,94	8
6.	Mikkonen Ilkka	1941	FIN	64,80	0,7973	14	80,0	82,5	85,0	85,0	67,77	5

**-74kg**

1.	Kauranen Antero	1948	FIN	73,51	0,7227	2	125,5-w4	127,5	127,5	125,5	90,70	12
2.	Koehl Lothar	1947	GER	72,40	0,7307	5	115,0	115,0	122,5	122,5	89,51	9
3.	Ichikawa Tsutomu	1947	JPN	72,90	0,7271	1	115,0	120,0	122,5	120,0	87,25	8

**-83kg**

1.	Iida Yasushi	1943	JPN	81,42	0,6753	14	125,0	130,0	135,5-w4	135,5	91,50	12
2.	Settles Mike	1944	USA	81,95	0,6726	17	125,0	130,0	136,0	130,0	87,44	9
3.	Lorenz Horst	1940	GER	76,25	0,7045	18	112,5	117,5	120,0	117,5	82,78	8
4.	Guarino Gaetan	1947	FRA	81,50	0,6749	16	110,0	115,0	120,0	115,0	77,61	7
5.	Lampinen Kalevi	1943	FIN	80,27	0,6813	15	95,0	105,0	107,5	107,5	73,24	6
6.	Kallio Olavi	1933	FIN	82,64	0,6692	12	100,0	105,0	110,0	105,0	70,27	5
7.	Girma Louis	1945	FRA	80,68	0,6791	13	95,0	100,0	102,5	100,0	67,91	4

**-93kg**

1.	Komppa Seppo	1945	FIN	91,80	0,6321	2	127,5	130,0	132,5	132,5	83,75	12
2.	Wahroos Reino	1948	FIN	91,98	0,6315	3	117,5	125,0	125,0	117,5	74,20	9
3.	Bjaaland Peer	1942	NOR	84,70	0,6597	1	90,0	105,0	117,5	105,0	69,27	8

**-105kg**

1.	Richter Werner	1947	GER	102,03	0,6038	1	170,0	176,0-w4	180,0-w4	180,0	108,68	12
2.	Kanerva Jorma	1948	FIN	103,87	0,5999	2	130,0	140,0	145,0	140,0	83,99	9
3.	Ramsauer Georg	1947	GER	102,87	0,6020	3	110,0	117,5	125,0	117,5	70,74	8

**-120kg**

1.	Seikkula Mikko	1946	FIN	118,52	0,5766	14	177,5	182,5	189,0-w4	189,0	108,98	12
2.	Maliniemi Niilo	1946	SWE	117,46	0,5779	12	175,0	180,0	185,0	180,0	104,02	9
3.	Collins Tom	1946	GBR	108,73	0,5906	15	145,0	152,5	155,0	155,0	91,54	8

**120+kg**

1.	Sneen David	1955	USA	123,43	0,5713	25	170,0	175,0	195,0	175,0	99,98	12
2.	Korhonen Risto	1958	FIN	136,98	0,5607	26	160,0	167,5	177,5	167,5	93,92	9



Kultamitalisti Antero Kauranen



Julianna Löllö MM-pronssia



Subjuniori pojat palkintojenjaossa

## Suomen subjuniorit MM-mitaleilla

### Kisapäivä 4

Tytöissä Heini Lipponen nosti hopeaa subjunioreiden 52 kg -sarjassa euroopanennätyksellä ja alle 23v SE-tuloksella 77,5 kg. Samoin nosti hopealle Sofie Sällinen 84 kg -sarjassa tuloksella 75 kg ja pronssia Suvi-Maaria Heinosenelle 72 kg -sarjassa tuloksella 72,5 kg.

Pojissa 53 kg -sarjassa hopeaa nosti Anton Kauranen tuloksella 80 kg. Aaro Kallionkieli oli 59 kg -sarjassa neljäs tuloksella 85 kg. Pronssille nosti Elmeri Pennanen 74 kg -sarjassa tuloksella 125 kg. Iiro Riekinen oli 105 kg -sarjassa neljäs nostaen tuloksen 140 kg. Nuutti Mansukoski 120+ kg -sarjassa nosti hopeaa tuloksella 165 kg.

Heini Lipponen oli subjuniori tyttöjen kolmanneksi paras pisteissä. Maiden välisissä joukkuepisteissä Suomen tytöt ja pojat olivat kolmansia.

## Hienoja tuloksia junioreissa

### Kisapäivä 5

Junioreissa 57 kg -sarjassa kisasivat Essi Laakso ja Krista Määttä. Krista voitti pronssia 85 kg tuloksella ja Essi oli neljäs jääden 2,5 kg mitalista. Kovaa taistoa mitaleista nähtiin 72 kg -sarjassa, jossa Julianna Löllö otti hienosti pronssia nostaen 102,5 kg, jääden hopeasta ainoastaan 2,5 kg. Tuulia Lohivuo oli neljäs tuloksella 100 kg.

Juniormiehiä oli mukana ilahduttavan paljon, junnumiehet olivatkin maiden välisissä joukkuepisteissä hienosti kolmansia. Taisivat melkein kaikki edustaa ensimmäistä kertaa Suomea kansainvälisissä kilpailuissa. Marko Kiviniemi 53 kg -sarjassa nosti hopeaa alle 23v SE-tuloksella 107,5 kg. Artturi Verho nosti pronssia 59 kg -sarjassa tuloksella 117,5 kg. Topias Huhtamäki oli 66 kg -sarjassa kuudes 135 kg nostolla. Sarjassa 74 kg nostivat Miikka Hyötylä ja Toni Hyttinen. Miikka oli kahdeksas tuloksella 150 kg ja Toni jäi ilman tulosta. Maajoukkuekonkari Teemu Hällfors 83 kg -sarjassa nosti hopeaa tuloksella 185 kg.



Heini Lipponen hakee kunnan asentoa



Komea rivi Suomen juniorimiehiä palkintojenjaossa

Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut, juniorit, tytöt

**-57kg**

1. Berglund Donna	1997	SWE	56,71	1,1650	13	95,0	103,0-wj	<del>446,0</del>	103,0	120,00	12
2. Rykun Anna	1998	UKR	56,87	1,1625	16	85,0	90,0	<del>95,0</del>	90,0	104,63	9
3. Maatta Krista	1995	FIN	56,78	1,1639	15	82,5	85,0	<del>90,0</del>	85,0	98,93	8
4. Laakso Essi	1995	FIN	55,45	1,1857	14	82,5	<del>87,5</del>	<del>87,5</del>	82,5	97,82	7

**-72kg**

1. Olsson Vilma	1999	SWE	67,92	1,0161	9	97,5	102,5	107,5	107,5	109,23	12
2. Mikryukova Anna	1999	RUS	67,36	1,0221	12	95,0	100,0	105,0	105,0	107,32	9
3. Lollo Julianna	1995	FIN	68,24	1,0127	14	95,0	100,0	102,5	102,5	103,80	8
4. Lohivuo Tuulia	1997	FIN	66,12	1,0360	7	92,5	<del>97,5</del>	100,0	100,0	103,60	7

Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut, subjuniorit, tytöt

**-52kg**

1. Ortiz-Rosado Liszette	2001	USA	51,92	1,2481	7	77,5	82,5	85,0	85,0	106,09	12
2. Lipponen Heini	2000	FIN	51,86	1,2492	8	75,0-cs	<del>77,5</del>	<del>77,5-cs</del>	77,5	96,81	9
3. Arslanova Almira	2000	KAZ	50,95	1,2664	9	40,0	47,5	50,0	50,0	63,32	8

**-72kg**

1. Nurkenova Asel	2000	KAZ	68,85	1,0064	18	80,0	85,0	90,0	90,0	90,58	12
2. Szabo Lili	2000	HUN	67,19	1,0240	16	67,5	72,5	75,0	75,0	76,80	9
3. Heinonen Suvi-Maaria	2002	FIN	69,26	1,0022	19	67,5	70,0	72,5	72,5	72,66	8
4. Qilingele Mbasa	2001	RSA	66,20	1,0351	17	<del>65,0</del>	65,0	70,0	70,0	72,46	7

**-84kg**

1. Abdirova Iroda	2001	KAZ	81,96	0,9031	20	65,0	72,5	80,0	80,0	72,25	12
2. Sallinen Sofie	2000	FIN	75,32	0,9481	21	75,0	<del>77,5</del>	<del>80,0</del>	75,0	71,11	9
3. Kalbarczyk Karolina	2001	POL	73,36	0,9641	22	57,5	60,0	<del>65,0</del>	60,0	57,85	8

Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut, subjuniorit, pojat

**-53kg**

1. Kuvaldin Ivan	2001	KAZ	51,32	0,9950	1	90,0	95,0	100,0	100,0	99,50	12
2. Kauranen Anton	2003	FIN	50,24	1,0179	3	77,5	80,0	<del>82,5</del>	80,0	81,43	9
3. Thompson Tucker	2003	USA	51,62	0,9889	2	60,0	<del>67,5</del>	70,0	70,0	69,22	8

**-59kg**

1. Jedrzejewski Jakub	2001	POL	58,55	0,8724	8	122,5	127,5	<del>136,0</del>	127,5	111,23	12
2. Zhazimov Nurzhan	2000	KAZ	58,47	0,8735	7	<del>120,0</del>	<del>120,0</del>	120,0	120,0	104,82	9
3. Babiuk Rostyslav	2000	UKR	58,51	0,8729	4	95,0	100,0	105,0	105,0	91,65	8
4. Kallionkieli Aaro	2000	FIN	58,80	0,8689	6	80,0	<del>85,0</del>	85,0	85,0	73,86	7

**-74kg**

1. Kabyldinov Nikita	2000	KAZ	73,57	0,7223	15	<del>165,0</del>	165,0	<del>170,0</del>	165,0	119,18	12
2. Kuriata Kamil	2001	POL	72,50	0,7300	16	125,0	132,5	142,5	142,5	104,03	9
3. Pennanen Elmeri	2000	FIN	72,15	0,7326	14	120,0	125,0	<del>132,5</del>	125,0	91,58	8

**-105kg**

1. Putnis Antons	2000	LAT	102,37	0,6031	10	165,0	172,5	<del>180,0</del>	172,5	104,03	12
2. Vlk Vaclav	2000	CZE	100,96	0,6063	11	140,0	150,0	<del>155,0</del>	150,0	90,94	9
3. Steinoch Patrik	2000	CZE	101,56	0,6049	12	<del>150,0</del>	150,0	<del>155,0</del>	150,0	90,74	8
4. Riekkinen Iiro	2000	FIN	98,93	0,6112	9	<del>135,0</del>	140,0	<del>150,0</del>	140,0	85,57	7

**120+kg**

1. Sidorychev Alexander	2000	RUS	129,55	0,5659	17	160,0	167,5	170,0	170,0	96,20	12
2. Mansukoski Nuutti	2000	FIN	128,39	0,5669	16	160,0	165,0	<del>167,5</del>	165,0	93,54	9



Elmeri Pennanen



Aaro Kallionkieli



Nuutti Mansukoski



Marko Kiviniemi



Iiro Riekkinen

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, juniorit, pojat

**Juniors**

**-53kg**

1.	Shamuratov Furkat	1996	KAZ	52,54	0,9708	1	107,5	115,0	117,5	117,5	114,07	12
2.	Kiviniemi Marko	1999	FIN	51,75	0,9863	2	100,0	107,5	<del>115,0</del>	107,5	106,03	9

**-59kg**

1.	Hondo Masatatsu	1995	JPN	58,82	0,8686	3	155,0	<del>172,0</del>	<del>172,0</del>	155,0	134,63	12
2.	Berger Joschua-Noah	1996	GER	58,35	0,8752	4	130,0	137,5	<del>145,0</del>	137,5	120,34	9
3.	Verho Artturi	1996	FIN	58,25	0,8766	5	117,5	<del>122,5</del>	<del>122,5</del>	117,5	103,00	8

**-66kg**

1.	Saukov Konstantin	1996	RUS	65,17	0,7935	7	155,0	160,0	165,0	165,0	130,93	12
2.	Tsuchida Masaomi	1996	JPN	64,10	0,8046	9	145,0	155,0	<del>160,0</del>	155,0	124,71	9
3.	Enkhjargal Galbayar	1997	MGL	65,88	0,7864	8	147,5	<del>155,0</del>	155,0	155,0	121,89	8
6.	Huhtamaki Topias	1998	FIN	65,80	0,7872	11	130,0	135,0	<del>142,5</del>	135,0	106,27	5

**-74kg**

1.	Christensen Matti	1995	DEN	73,95	0,7197	21	187,5	195,5-wj	<del>200,0</del>	195,5	140,70	12
2.	Norin Lars	1995	SWE	72,34	0,7312	12	167,5	172,5	177,5	177,5	129,79	9
3.	Kim Andrey	1996	KAZ	70,14	0,7482	17	160,0	167,5	<del>172,5</del>	167,5	125,32	8
9.	Hyotyla Miikka	1997	FIN	72,50	0,7300	14	140,0	150,0	<del>152,5</del>	150,0	109,50	2

**-83kg**

1.	Nandoshvili Jemali	1998	GEO	81,99	0,6724	25	<del>190,0</del>	190,0	195,0	195,0	131,12	12
2.	Hallfors Teemu	1995	FIN	80,77	0,6786	27	175,0	182,5	185,0	185,0	125,54	9
3.	Bon Bohdan	1995	GBR	82,74	0,6687	23	170,0	177,5	185,0	185,0	123,71	8





Hanna Rantala Maailmanmestarina korkeimmalla korokkeella



Timo Hokkanen ja Risto Joensuu



Anette Tunkkari, Mari Engberg, Johanna Forsström ja Hanna Rantala

## Avoimen nostajat päätivät kisat

### Kisapäivä 5

Avoimen maajoukkueen kisarupeama alkoi perjantaina naisten kevyillä sarjoilla heti junnujen kisan jälkeen. Paljoo paremmin ei olisi voinut kisat alkaa, kun Hanna Rantala huudatti kotyleisöä nappaamalla MM-kultaa SE-tuloksella 102,5 kg N/52 kg -sarjassa. Sarjan toinen suomalainen Johanna Forsström peesasi loistavasti neljänneksi parantamalla ennätyksensä uusille kymmenille lukemiin 90 kg.

Päivän päätösrhymässä oli vuorossa N/63 kg -sarja ja tulossa jälleen kaksi suomalaista. Anette Tunkkari kohensi SE-tuloksen lukemiin 107,5 kg ja nousi kovatasoisessa sarjassa hienosti viidenneksi. Mari Engberg nosti kymmenenneksi omalla ennätyksellään 97,5 kg.

### Kisapäivä 6

MM-kilpailuiden viimeinen kisapäivä käynnistyi suomalaisittain kahden Susannan voimin. Susanna Virkkunen nosti komeasti pronssille N/72 kg -sarjassa 117,5 kg tuloksella. Susanna Törrönen debytoi vasta 20-vuotiaana avoimessa luokassa kv-lavoilla ja punnersi samantien Maailmanmestariksi N/84 kg -sarjassa. Törrösen tulos 132,5 kg on myös uusi juniorien ME. Susannat siivittivät näillä suorituksillaan myös Suomen naiset parhaaksi joukkueeksi, vain pisteen erolla Kazakstaniin.

Tuomas Nikkilä nappasi haltuunsa M1-ikäluokan euroopanennätyksen 175 kg tuloksella ja sijoittui 74-kiloisissa kuudentenneksi. Pauli Kouki nosti samassa sarjassa yhdeksänneksi 157,5 kg tuloksella. Jopa 16 nostajaa kilpaili 83 kg -sarjassa, jossa Janne Råman paransi ennätyksensä lukemiin 185 kg ja sijoittui sijalle 12.

Risto Joensuu ja Timo Hokkanen kokeilivat molemmat sarjojensa SE-rautoja, siinä kuitenkaan onnistumatta. Joensuu oli sarjassa 93 kg neljäs, mitali jäi vain 2,5 kg päähän. Hokkanen oli 105 kg sarjassa seitsemäs.

Simo Sistonen puki ensimmäistä kertaa maajoukkueetrikoot ylleen ja pääsi jo yrittämään MM-pronssirautoja. Sistosen oli kuitenkin lopulta tyytyminen kuudenteen sijaan M/120 kg -sarjassa 222,5 kg tuloksella. Ove Lehto esitteli vantaalaisyleisölle totuttuja tyylikkäitä nostojaan ja paransi M1-ikäluokan ME:n hurjiin lukemiin 272,5 kg. Lehto oli avoimen joukkueen miesnostajista ainoa mitalisti MM-hopeallaan. Suomen miesten joukkue sijoittui seitsemänneksi.

Kokonaisuutena viikonloppu oli onnistunut, yleisöä oli runsaasti kannustamassa ja tunnelma oli sellainen kuin tämän tason urheiluskaboissa kuuluukin!



Simo Sistonen ja Ove Lehto



Sofie Sällinen



Susanna Virkkuselle MM-pronssia



Ove Lehto MM-hopealla



Janne Råman, Pauli Kouki ja Tuomas Nikkilä palkintoseromoniassa

## Open

**-74kg**

1.	Kodama Daiki	1979	JPN	73,05	0,7260	5	195,0	202,5	<del>242,5</del>	202,5	147,02	12
2.	Tsaturian Volodymyr	1995	UKR	73,68	0,7215	3	185,0	190,0	195,0	195,0	140,69	9
3.	Maddox Michael	1992	USA	73,90	0,7200	2	185,0	190,0	195,0	195,0	140,40	8
6.	Nikkila Tuomas	1978	FIN	73,29	0,7243	1	167,5	175,0-c1	<del>177,5</del>	175,0	126,75	5
9.	Kouki Pauli	1989	FIN	73,34	0,7239	7	157,5	<del>165,0</del>	<del>165,0</del>	157,5	114,01	2

**-83kg**

1.	Suzuki Yusuke	1984	JPN	78,72	0,6898	29	200,0	205,0	211,5-w	211,5	145,89	12
2.	Tsoy Vyacheslav	1984	KAZ	82,06	0,6721	27	205,0	207,5	<del>242,0</del>	207,5	139,46	9
3.	Beloborodov Maksim	1983	RUS	82,25	0,6711	20	197,5	<del>202,5</del>	202,5	202,5	135,90	8
12.	Raman Janne	1989	FIN	82,80	0,6685	28	177,5	182,5	185,0	185,0	123,67	1

**-93kg**

1.	Cieri Dennis	1968	USA	91,82	0,6321	3	217,5-w2	222,5-w2	<del>233,5</del>	222,5	140,64	12
2.	Wegiera Jan	1965	POL	92,85	0,6287	7	215,0	220,0-w2	<del>225,0</del>	220,0	138,31	9
3.	Grahn Marcus	1990	SWE	92,30	0,6305	5	207,5	<del>217,5</del>	<del>220,0</del>	207,5	130,83	8
4.	Joensuu Risto	1988	FIN	92,25	0,6306	1	205,0	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	205,0	129,27	7

**-105kg**

1.	Enkhbayar Sodnompiljee	1985	MGL	104,20	0,5992	17	232,5	237,5-w	242,5-w	242,5	145,31	12
2.	Parkhomenko Sergii	1988	UKR	102,15	0,6036	15	<del>225,0</del>	230,0-c	238,0-w	238,0	143,66	9
3.	Degtiarev Sergei	1992	RUS	103,96	0,5997	14	215,0	227,5-c	232,5-c	232,5	139,43	8
7.	Hokkanen Timo	1979	FIN	104,36	0,5988	12	217,5	222,5	<del>230,0</del>	222,5	133,23	4

**-120kg**

1.	Paulauskas Amandas	1987	LTU	119,04	0,5760	6	240,0	<del>247,5</del>	247,5	247,5	142,56	12
2.	Billoir Philippe	1978	FRA	118,92	0,5761	3	<del>232,5</del>	232,5	240,0	240,0	138,26	9
3.	Juzups Maris	1988	LAT	119,71	0,5752	8	222,5	227,5	<del>235,0</del>	227,5	130,86	8
6.	Sistonen Simo	1983	FIN	119,07	0,5760	5	217,5	222,5	<del>227,5</del>	222,5	128,16	5

**120+kg**

1.	Davis Thomas	1992	USA	195,67	0,5323	14	280,0	290,0-w	<del>300,0</del>	290,0	154,37	12
2.	Lehto Ove	1972	FIN	163,23	0,5466	16	255,0	262,5-w1	272,5-w1	272,5	148,95	9
3.	Sundelin Joel	1994	SWE	136,56	0,5609	13	235,0	242,5	247,5	247,5	138,82	8

## Open

**-52kg**

1.	Rantala Hanna	1982	FIN	50,91	1,2671	8	92,5	97,5	102,5	102,5	129,88	12
2.	Waldemarson Sophia	1988	SWE	50,74	1,2704	9	95,0	100,0	<del>105,0</del>	100,0	127,04	9
3.	Nyers Monika	1978	HUN	50,80	1,2692	11	92,5	97,5	<del>102,5</del>	97,5	123,75	8
4.	Forsstrom Johanna	1988	FIN	51,24	1,2609	14	85,0	90,0	<del>92,5</del>	90,0	113,48	7

**-63kg**

1.	Thompson Jennifer	1973	USA	62,65	1,0785	28	125,0	140,0	144,0-w	144,0	155,30	12
2.	Birzhevaia Anna	1992	RUS	62,19	1,0846	27	120,0	125,0	<del>130,0</del>	125,0	135,57	9
3.	Palagyi Zsanett	1986	HUN	61,17	1,0984	29	110,0	115,0	<del>117,5</del>	115,0	126,32	8
5.	Tunkkari Anette	1983	FIN	62,04	1,0866	24	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	116,81	6
10.	Engberg Mari	1982	FIN	62,06	1,0863	30	92,5	97,5	<del>100,0</del>	97,5	105,91	1

**-72kg**

1.	Khan Xeniya	1987	KAZ	71,13	0,9840	8	120,0	125,0	127,5	127,5	125,46	12
2.	Alter Rori	1987	USA	70,91	0,9861	1	115,0	120,0	122,5	122,5	120,80	9
3.	Virkkunen Susanna	1973	FIN	69,64	0,9984	5	112,5	117,5-c1	<del>120,0</del>	117,5	117,31	8

**-84kg**

1.	Torronen Susanna	1998	FIN	81,61	0,9051	16	125,0-wj	132,5-wj	<del>140,0</del>	132,5	119,93	12
2.	Kabiyeva Zhadyra	1992	KAZ	73,08	0,9665	15	112,5	117,5	122,5	122,5	118,40	9
3.	Friden Clara	1992	SWE	82,33	0,9009	14	115,0	120,0	122,5	122,5	110,36	8

# Ministeri Lindströmin puhe klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailuissa 14.5.2018

Dear athletes and friends of (bench press and) powerlifting,

It is my great pleasure to have the keynote speech in the world classic bench press championships 2018, not only as minister, but also as a former (amateur) contender in powerlifting, and a great fan of the sport.

As most of you know, bench press has developed greatly over the years from floor, bridge and belly toss variations to the method used today by powerlifters, body builders and athletes around the world. In fact, 20<sup>th</sup>-century strongman and wrestler George Hackenschmidt performed an early version of the motion by rolling a barbell on his head and performing a floor press with one-hundred-sixty-four (164) kilograms already in late eighteen hundred. From these days, the sport – powerlifting and classic bench press as part of it – has evolved greatly.

Considering the number of participants, this is the largest bench press competition in the history of the International Powerlifting Federation. In this week's competition, there is a total of five-hundred-seventy (570) lifters, from which two-hundred-eight (208) are women and three-hundred-sixty-two (362) men. The

athletes come from thirty-six (36) different countries. Therefore, it is safe to say that powerlifting is truly a global sport.

In Finland, both powerlifting and bench press are gaining more competitors. The Finnish Powerlifting Federation has currently around nine-hundred-twenty-three (923) competition-licensed athletes. The federation's one-hundred-twenty-five (125) member teams have approximately twenty-four-thousand-five-hundred (24500) members, from which two-thousand-five-hundred (2500) are amateur powerlifters. During the past ten years, the sport has gathered competitors and grown especially among young women here in Finland.

Therefore, I am happy to see that the sport brings together more and more athletes from Finland and across the globe every year.

This of course shows some direction for the future of the sport. At least I, a great fan of the sport, would like to see powerlifting part of the Olympic Games, as it is the case already in the Paralympic Games.

Indeed this requires many things, such as increasing the popularity of the sport

globally, fostering the high standards of athleticism within the sport, but also to have influential ambassadors and idols to follow in powerlifting and bench press, like Kirill Sarychev, or our own Fredrik Smulter.

Dear friends,

Lastly, I would like to acknowledge the people and the teams, without whom this competition would not be possible.

I would like to acknowledge Tero Hyttinen and The Finnish Powerlifting Federation, and the two member teams - MLC Powerlifting from Pornainen and Team Nordic Thunder from Janakkala – who are responsible for organizing the third classical bench press competition here in Vantaa

In addition, let us thank all the volunteers who make this competition possible.

I wish you all a successful competition and hope that the world record is broken here in Vantaa! Thank you!

Jari Lindström  
Minister of Labour



Margetta Salminen ja Sinikka Näslund palkintokorokkeella



Maritta Jaurolan tuuletukset palkintokorokkeella

# Suomen Tietotoimiston (STT) toiveita kisatuloksien tiedottajalle

Teksti: Heikki Orasmaa

**Milloin viimeksi olet nähnyt voimanoston tai penkkipunnerruksen tuloksia esimerkiksi sanomalehdissä, teksti-tv:ssä tai jossain vastaavassa mediassa? Et muista milloin? Paikallislehdissä toki varmaan on. Ehkä suurin syy on, että tuloksia ei lainkaan ole lähetetty mediallyle esim. Suomen Tietotoimistolle (STT). Voi olla, että ne on lähetetty, mutta väärässä muodossa esim. pöytäkirjamuodossa, jota STT:n toimitus ei ala purkamaan. Kirjoituksessani on ohjeita, jotka löysin vihkosesta "Urheiluseuran viestintäopas" ja ne ovat STT:ltä tulleita ohjeita, joita tulisi noudattaa, jotta saadaan mahdollisesti tulokset julki. Olen niitä päivittänyt lajiimme sopivaksi. Tekstin on ystävällisesti tarkistanut ja oikolukenuut Tuomas Arkimies STT:n puolesta.**

## SELKEYS

On ensiarvoisen tärkeää, että materiaalista saa helposti selville, minkä lajin mistäkin kisoista on kyse.

Tulosten lähettäjälle on itsestään selvää, että esimerkiksi "Takamaan penkkarit" on Takamaalla käyty penkkipunnerruskisa. Laji pitää kuitenkin kertoa, jotta se tulee selvästi ilmi.

Tiedotteesta tulee ilmetä kilpailun paikkakunta ja kilpailulaji täsmällisesti (esim. onko kyseessä klassinen vai varustekisa). Kertoa myös onko kansallinen vai SM-kilpailu jne. Tiedottajan tai muun vastuuhenkilön yhteystiedot on syytä olla mukana, jotta voi tarvittaessa kysyä lisätietoja.

Yhteystietojen on syytä olla sellaiselle henkilölle, joka on oikeasti tavoitettavissa kilpailun jälkeen. Tiedottaja ei siis lähde kaveriporukan kanssa saunomaan ja laita puhelinta äänettömälle kisan jälkeen.

## NOPEUS

STT on uutistoimisto, joten tulokset pitää toimittaa mahdollisimman nopeasti. STT ei julkaise vanhoja tuloksia. Sunnuntain kisojen tulokset ovat maanantaina liian vanhoja, ellei aikaeron takia ole kilpailtu Suomen aikaa myöhäisillä tai yöllä.

STT toivoo, että tuloksia ei kirjoiteta VERSAALILLA. Jos tiedotteessa käytetään pelkästään isoja kirjaimia, muokkaamiseen menee turhaa aikaa. Tuloksissa ilmoitetaan ensin nostajan etunimi, sitten sukuniemi.

## EI LIITETIEDOSTOJA

STT ottaa tiedotteet ja tulokset mielellään sähköpostitse. Tiedottamisessa kannattaa suosia tietojen lähettämistä sähköpostiviestissä tekstinä, ei liitetiedostoina. Tärkeä muistia!

## VÄLTÄ TABULOINTEJA

Tabuloinnit tekevät tiedotteista kauniin näköisiä, mutta ne hidastavat materiaalin käsittelyä. STT joutuu ottamaan tabuloinnit pois.

## INTERNET -OSOITE

Tiedottamiseksi ei riitä kilpailujen verkkosivujen osoitteen kertominen etukäteen. STT välittää 30-100 tulospätkää ja 30-60 urheilujuttua päivittäin. Toimittajilla ei yksinkertaisesti ole aikaa roikkua netissä seuraamassa, koska tulokset ovat ehtineet sinne.

## MALLI TULOSTEN KIRJOITTAMISEKSI

Näin STT kirjoittaa tulokset ja näin ne tulisi toimittaa STT:lle.

Esimerkkinä klassisen voimanoston kansalliset kisat.

## VOIMANOSTO

Kankaanpää

Klassisen voimanoston kansalliset kilpailut:

Naiset avoin: Sarja 63 kiloa 1) Liisa Lukko HAK 205 kg (jalkakyykky 70, penkkipunnerrus 45, maastanosto 90) 2) Tiina Tanko KaVo 190 kg (65-40-85) 3) Sari Puntti NaVo 180 kg (50-60-70)

Miehet avoin: Sarja 83 kiloa: 1) Erkki Nosto KP 635 kg (262,5 SE-140-232,5) 2) ... jne.

Viiden parhaan tulokset riittävät, jos STT:lle toimitat tuloksia, näin kerrottiin heiltä.

Tuloksien mukana voi lähettää lyhyen kirjoituksen esim. jostakin kisan huippuhetkestä, SE-tuloksesta jne.

On mukava nähdä jonkin lehden urheiluosastolla pitkästä aikaa lajiimme tuloksia. Luulisi niitä tulevan julkaistuiksi jos edellä olevia STT:n ohjeita noudatetaan. Luulen, että myös em. ohjeet toimivat, jos halutaan lähettää lajiimme tuloksia myös erikseen jollekin määrätylle mediallyle, mm. paikallislehdille.

STT:n urheilutoimitus sähköposti: sport@stt-lehtikuva.fi tai toimitus@stt-lehtikuva.fi

Tässä vielä muutaman tiedotuskanavan osoite, jotka kaikki ovat varmaan mielissään jos tulokset lähetetään heillekin samoin ohjein, mitä tässä kirjoituksessa on.

[yle.urheilu@yle.fi](mailto:yle.urheilu@yle.fi)

[tekstiv.urheilu@yle.fi](mailto:tekstiv.urheilu@yle.fi)

[urheilu@iltasanomat.fi](mailto:urheilu@iltasanomat.fi)

[urheilulehti@a-lehdet.fi](mailto:urheilulehti@a-lehdet.fi)

[hs.urheilu@hs.fi](mailto:hs.urheilu@hs.fi)



# 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.suomenvoimanolliitto.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

## Helsingissä 31.3.2018 suoritti hyväksytysti kansallisen II-luokan tuomarikokeen:

Sanna Joutsela Huittisten Voimailijat  
Irene Immonen Tikkurilan Kajastus  
Timo Rukkila Eastside Iron Tribe  
Teemu Sivonen Helsingin Atleettiklubi  
Juha ErälaukkoTeam365  
Juha Martikainen Team365  
Riikka AlasalmiTeam365  
Simo SistonenTeam365  
Katja Ronkainen MLC  
Miia Myyryläinen MLC  
Jani Myyryläinen MLC

Kokeen valvoi Arto Hannolin.  
Onnittelut uusille tuomareille!

## Kolumni

# Voimanolston tulevaisuus

Kohta vuoden valmentajan ammattitutkintoa käyneenä olen päässyt tutustumaan eri lajeihin. Olen pohtinut mikä näistä muista lajeista tekee sen, että ne ovat valikoituneet olympialaisiin ja urheilijat pääsevät edustamaan maataan arvostetuimmassa kisoissa. Mielestäni suurin lajimme heikkous on kehno lajin medianäkyvyys, sillä kukaan luokkatovereista, opettajista tai muista valmentajista eivät tunnu tietävän mitä koko voimanolsto edes on. Jos lajia ei tiedä kunnolla edes Suomen parhaimpiin valmentajiin kuuluvat, miten siitä tietää tavalliset kansalaisetkaan. Liitto, seurat ja urheilijat - jotain täytyy tehdä! Laji kaipaa enemmän näkyvyyttä eikä harrastajien tule kutsua lajia pelkästään harrastukseksi, sillä monet näistä "harrastajista" ovat oikeita

urheilijoita, jotka tekevät töitä menestyksen eteen yhtä paljon kuin muidenkin lajien urheilijat. Tiedän, että liitolla ei tällä hetkellä ole resursseja suuriin medianäkyvyyttä parantaviin kampanjoihin, siksi meidän kaikkien täytyy yhdistää voimamme ja mieltä sellaisia keinoja, mitkä ovat kustannustehokkaita ja lisäävät lajin näkyvyyttä.

Tällä hetkellä lisenssinostajien määrä on suurempi kuin painonnostolla, mikä osoittaa lajin kiinnostavuuden noususta. Lajin harrastajamäärän kasvu on mielestäni seuraus klassisen voimanolston tulosta osaksi kilpailuja ja valloillaan olevasta fitness-buumista. Uskon nostajamäärän kuitenkin tasaantuvan ja sitä ennen täytyy

tehdä jotain. Toivon liiton tekevän strategian, missä on konkreettisia toimia kilpailija- ja harrastajamäärän kasvattamiseen. Tämän lisäksi pitäisi pohtia lajinäkyvyyttä, sääntöjä ja sitä, miten nuoret saadaan innostumaan lajista. Tehtävä ei ole helppo, mutta jos tulevaisuudessa laji halutaan nähdä olympialaisissa täytyy lajin kehittyä ja meidän kaikkien pohtia miten se tehdään. Suuret muutokset eivät tapahdu hetkessä, mutta jatkaminen samalla tavalla ei ole ratkaisu. Nyt vaaditaan muutoshalukkuutta, uusia ideoita ja tekoja.

Matti Niskala  
voimanolstovalmentaja

Liitomme strategiassa on tavoitteena saada vuoteen 2022 mennessä lajiimme 100 valmentajaa. Tässä asiassa olemme hyvässä vauhdissa, tällä hetkellä koulutuksen käyneitä valmentajia on yli 50 ja tänäkin vuonna toteutetaan kaksi taso I -koulutusta. Taso II -koulutus on suunniteltu toteutettavaksi vuoden 2019 alussa.

Kesäkuussa alkaneella kurssilla on kahdeksan uutta valmentajaa keräämässä oppia valmennukseen. Harjoituksen suunnittelu ja nuorten herkkyyksikaudet ovat muutama osa-alue koulutussisällössä. Kuten aieminkin koulutuksen aikana mielipiteitä vaihdeltiin vilkkaasti ja eri näkökantoja pohdittiin. Tulevaisuus näyttää lupaavalta kun uusia valmentajia valmistuu vuosittain kehittämään lajiamme eteenpäin.

Liiton arkistojen kätköistä löytyi vuodelta 1983 laadittu lista huoltajan tehtävistä. Valmentaja toimii usein kisan aikana kilpailijan huoltajana.

### Tässä artikkeli:

#### Huoltajan tehtävät

##### 1. Alkuvalmistelut

- tulosrajat
- ilmoittautuminen ja osanotto-maksut sekä lisenssi
- hotellit, kyyti, sauna
- kilpailupaikan tiedostaminen

##### 2. Kilpailun lähestyessä

- viimeistelyharjoitusten analysointi
- kilpailun tarkka aikataulu
- lähtö ja saapuminen

kilpailupaikalle

- punnitus ja nostohetki
  - nostajan painon tarkkailu
  - varusteet
  - vastustajien ennakointi ja etukäteis suunnitelma sijoitusten ja tulosten (nostojen) suhteen
3. Kilpailumatkan onnistumisesta vastuun
  4. Kilpailupaikalle tultaessa
    - kilpailijakorttien haku, punnituspaikan etsiminen ja painon tarkkailu sekä tilanearvio
  5. Lämmityksen oikea ajoittaminen ja suorittaminen
  6. Nostotilaisuus
    - pystyttävä olemaan koko kilpailun ajan kilpailun tasalla
    - korotusten oikeat ratkaisut ja ilmoittaminen oikealla hetkellä
    - seurattava toisten nostajien ja huoltajien edesottamuksia

**Huoltajan on oltava joka asiasta mikä liittyy kilpailuun ajan tasalla**

**Huoltaja on vastuussa nostajan onnistumisesta**

**Huoltajan on oltava nostajalle luotettava**

Siinä on melko tarkat ohjeet huoltajalle. Näitä ohjeita noudattamalla nostaja saa keskittyä kaikkein tärkeimpään eli kisanostoihin.



Jatketaan harjoittelua ja nautitaan kesästä!

Kaj Mattila  
päävalmentaja

# Haastattelussa JARI SAARIO

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Jari Saario

## Miten innostuit voimanostosta alun perin?

Nuorena harrastin yleisurheilua ja pelasin jääkiekkoa, C-juniorit jäi viimeiseksi ikäkaudeksi. Eno vei minut salille, kun pelasin vielä kiekkoa ja siitä se innostus sali hommiin lähti. Eno maksoi salimaksut, teki ohjelmat ja treenattiin yhdessä. Salille kuljettiin välillä maalta traktorilla, mopolla ja millä nyt aina päästiin. Sitten salitouhu vei voiton kiekosta. Vuonna 2004 muutin Kuopioon ja kysyin Martikaisen Jarilta salia Kuopiosta. Olin tavannut Jarin Pataruukin ovelta, missä Jari oli töissä. Jari alkoi opettaa minua voimanoston saloihin.

## Kuinka kauan olet treenannut nyt?

Olen treenannut voimanostoa 14 vuotta. Alun perin olin penkkipunnertaja ja vuonna 2004 kilpailin ensimmäistä kertaa penkkipunnerruksessa Äänekoskella. Myöhemmin sitten alkoi kiinnostaa kaikki lajit.

## Millä tavalla treenaat?

Treenaan kolme kertaa viikossa, omatekemällä ohjelmalla.

## Parhaat saavutuksesi urasi aikana?

Onhan näitä joitakin tullut, junnuna SM-, PM-, EM- ja MM-mitaleita. Aikuisissa SM- mitaleita ja jopa vedossa MM-lajimitali. Paras saavutus oli itselle viime vuoden 3.sija Arnold Classic Europe -kisoissa uudella SE-tuloksella. Myös SE-tulokset on lämmittänyt mieltä.

## Millaisia vinkkejä sinulla on vasta-alkajille?

Ehdottomasti tekniikat kuntoon kunnolla ensiksi ja sitten vasta lisätään rautaa. Rohkeasti vain kysymään vanhemmilta nostajilta neuvoa lajin saloihin. Maltti on valttia, se opetettiin minullekin ja nyt olen päässyt näinkin pitkälle.

## Kerro projektistasi syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa?

## Mistä sait idean siihen?

Minulla oli jo pitkään ajatukseen pyytää mukaan joku nuori, joka tarvitsee elämään jotain uutta potkua. Rautaan ja salille voi purkaa niin hyvän kuin huonon olon. Treenaaminen tuo myös säännöllisyyttä elämään: on tietyt treeniajat, ruoka maistuu ja unikin tulee paremmin. Tietysti sali on myös sosiaalinen paikka, jossa voi saada uusia ystäviä. Töissä olen ollut paljon tekemisissä nuorten kanssa ja keskustellut heidän kanssaan asioista. He kaipaavat tekemistä sekä tietysti tukea. Maailma on sen verran hektinen nykyään, että moni syrjäytyy tahtomattakin. Jos edes yhtä voi auttaa, niin se on jo paljon. Mukana minulla on ollut treeneissä nuoria poikia ja tyttöjä, jotka ovat kokeneet syrjäytymistä ja masentumista ja joilla on elämän lanka vähän kateissa. Yhden nuoren isä innostui myös treeneistä.

## Mitä olet projektista oppinut? Voisiko sitä käyttää laajemmin? Voiko voimanostolla pelastaa maailman?

Voi käyttää laajemmin ja nuorten olisi hyvä kokeilla eri lajeja, joita olisi opettamassa lajin taitajat. On mukava seurata sitä kehittymistä ja iloa: ensimmäisellä kerralla ei katsota silmiin tai uskalleta puhua, mutta kohta hymyillään, katsotaan silmiin, viestitään kuinka mahtava fiilis on ja kysellään milloin on seuraavat treenit. Kyllä se palkitsee kun toiselle tulee hyvä olo ja saa elämään otetta. Voimailu on siitä hyvä, että rauta ei petä ja se kohtelee kaikkia samanarvoisesti. Rautaan voi purkaa eri olot ja yleensä salilta lähtiessä olo on aina parempi kuin sinne mentäessä. Tykkään toimia erilaisten ihmisten kanssa ja opettaa



ja tukea heitä. Se ei ole minulta pois, vaan se antaa paljon minullekin kun voin edes jotenkin auttaa jotakuta.

## Millä tavalla lataudut kisanostoihin?

En oikein mitenkään. Itseluottamus on hilattu jo treeneissä tappiin. Luotto siihen, että raudat on varmoja, on jo rakennettu. Vaikka eka ja toka nosto ei menisi niin hyvin, niin kolmas voi mennä hyvin. Rautaa ei saa pelätä, kunnioittaa kyllä! No, tietysti kuuntelen Motörheadia aina ennen nostoja.



*Kuinka usein sinua testataan?  
Miten testaaminen toimii?*

Juuri vähän aikaa sitten minut testattiin kuukauden sisällä kahdesti. Kuulun Adams-pooliin ja se on kunnia-asia. Testaus toimii Suomessa hyvin, mutta mielestäni testattavana voisi olla isompi porukka ja etenkin harjoituskauden testejä voisi olla enemmänkin. Testit ovat toki aika kalliita, joten syy on varmasti siinä.

*Mitkä ovat tavoitteesi Kanadan MM-kisoissa?*

Tavoitteena on päästä ehjänä ja terveenä kisaamaan. Alkuvuosi meni pilalle vammojen ja käden murtuman takia, mutta tavoitteena on rikkoa omia ennätyksiä ja taistella vetomitalista. Katsotaan, mitä saadaan aikaiseksi ja mitä Luoja suo.

*Mitkä ovat pitkän tähtäimen tavoitteesi?*

Eipä tässä erikoisempia. Otetaan mitä saadaan ja tehdään mitä pystytään. Haluan rikkoa omia SE-tuloksia ja tehdä sen 920 kg:n yhteistuloksen. Olisi myös mukava taas käydä siellä ykkössijalla Wilks-pisteissä, jos Antti (Savolainen) ja Tuomas (Hautala) suo. Niin ja haluan palauttaa Joonas Pasasen kisoihin hyvässä kunnossa ja auttaa häntä parantamaan SE-tulostaan maastavedossa!

Liitto siirtyi käyttämään 1.1.2018 Hoika Oy:ltä hankittua sähköistä rekisteriä, joka täyttää EU:n 25.5.2018 voimaan tulleen tietoturva-asetuksen määräykset yksilön tietosuojasta. Ko. järjestelmän kautta hoidetaan mm. liiton jäsenrekisteri, lisenssirekisteri, tuomarirekisteri, kilpailuilmoitukset sekä ilmoittautuminen SM-kisoihin. Se mahdollistaa myös vastaavien palveluiden tarjoamisen liiton jäsenseuroille.

Tietosuojaa-asetus koskee henkilötietoja ja niiden käsittelyä. Asetuksella halutaan parantaa yksilön suojaa. Henkilötiedolla tarkoitetaan kaikkia tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan henkilöön liittyviä tietoja. Henkilötietoa voi siten olla mikä tahansa tieto, joka voidaan yhdistää johonkuhun henkilöön, kuten esimerkiksi nimi, puhelinnumero, valokuva tai luottokortin numero. Vanhentuneita tietoja ei saa käsitellä eikä säilyttää. Jäsenrekisteriä ja muita yhteystietolistoja täytyy siis päivittää säännöllisesti. Jos rikkoo tahallaan uutta EU:n tietosuojaa-asetusta, on riski saada suuri sakko.

Uuden asetuksen myötä on tärkeää, että urheilijoiden lisäksi myös tuomarit ja valmentajat rekisteröityvät liiton jäsenrekisteriin. Tällä hetkellä tuomareistamme on valittavasti rekisteröitynyt vain noin puolet. Toimintasuunnitelmamme mukaan tuomareiden ja valmentajien tulee rekisteröityä liiton sähköiseen järjestelmään. Vastineeksi tulevat järjestelmän palvelut sekä Voimanostaja-lehti. Rekisteröintimaksu on 5 euroa, joka sisältää Voimanostaja-lehden.

Ohjeet omien tietojen päivittämiseen ja lisenssin ostoon löytyvät liiton nettisivulta <http://jasentieto.svnl.fi>.

## Rekisteröityminen

1. Valitse listalta oma seurasi ja paina ok.

2. Kirjoita käyttäjätunnukseksi oma nimesi (Etunimi Sukunimi) ja salasanaksi henkilö-tunnukseksi. Etunimen ja sukunimen ensimmäinen kirjain isoilla sekä henkilö-tunnuksessa mahdolliset kirjaimet isoilla kirjaimilla.

3. Sisään kirjautuessasi järjestelmä pyytää täyttämään puuttuvia tietoja. Täytä puuttuvat tiedot ja klikkaa tallenna.

## Lisenssin ostaminen

1. Klikkaa sivun oikeasta reunasta lisenssin osto.

2. Valitse haluatko ostaa urheilijan, tuomarin vai valmentajan lisenssin.

3. Kirjoita henkilötunnukseksi, ellei sitä ole täytettynä kohdassa henkilötunnus. Klikkaa tallenna.

4. Valitse ostettava lisenssi.

5. Hyväksy lisenssiin liittyvät antidoping- sekä kurinpitosaäntöasiat. Klikkaa hyväksy ja seuraa sivun ohjeita lisenssin maksamiseen.

Nettisivulta löytyy etusivun ylälaidasta kohta UKK (usein kysytyt kysymykset), josta löytyy vastauksia yleisempiin kysytyihin kysymyksiin. Ongelmatilanteissa laita viestiä [jasentieto@svnl.fi](mailto:jasentieto@svnl.fi).

Myös jokaisen tuomarin pitää olla Suomen Voimanostoliiton alaisen seuran jäsen. Ilman jäsenyyttä ei voi toimia tuomarina. Meillä on tällä hetkellä 124 jäsenseuraa, joten varmasti löytyy jokaiselle se sopiva seura mitä edustaa.

Jäsenseuraluettelo ja tuomariluettelo löytyvät liiton nettisivulta kohdasta liitto.

Suomen Voimanostoliiton tarkoituksena on mm. edistää, valvoa ja kehittää



voimanostotoimintaa valtakunnallisessa laajuudessa sekä toimia jäsentensä valtakunnallisena liittona. Tätä varten olemme hankkineet ko. jäsentietojärjestelmän, jotta voimme toteuttaa tätä sääntöä tulevaisuudessa vieläkin paremmin ja turvallisesti. Olethan myös sinä kehityksessä mukana!

Margetta Salminen  
tuomarivastaava

# In Memoriam

Viljo "Ville" Karvinen 1936-2018

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa



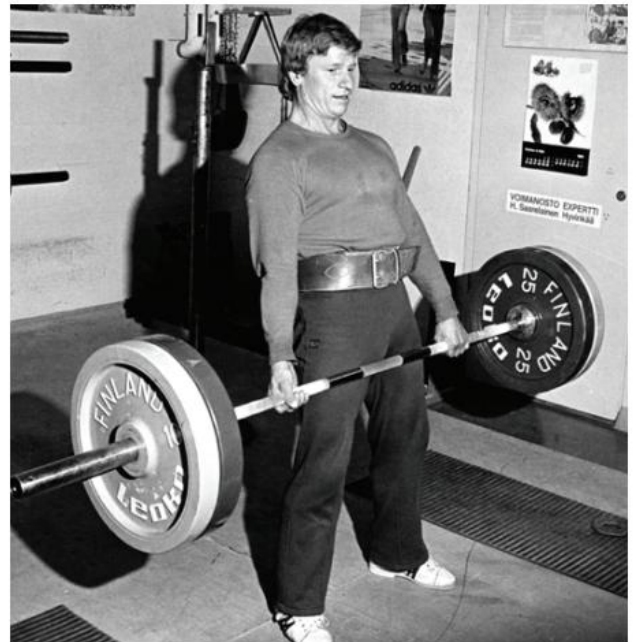
Menestyksenkäs voimanostovaikuttaja Viljo Karvinen kuoli 4.toukokuuta Helsingissä pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana. Hän oli 82-vuotias, syntynyt 27.tammikuuta 1936 Kiteellä. Hän oli ammatiltaan auton asentaja.

Ville aloitti voimanoston parissa tosissaan aika iäkkäänä, kilpailematta lainkaan nuorten ikäluokissa, mutta ehti silti saavuttaa menestystä niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Useita avoimen sekä mastersien SM-mitaleja ja SE-tuloksia oli meriitteinä. Kansainvälisissä kisoissa hän oli myös useasti palkintokorokkeella. Hän kilpaili koko uransa ajan silloisessa sarjassa 67,5 kg, jossa parhaat tuloksensa olivat jalkakyyky 245 kg, penkkipunnerrus 150 kg, maastanosto 272,5 kg ja yhteistulos 677,5 kg. Ville jäi vanhojen sarjapainojen TOP-listan 4.sijalle sarjassa 67,5 kg.

Ville edusti uransa alkuaikoina Helsingin Jyryä ja siirtyi sitten pitkäaikaisen työntajansa silloisen Helsingin Puhelinyhdistyksen, nykyisen Elisan, urheiluseuran TIK:n riveihin.

Hän oli aikoinaan Suomen Voimanostoliiton hallituksen jäsen sekä arvostettu I-luokan voimanostotuomari.

Ville oli iloinen kaveri, jonka muisto elää.





# Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2018



## SM-kilpailut 2018

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

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki
16.-18.11.	Klassinen voimanosto, masters	EV ja MLC Powerlifting	Pornainen
8.-9.12.	Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	KP	Kuopio

## Kansainvälinen kisakalenteri 2018

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
3.-7.7.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters	EPF	Pilsen	Tsekki
8.-15.7.	Yliopisto-opiskelijoiden maailmancup	IPF	Pilsen	Tsekki
9.-12.8.	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Bordeaux	Ranska
2.-8.9.	Voimanoston MM-kilpailut, subjuniorit & juniorit	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka
28.-30.9.	Arnold Classic Europe	EPF	Barcelona	Espanja
1.-6.10.	Voimanoston MM-kilpailut, masters	IPF	Ulaanbaatar	Mongolia
9.-13.10.	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Hamm	Luxemburg
4.-10.11.	Voimanoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Halmstad	Ruotsi
24.11.-2.12.	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin, subjuniorit & juniorit	EPF	Kaunas	Liettua

# LEOKO