

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2018

ELEIKKO

RAISE THE BAR

TUTUSTUMASSA
ELEIKOON



RUOTSI
VARUSTEVOIMANOSTON
MM-KILPAILUT
5.-10.11.2018

PENKKIPUNNERRUKSEN
EM-KILPAILUT
9.-13.10.2018
LUXEMBURG



MASTERSIEN MM-KILPAILUT 2.-6.10.2018, MONGOLIA

www.suomenuoimanoostoliitto.fi



SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIIKE



TAMPEREEN MYYMÄLÄ
SAMMONKATU 75 (PRISMA-KESKUS)
33540 TAMPERE

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

ARKISIN 11.00–17.30, LA 11.00–15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

WWW.SPORTHEAVY.FI

OULUN MYYMÄLÄ
KAUPPURIENKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–18.00, LA 10.00–16.00

Uuden 2019 maksut liitolle

Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:



Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi. Suomen Voimanolliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 250 €. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 1.1.2019 ja viimeistään 31.1.2019 liiton yleistilille. Lisenssin hinta vuodelle 2019 on 80 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden). Lisenssin maksuohjeet vuodelle 2019 löytyvät liiton nettisivuilta.

Nuorten 14/18v -ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2019 on 40 €/kilpailija. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille 40 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden).

Voimanolstokilpailemiseen 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 vuodelle 2019 on 60 €. Se on maksettava kisaan ilmoitettaessa. Vuoden 2019 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2019.

Voimanolstaja-lehti. Voimanolstaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 35 € sekä irtonumeroista 10 €/lehti. Vuosikerta ulkomaille 55€. 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. Maajoukkumaksu B-ajan tehneelle urheilijalle on 100 €.

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

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

Tauon jälkeen

Omasta aktiivisemmasta voimanostourasta alkaa olla aikaa jo reilu kymmenen vuotta, tai jos sitä nyt edes uraksi voi kutsua, lähinnä harrastamista. Kymmeniä kertoja olen päättänyt, että nyt alan taas käymään salilla ja itselläni se tarkoittaa juuri panostamista kolmeen lajiin, en ole oikein koskaan osannut vain käydä salilla tekemässä kuntoilumielessä eri liikkeitä. Joka kerta uudelleen aloittaminen on ollut vaikeaa. Aluksi lihakset kipeytyy. Tuntuu ettei mikään rauta ole kevyt, ei tule sitä hienoa fiilistä, mikä ennen tuli. Motivaatiota ei tahdo löytää mistään, ei sitten millään keinoin. Muutamia vuosia sitten oman ammattikunnan väliset kisat lopetettiin, se oli melko lailla oman pienen motivaatiokipinän viimeinen sammuttaja. Ei ole syytä treenata, edes sitä jokavuotista päivän tapahtumaa varten, jossa näkee kavereita eri puolilta Suomea.

Nyt olen kuitenkin päättänyt, ja niin lukuisat kerrat aiemminkin, että nyt minä otan itseäni niskasta kiinni ja alan säännöllisesti käymään salilla. En tarvitse kisoja tai kavereita siihen, kyllä minä pystyn salilla käymään ja sitä kautta parantamaan omaa kuntoa ja oloa. Sitten se kuitenkin jää. Tulee huono päivä, ei huvita lähteä, väsyttää. Kuinka helppoa onkaan keksiä itselleen tekosyitä. Menen huomenna tai ensiviikolla minä aloitan. Nämä ovat ainakin itselleni niitä helppoja tekosyitä ja arvaapa monta kertaa olen silloin huomenna tai seuraavalla viikolla aloittanut. Aivan.

Mikä avuksi? Mistä sen kadonneen motivaation tai kipinän löytää? On itsetutkiskelun paikka. Asetanko itselleni turhaan paineita, että jos aiemmin nostin penkiltä 150 kg helposti ylös, niin kyllähän sen nyt pitää parin viikon päästä tulla vaikkeen ole salilla käynyt pariin vuoteen. Takerrunko liikaa vanhoihin tuloksiin, onko tähtäin liian korkealla? Onko se huono asia? Jaksaisinko käydä pidempään ja säännöllisemmin salilla kun en asettaisi rimaa niin korkealle. Onko muistissa vaan sarjat, joita tein joskus? Enkö voi tehdä vähän vähemmällä ja ehkä säästää itseäni ja estää loukkaantumiset. Löytyisikö sitä kautta se uusi kipinä, motivaatio tehdä kun huomaa puolen vuoden päästä, että pahus minähän alan lähennellä vanhoja tuloksia. Lähdenkö niin sanotusti liian herkästi mopolla moottoritille, vaikka pitäisi mennä mutkaista hiekkatietä.

Oli miten oli, uudelleen aloittaminen pidemmän tauon jälkeen on aina vaikeaa. Joskus tauko on pakollinen, elämäntilanne tai loukkaantuminen pakottaa siihen. Pienet tauot usein tekevät vain hyvää, hieman lomaa treenaamisesta. Silloinkin alku voi olla tahmeaa, mutta kyllä ne lihakset muistavat mitä tehdä kun lämpenevät. Liikkuminen kannattaa ja tekee hyvää. Mutta myös lyhyt irtiotto puurtamisesta voi tehdä välillä hyvää.

Oikein iloista ja rauhallista joulunaikaa kaikille Voimanostajan lukijoille ja olkoon vuosi 2019 voimaa täynnä!

Heikki Virtanen
päätoimittaja

P.S. Joulun jälkeen minä aloitan.



LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
41. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija
Suomen Voimastoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Timo Lillbacka
Sepontie 3 TH 5
02130 Espoo, FINLAND
puh: 010 309 4270

E-mail:
sihteeri@svnl.fi

Internet: www.suomenvoimastoliitto.fi
facebook.com/suomen.voimastoliitto

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

Päätoimittaja
Voimastotaja nro. 4/2018
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa:
Suomen maajoukkuetta vierailulla
Eleikon tehtaalla Halmstadissa.
Kuvassa Antti Savolainen, Jussi Kangasvieri,
Tomi Määttä ja Seppo Sohlman.

Nro. 1/2019 va. päätoimittaja
Katja Lariola
Juttuaineistot 17.2.2019
mennessä sähköpostilla
voimastotajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilauhinta
35 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
55 € ulkomaille. Tilaus on kestitilauks,
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irtonumero 10 €.

Tämän lehden avustajat

Tuomas Puhakka, Kaj Mattila,
Jouni Kvist, Helena Kvist, Ralph Farquharson,
Risto Pyykkö, Jussi Leinonen, Ville Niskanen,
Heikki Orasmaa, Katja Lariola, Artturi Verho,
Markku Kemppainen, Anne Littman,
Timo Lillbacka, Antti Savolainen,
Seppo Sohlman, Sanna Apuli

Painopaikka



Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	28	Haastattelussa - MM-mitalisti Artturi Verho
5	Puheenjohtajan palsta - Voimaston kilpailusääntöihin muutoksia	32	Voimaston mastersien MM-kilpailut Ulan Bator, Mongolia
6	Juniorien voimaston MM-kilpailut Potchefstroom, Etelä-Afrikka	38	Varustevoimaston MM-kilpailut Halmstad, Ruotsi
		42	Tutustumassa Eleikoon
10	Sub-juniorien ja juniorien Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Akureyri, Islanti	46	Liitto tiedottaa
		48	Mielipidekirjoitus
14	Arnold Classic Europe Barcelona, Espanja	49	Päävalmentajan palsta
18	Näverryksen salilla, haastattelussa Eila Kumpuniemi	50	Tuomarivastaavan palsta - Uudet säännöt 2019
24	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut Hamm, Luxemburg	51	In memoriam

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2019

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

* Nämä hinnat vain SVNL:n
jäsenseuroille voimasto- ja
penkkikisoista.

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 60 €

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

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

Voimanoston kilpailusääntöihin muutoksia

Kansainvälisen voimanostoliiton IPF:n yleiskokouksessa – General Assemblyssä, joka pidettiin Ruotsin Halmstadissa tehtiin muutoksia neljän vuoden tauon jälkeen voimanoston teknisiin sääntöihin. Samalla IPF uusii ensi vuoden alusta lukien sallittujen varusteiden luettelonsa. Sallittujen varusteiden luettelo on jo tätä kirjoitettaessa julkaistu IPF:n kotisivuilla, joten siihen on jo hyvä tutustua, jotta ensi vuonna nostajat osaavat käyttää sallittuja varusteita. Nyt ei ole tulossa mitään siirtymä aikaa entisten varusteiden käyttöön.

Myös voimanostosäännöt on hyvä kerrata. Muistutettakoon jo nyt, että kevätkokouksen yhteydessä järjestettävässä tuomariklinikassa on tuomareiden hyvä olla kuulolla samoin kuin lukea uusitut säännöt, kunhan ne saadaan julkaistua suomen kielisenä versiona. Sama koskee myös nostajia kuin heidän huoltajiaan.

Jatkossa kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa nostaja saa nostaa oman ikäluokkansa lisäksi myös "seuraavassa" ikäluokassa eli subjuniori lisäksi junioreissa, juniori lisäksi avoimessa ja mastersit myös avoimessa, jos kilpailujen aikataulu tämän sallii. Luonnollisestikin on maksettava kaksi kilpailumaksua. Samalla nostajan osalta ilmoittautumisen yhteydessä on Goodliftiin laitettava paras mestaruuskilpailuiden (kansallinen tai kansainvälinen) tulos viimeisen 12 kuukauden ajalta. Nostajaa ei myöskään tule nimetä joukkueeseen, jos hänen tavoitteenaan kisoissa on ainoastaan parantaa yhden osalajin ennätystä.

Yliopisto-opiskelijoiden Universiadeista on tulossa omat MM-kisat vuodesta 2020 lähtien, mikäli IPF:n esitys FISUlle hyväksytään odotetusti.

Ensi vuodesta alkaen kansainvälisissä kisoissa ei enää podiumilla sallita lippuja tai muita maskotteja yms. Nostajien tulee olla pukeutuneena maansa viralliseen edustusasuun. Ensi vuonna nostajat saavat käyttää vakiomallisten alushousujen lisäksi myös tukea antamattomia boxereita. Kansainvälisillä tuomareilla ei hyväksytä harmaita farmareita, ainoastaan ns. suorat housut.

Ennätysyrityksessä, missä kaksi nostajaa on ilmoittanut lastaukseksi saman lukeman, niin toimitsijat lisäävät myöhemmin nostavalle automaattisesti 0,5 kiloa lisää, mikäli ensin

nostanut onnistuu ennätysyrityksessä. Wilksin pisteet siirtyvät historiaan. Tilalle tulevat IPF pisteet. Tämä huomioidaan myös liiton EXCEL-pohjaisissa kilpailupöytäkirjoissa vuoden vaihteeseen mennessä. Kun kilpailussa on useampi ryhmä, niin lajien välinen tauko ensi vuoden alusta on virallisesti 10 minuuttia.

Maan, jota nostaja edustaa vaihtaminen, helpottuu jatkossa, kun siirtymäaika lyhenee 12 kuukauteen kolmesta vuodesta. Huoltajien määrää lämmittelytiloissa mestaruuskilpailuissa lisättiin. Yhtä kilpailijaa kohden saa olla kolme huoltajaa maata kohden, kahta tai kolmea nostajaa kohden viisi huoltajaa ja neljää tai enemmän nostajia kohden kuusi huoltajaa.

Merkittävää jatkossa myös liiton kustannusten osalta on se, että kun maa lähettää enemmän kuin 14 nostajaa kilpailuihin, niin sen tulee asettaa kaksi tuomaria kisoihin, kun maa on ollut IPF:n jäsen enemmän kuin viisi vuotta. Isäntämaa voi asettaa jatkossa kuusi tuomaria kisoihin, kun määrä nykyisellään on ollut viisi. Edelleen on lähetettävä yksi tuomari, kun nostajia on 4 – 14.

Kovinkaan merkittäviä muutoksia ei siten IPF:n General Assemblyssä tehty. Aikaa niiden ja muiden kokousasioiden käsittelyyn saatiin tosin menemään lähes 12 tuntia. Kannattaa huomioida myös se, että pitkän kokouksen aikana saatiin tehdä joitain kirjaamisvirheitä, joten täysin tyhjentävänä ei edellä kerrottua voi pitää.

Runsaasti sitten mielestäni hyviä esityksiä jäi toteutumattakin. Esimerkiksi kansainväliseen kilpailutoimintaan ei edelleenkään pääse sinä vuonna, kun täyttää 14 vuotta vaan vasta syntymäpäivän jälkeen. Tämäkin muutos olisi ollut jo esimerkiksi subjunioreiden kotimaisen ennätysrekisteröinnin näkökulmasta erinomainen tilastointia yksinkertaistava asia. Tai Vantaan MM-kisojen jälkeen voimakkaasti kotimaisessa keskustelussa mukana ollut vaade tehdä jotain jo tolkkuttomina pidetyille kaarille penkkipunnerruksessa. Tässäkään Ruotsin liiton esitys ei edennyt käsittelyssä pitkällekkään ja he vetivät siten esityksen pois GA:n käsittelystä.

Sääntöjen muuttaminen kansainvälisessä voimanostoperheessä ei ole aivan yksinkertainen asia.



Harrastajajoukkomme edelleen naisistuu muttei enää nuorru

Vuosi on edennyt jo niin pitkälle, että käytännössä nyt marraskuun puolesta välissä lähes kaikki tänä vuonna kilpailevat ovat lisenssinsä jo hankkineet. Käytännössä nostajamäärässä olemme jo viime vuoden kokonaismäärässä. Nostajarakenne on muuttunut kuitenkin melkoisesti.

Lajimme naisistuu edelleen ja tämä on vain hyvä asia. Nyt naisten osuus on kasvanut 28,5 % nostajista. Naisnostajia on 32 enemmän kuin viime vuoden lopussa. Se mikä on huolta aiheuttavaa, on nuorten määrän hiipumisen jatkuminen jo toisena vuonna peräkkäin. Huippuvuodeksi toistaiseksi jäi 2015, jolloin nuoria lisenssinostajia oli 239. Nyt meillä on nuoria nostajia 163. Jotain tarvitsee tehdä lajin tulevaisuuden turvaamiseksi.

Toivotan kaikille Voimanostaja -lehden lukijoille Oikein Rauhallista Joulua ja Vahvempaa Uutta Vuotta!

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

JUNIORIEN VOIMANOSTON MM-KILPAILUT 3.-8.9.2018 Potchefstroom, Etelä-Afrikka

Teksti: Kaj Mattila & Tuomas Puhakka, kuvat: Kaj Mattila & kuvapankki



Tuomas sai maastanostossa pronssia

Kisaan ilmoittautui Suomesta vain yksi nostaja - Tuomas Puhakka junioreiden sarjaan 105 kg. Liiton hallitus valitsi huoltajaksi/joukkueenjohtajaksi Kaj Mattilan.

Tuomas oli edellisen vuoden PM-kisoista tuttu nostaja, joten oli siten helpompi lähteä huoltamaan häntä. Tuomas, joka opiskelee lääkäriksi edustaa Kuopion Painonnostajia ja treenaa ajoittain pääkaupunkiseudulla. Tämä olikin suuri etu, koska teimme yhteisen harjoituksen Sali365:n tiloissa, jossa sain Tuomaksen kunnosta hieman aavistusta.

Tuomaksen kehitys onkin ollut melko mukavaa ja tänä vuonna EM-kisoissa mitali löysi tiensä hänen kaulalleen.

Koko joukkue siis lähti yhdessä matkaan Pariisin kautta Johannesburgiin, josta vielä bussilla kohti Potchefstroomia. Matkalla näimme

Afrikan luontoon kuuluvia eläimiä sekä savannia kahden tunnin ajomatkan aikana.

Kisat käytiin paikallisessa hotellissa, josta kuitenkin kisavieraat oli majoitettu lisäksi kahteen muuhun hotelliin. Suomen joukkue majoitettiin Road Lodge -nimiseen hotelliin, josta oli kuljetus puolen tunnin välein kisapaikalle. Suomen joukkueen hotellin vieressä oli uudenuutokainen ostoskeskus, jossa oli useita ravintoloita sekä kauppoja. Ruokahuolto siis oli varmistettu.

Kisapaikalle päästyämme kävimme tarkastamassa Tuomaksen painon, joka oli hilkun yli 105 kg, joten tilanne oli hallinnassa. Kisapaikka oli hyvä ja ilmakin vaihtui, joten nostajat eivät tukahdu kisapaikalle.

Tuomaksen kisapäivänä lähdimme kisapaikalle hyvissä ajoin ja kävimme vielä tarkistamassa

telinekorkeudet ennen punnituksen alkua. Tuomaksen paino olikin kohdallaan punnituksen jälkeen, joten ei muuta kuin tankkaamaan ennen kisaa.

Aloituspainojen tullessa esille näimme, että olemme hieman takamatkalla muihin nähden, varsinkin Ukrainan nostokaksikko oli aivan omilla luvuillaan. Mutta kuten aina, kisa päättyy vasta kun viimeinenkin maastanosto on nostettu. Tuomaksella oli tavoitteena rikkaa 800 kg raja tässä kisassa sekä tietenkin sijoittua mahdollisimman korkealle.

Kyykyssä Tuomaksella onnistui kaksi kyykyä parhaan ollessa 285 kg. Hyvin ei mennyt Ukrainan kaksikollakaan. Oleksandr Rubetsin kyykyyn ME-yritykset olivat tällä kertaa ponnottomia, kuitenkin huikea 410 kg kyykyyn tulokseksi.

Penkissä odotimme Tuomakselta kovaa tulosta. Ensimmäisen penkin jälkeen Tuomas

kertoi sormien alkavan mennä tunnottomiksi, joten paita pois pikavauhtia, jotta saamme verenkiertoa parannettua. Tämä auttoikin ja paita uudelleen päälle juuri ennen kakkosnostoa. Kakkosnosto jäi hieman nosto hylättiin. Noston jälkeen taas paita pois ja Tuomas huilaamaan. Viivytimme vielä paidan päälle laittoa hieman ja laitoimme paidan päälle juuri ennen kolmatta nostoa. Nyt lepoa oli ollut riittävästi ja Tuomas sai noston onnistumaan, tuloksena komea 207,5 kg. Ukrainalaiset kisasivat penkissä ME-tuloksesta, lopuksi ME-tulos jäi tuloksella 301,5 kg Kovalov Danylolle.

Kyykyssä ja penkissä kummassakin jäi yksi nosto Tuomakselta hyväksymättä, joten teimme taktiikkamuutoksen ja lähdimme hakemaan vetomitalia eikä 800 kg yhteistulosta.

Tuomas varmisti jo kakkosvedollaan veto-pronssin. Odotimme, että jenkki yrittäisi ohi,

mutta hän ei sitten lähtenyt haastamaan Tuomasta. Taktiikkamielessä oli useampi luku kirjoitettu korotuslappuihin ja Shuler Khalidin epäonnistuttua viimeisessä vedossa Tuomakselle laitettiin komea 300 kg tankoon.

Tuomaksen keskittyminen oli huippua ja hän käänsi raudat hyväksyttävään loppuasentoon.

Sarjan voittoon Oleksandr Rubets huikealla 1071 kg yhteistuloksella. Tuomas oli sarjan kuudes tuloksella 792,5 kg. 800 kg odottaa kyllä rikkoutumista, mutta ei pitkään. Vedossa siis Tuomakselle pronssinen lajimitali. Hienoa Tuomas.

Viimeisenä kisapäivänä seurasimme raskaiden sarjan nostoja ja teimme varustehankintoja odotellessa illalla olevaa bankettia. Banketti oli melko vaisu, parhaat palkittiin ja syötiin mitä ehdimme syödä. Juniorimiehistä Ukraina otti kolme parasta



Kisahotellilla oli puitteet kunnossa

paikkaa ja neljäskin oli vielä ukrainalainen, joten heillä oli vahva joukkue sanan varsinaisessa merkityksessä. Mitään varsinaista ohjelmaa ei banketissa ollut, joten porukka alkoi melko nopeasti poistua paikalta.

Seuraavana päivänä oli kotimatkan aika, yön aikana oli tullut viesti, jossa kerrottiin koneen olevan neljä tuntia myöhässä, joten alku kotimatalla oli varsin masentava. Kuljetus lähti kohti Johannesburgia sovittuun aikaan, puolen tunnin matkustamisen

jälkeen bussi kääntyi takaisin. Oli unohtanut ottaa yhdestä hotellista ihmiset kyytiin. Siellä odottikin Gaston ja Norjan joukkue. Uusi yritys ja pääsimme matkaan. Matkan aikana löytyi hieman Suomen liikennemerkeistä poikkeavia. Kidnappausvaara ja suuren rikollisuuden alue. No onneksi olimme bussin kyydissä ja pääsimme turvallisesti lentokentälle.

Vaihtoaika Pariisissa oli myöhästymisten jälkeen supistunut 45 minuuttiin ja Helsinkiin

lähtevä kone lähti kentän aivan toisesta päädyistä. Ehdimme viimeisinä koneeseen. Matkalaukut eivät. Tuomaksella oli kahden viikon kuluttua vielä vuorossa PM-kisat, joten matkalaukkujen sisältö olisi ollut enemmän kuin tarpeen. Onneksi saimme laukut kuitenkin kahden päivän päästä, joten Tuomaksin pystyi tekemään viimeistelyn seuraaviin kisoihin.



Tuomaksen ajatuksia kisasta

Uusien raakaenkkojen (235-160-272,5) jälkeen oli hyvä aloittaa treenaaminen varustekisoja varten. Kyyky ja penkki kulki treenijakson alusta asti, mutta veto tökki aluksi. Vedossa kuitenkin vikassa treenissä kulki ja nostin uudeksi salienkaksi 290 kg. Kyykyssä ja penkissä mentiin vain hieman yli aloitusten ja kunto oli kohdillaan. Pidimme myös pienimuotoisen maajoukkueleirin Malmilla. Pienellä joukkueella tämä oli helppo järjestää.

Matka Etelä-Afrikkaan alkoi keskiviikko-aamuna ja kesti torstaiaamuun. Kisapaikalla tarkastettiin paino ja pitkällä lennolla oli hiukan kertynyt nestettä. Paino saatiin kuitenkin kuntoon hyvissä ajoin, eikä tarvinnut nestehukassa aloittaa tankkailua. Kyykyn lämmöissä kroppa tuntui hyvältä ja aloitukseen pystyi keskittymään hyvillä mielin. Aloituksessa (270 kg) pieni tanssahtelu telineistä pakittaessa, mutta helppo nosto 3-0 läpi. Toiseen 15 kg lisää ja otettiin syvyys pikkuisen korkeammalta ja se kostautui ja nosto meni hylsyyn ja se korjattiin kolmannella. Kisaenka parani 7,5 kg. Kyykyn jälkeen olin kuudes.

Penkin lämmöt menivät ihan hyvin ja aloituskin 197,5 kg nousi ihan hyvin, 2-1 hyväksytysti. Ongelmaksi muodostui paidan puristus vasemmassa kädessä ja paita otettiin pois nostojen välissä. Toisessa nostossa vielä vasemman käden tottelemattomuus aiheutti hylsyn, mutta kolmannella saatiin 2-1 läpi uudeksi kisaenkaksi 207,5 kg. Uusi paita on jo ostettu ja sen pitäisi ratkaista tämä ongelma jatkossa.

Vedon lämpät olivat tosi kevyitä ja aloitus 270 kg myös. Toiseen lastattiin salilla nostettu 290 kg ja uudet kisaenkat nousivat yhtä helposti kuin treeneissä. Tässä vaiheessa olin jo kiinni vetopronssissa ja neljäs sija lukittuna. Kolmanteen laitettiin tasaraha 300 kg, eikä sitä tarvinnut muuttaa kun jenkkinostaja ei onnistunut nostossaan. Hiukan tiukempi rutistus, mutta 3-0 hyväksytysti nosto ylös ja uusi sataluku saavutettu maastanostossa. Yhteistulosenkaksi 792,5 kg, johon voi olla tyytyväinen, vaikka 800 kg jäi lähelle. Sarjani suomenennätys myös 25 kg päässä. Loppuvuosi aikaa tavoitella sitä. Ensimmäinen yritys Pohjoismaiden mestaruuskisoissa.





Suomen Voimanolliitto ry. ja Aavasaksan Kisa ry. järjestävät yhdessä

AUOIMEN LUOKAN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

15.-17.3.2019 Ylitornion kuntotalolla, Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO

Perjantai 15.3.2019

Avajaiset perjantaina 15.3.2019 kello 13.30 alkaen

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Pe 15.3.	N47-63	12.00-13.30	14.00
Pe 15.3.	M66-74	17.00-18.30	19.00

Lauantai & Sunnuntai 16.3.- 17.3.2019

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
La 16.3.	M83	7.00-8.30	9.00
La 16.3.	N72-84+	10.00-11.30	12.00
La 16.3.	M93	15.00-16.30	17.00
Su 17.3.	M105	7.00-8.30	9.00
Su 17.3.	M120 ja 120+	10.30-12.00	12.30

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköpostitse sihteeri@svnl.fi 22.2.2019 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 65 €/kilpailija ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään 22.2.2018 mennessä SVNL:n yleisilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.

Tuloksetko aika: 19.3.2018-22.2.2019.

Tulosrajat: Liiton toimintasuunnitelma 2019 mukaiset.

Kilpailuhotellit: Lomakeskus Karemajat 1 hh 90 €/hlö/yo, 2 hh 60 €/hlö/yo, lisävuode 30 €/hlö/yo ja 4 hh 35 €/hlö/yo. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiainen klo 6.30-9.30. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Mökkimajoitus 70 €/vrk/hlö, 45 €/vrk/hlö, 35 €/vrk/hlö. Mökkimajoitus sisältää linavaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa. Hotel Kievari Ylitornio 1 hh 105 €/vrk, 2 hh 70 €/vrk/hlö, lisävuode 60 €/hlö/yrk sisältää aamupalan klo 6.30-9.30 ja aamusaunan. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Millimajat 1 hh 75 €/vrk, 2hh 48 €/hlö/yrk, lisävuode 45 €/hlö sisältäen aamupalan. Millimajoilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Sauna sisältyy huonehintaan.

Majoitusvaraukset Sitovat varaukset perjantaihin 22.2.2019 mennessä aavasaksankisa@outlook.com .

Lisätietoja:

AavKi Eugen Parviainen, eugen_parviainen@hotmail.com

SVNL, Timo Lillbacka, sihteeri@svnl.fi

Tervetuloa Ylitorniolle!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

SUB-JUNIORIEN JA JUNIORIEN POHJOISMAIDEN MESTARUUSKILPAILUT 21.-22.9.2018 Akureyri, Islanti

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Ville Niskanen, Jouni Kvist & Helena Kvist

Nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut järjestettiin tänä vuonna Islannin pohjoisrannikolla, vajaan 19 000 asukkaan Akureyrissä. Matkaa Keflavikin lentokentältä Akureyriin on reilut 400 kilometriä, jonka kaikki joukkueen jäsenet taittoivatkin vuokra-autoilla. Paikoitellen todella huonosta ajokelistä huolimatta kaikki nostajat selvisivät kuitenkin turvallisesti kisapaikkakunnalle.



Lauantain joukkue ja osa perjantain nostajista (ylärivi Jouni Kvist (vas.), Tuomas Puhakka, Teemu Hällfors, Ville Niskanen, keskirivi Tuulia Lohivuo (vas.), Elli Rautiainen, Lassi Immonen, alarivi Saara Puusaari (vas.), Krista Määttä, Sara Tervonen ja Milka Kanerva)



Kilpailut alkoivat perjantaina klassisella voimanostolla. Milka Kanerva oli tällä kertaa joukkueen ainoa sub-juniori-ikäinen nostaja. Kanerva paranteli ennätysikänsä joka lajissa ja suoritus palkittiin lopulta sarjan 57 kg kultamitalilla. Milkan yhteistulos kirjattiin lukemiin 255 kg.

Junioriniaisissa mestaruutta pääsivät juhli-
maan sarjassa 57 kg Krista Määttä 367,5 kg
tuloksella ja sarjassa +84 kg Mirka Valo 445
kg tuloksella. Krista oli myös kilpailuiden
toiseksi paras naisjuniori. Mirka nosti uudet
ennätöksensä jalkakyykyssä ja yhteistulok-
sessa. Sarjassa 52 kg nostonut Olivia Kyösti ja
sarjassa 84 kg nostonut Henna Kaasalainen
kävivät todella kovat kamppailut mesta-
ruuksista, mutta molemmat joutuivat tällä
kertaa tyytymään hopeisiin mitaleihin vain
2,5 kg eroilla. Olivialle yhteistulokseksi 305
kg ja Hennalle 445 kg, Olivia paukutti myös
omat ennätöksensä kaikkiin lajeihin. Tuulia
Lohivuo sijoittui sarjassa 72 kg viidenneksi
382,5 kg tuloksella.



1. Tuomas Puhakka

2. Klassisen voimanoston naisjuniorijoukkue (Milka Kanerva (vas.), Tuulia Lohivuo, Henna Kaasalainen, Krista Määttä, Susan Väisänen, Mirka Valo ja Ronja Mahmood)

3. Henna Kaasalainen

4. Milka Kanerva

5. Sara Tervonen

Arvokisojen ensikertalaiset Ronja Mahmood ja Susan Väisänen nostivat molemmat kuudenneksi, Ronja sarjassa 63 kg 327,5 kg tuloksella ja Susan sarjassa 72 kg 357,5 kg tuloksella.

Perjantain päiväkisassa vuorossa olivat juniorimiehet. Teemu Hällfors ja Janne Marttila vastasivat parhaista suomalaissuorituksista hopeamitaleillaan. Teemu nosti sarjassa 83 kg yhteistuloksen 668 kg ja lisäksi myös uuden penkkipunnerruksen pohjoismaiden ennätyksen 188 kg. Janne kerrytti sarjaa ylempänä saldokseen 687,5 kg. Arvokisadebytantti Lassi Immonen nosti sarjassa 74 kg neljänneksi yhteistulosennätyksellään 527,5 kg. Jere Savolainen yritti viimeisellä maastavedollaan nousta pronssipallille sarjassa 93 kg, mutta Jeren oli lopulta tyytyminen viidenteen sijaan tuloksella 657,5 kg.

Lauantain kilpailut aloitettiin varustevoimanostolla. Tuomas Puhakka aloitti 'kolmiottelunsa' nousemalla korkeimmalle korokkeelle sarjassa 105 kg yhteistuloksella 785 kg.





Ville Niskanen



Janne Marttila



Teemu Hällfors



Krista Määttä



Klassisen voimanoston miesjuniorijoukkue (Jere Savolainen (vas.), Janne Marttila, Teemu Hällfors ja Lassi Immonen)

Saara Puusaari puolestaan nappasi mestaruuden sarjassa +84 kg yhteistuloksella 387,5 kg. Sara Tervonen pisti ennätyksensä uusiksi ja nosti 362,5 kg tuloksellaan hopealle sarjassa 72 kg. Joukkueenjohtaja Ville Niskanen sijoittui pronssille sarjassa 120 kg ennätyksellään 682,5 kg.

Klassisessa penkkipunnerruksessa Teemu Hällfors ja Tuomas Puhakka onnistuivat molemmat kultamitalien arvoisesti, Teemun punnertaessa 185 kg sarjassa 83 kg

ja Tuomas puolestaan 145 kg sarjassa 120 kg. Teemu pokkasi myös parhaan nostajan palkinnon alle 0,4 Wilksin pisteen erolla – tarkkaa työtä huolloilta. Krista Määttä kamppaili norjalaista vastaan sarjan 63 kg mestaruudesta, mutta tällä kertaa sijoitus oli toinen 80 kg tuloksella. Tuulia Lohivuo nosti viidenneksi erittäin tasaväkisessä sarjassa 72 kg. Tuulia oli silti naisjuniorien kolmanneksi paras nostaja.

PM-kisaviikonlopun päätti varustepenkkipunnerrus, jossa Teemu Hällfors ja Tuomas Puhakka astelivat lavalle jo kolmatta kertaa viikonlopun aikana. Teemu oli jälleen miesjuniorien paras nostaja, punnerretuaan 215 kg sarjaan 83 kg. Tuomas tiputti klassisen penkin jälkeen takaisin sarjaan 105 kg ja punnersi vielä kolmannessa kilpailussaan oman ennätyksensä 210 kg, jolla myös PM-kultaa. Kultamitalin makuun pääsi myös Elli Rautiainen 90 kg tuloksella sarjassa 72 kg.

Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, tytöt

PL.	Lifters	B.Date	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.		
-57kg																				
kr1,0	Kanerva Mika	1.1.200	FIN	56,00	1,1766	11 92,5	97,5	102,5	1	50,0	52,5	52,5	1	90,0	97,5	100,0	1	255,0	300,03	12
-52kg																				
kr1,0	Nygård Camilla Vik	1.1.199	NOR	51,25	1,2607	13 102,5	107,5	112,5	2	67,5	70,0	72,5	1	115,0	120,0	125,0	1	307,5	387,67	12
kr2,0	Kyösti Olivia	1.1.199	FIN	51,45	1,2569	12 110,0	115,0	120,0	1	60,0	62,5	65,0	2	120,0	125,0	125,0	2	305,0	383,36	9
-57kg																				
kr1,0	Määttä Krista	1.1.199	FIN	57,00	1,1604	10 110,0	120,0	130,0	1	70,0	75,0	77,5	1	140,0	155,0	160,0	1	367,5	426,45	12
kr2,0	Sletten Elisabeth	1.1.199	NOR	55,70	0,9152	9 90,0	95,0	100,0	2	72,5	75,0	77,5	2	135,0	142,5	150,0	2	317,5	290,58	9
-63kg																				
kr1,0	Haune Katrine Sundal	1.1.199	NOR	62,95	1,0746	8 135,0	145,0	147,5	1	87,5	92,5	92,5	1	140,0	145,0	150,0	5	390,0	419,09	12
kr2,0	Mieettinen Nellie	1.1.199	SWE	61,70	1,0911	5 135,0	140,0	145,0	2	79,0	72,5	75,0	3	155,0	162,5	162,5	2	380,0	414,62	9
kr3,0	Andersson Ronja	1.1.199	SWE	62,55	1,0798	3 125,0	132,5	137,5	3	70,0	75,0	75,0	2	150,0	160,0	170,0	3	372,5	402,23	8
kr6,0	Mahmood Ronja	1.1.199	FIN	62,10	1,0858	2 120,0	127,5	130,0	4	62,5	70,0	70,0	6	125,0	132,5	137,5	6	327,5	355,60	5
-72kg																				
kr1,0	Mauritzon Amelia	1.1.199	SWE	71,20	0,9834	21 175,0	182,0	187,5	1	90,0	100,0	102,5	1	190,0	200,0	202,0	1	489,5	481,37	12
kr2,0	Adolfson Isabell	1.1.199	NOR	69,20	1,0028	17 135,0	142,5	150,0	2	75,0	80,0	82,5	4	160,0	172,5	180,0	2	412,5	413,65	9
kr3,0	Persson Sandra	1.1.199	NOR	69,25	1,0023	19 135,0	142,5	150,0	3	75,0	77,5	80,0	5	165,0	180,0	180,0	3	407,5	408,44	8
kr5,0	Lohivuo Tuulia	1.1.199	FIN	66,55	1,0311	16 130,0	135,0	140,0	5	87,5	90,0	92,5	3	150,0	157,5	167,5	5	382,5	394,40	6
kr6,0	Väisänen Susan	1.1.199	FIN	69,15	1,0033	15 130,0	135,0	140,0	6	67,5	72,5	77,5	6	147,5	152,5	155,0	6	357,5	358,68	5
-72kg																				
kr1,0	Oseth Julie Antonsen	1.1.199	NOR	68,45	1,0105	3 185,0	190,0	190,0	1	97,5	100,0	102,5	1	160,0	170,0	177,5	1	470,0	474,94	12
kr2,0	Tervonen Sara	1.1.199	FIN	71,00	0,9852	1 135,0	140,0	142,5	2	75,0	82,5	87,5	2	125,0	135,0	140,0	2	362,5	357,13	9
84+kg																				
kr1,0	Pusaari Saara	1.1.199	FIN	89,90	0,8645	7 150,0	160,0	170,0	1	80,0	87,5	95,0	1	125,0	130,0	140,0	1	387,5	334,99	12
-63kg																				
kr1,0	Eide-Olsen Stella	1.1.1995	NOR	62,65	1,0785	5 -	-	-	-	80,0	85,0	85,0	1	-	-	-	-	85,0	91,67	12
kr2,0	Määttä Krista	1.1.1995	FIN	60,20	1,1120	2 -	-	-	-	70,0	80,0	87,5	2	-	-	-	-	80,0	88,96	9
-72kg																				
kr1,0	Olsson Vilma	1.1.1999	SWE	71,20	0,9834	6 -	-	-	-	105,0	110,0	115,5	1	-	-	-	-	110,0	108,17	12
kr2,0	Arnesen Maren Simabakk	1.1.1998	NOR	71,00	0,9852	3 -	-	-	-	92,5	95,0	100,0	2	-	-	-	-	100,0	98,52	9
kr3,0	Oskarsdóttir Mattháldur	1.1.1999	ISL	71,10	0,9843	7 -	-	-	-	90,0	92,5	95,0	3	-	-	-	-	95,0	93,51	8
kr5,0	Lohivuo Tuulia	1.1.1997	FIN	66,25	1,0345	9 -	-	-	-	87,5	92,5	95,0	5	-	-	-	-	92,5	95,69	6
-72kg																				
kr1,0	Rautiainen Elli	1.1.1999	FIN	70,25	0,9924	3 -	-	-	-	80,0	85,0	90,0	1	-	-	-	-	90,0	89,32	12

Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, pojat

PL.	Lifters	B.Date	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.		
-83kg																				
kr1,0	Hällfors Teemu	1.1.1995	FIN	82,20	0,6714	8 -	-	-	-	215,0	225,0	225,0	1	-	-	-	-	215,0	144,35	12
-105kg																				
kr1,0	Puhakka Tuomas	1.1.1995	FIN	104,55	0,5985	3 -	-	-	-	140,0	210,0	217,5	1	-	-	-	-	210,0	125,69	12
-74kg																				
kr1,0	Sigurðsson Svavar Örn	1.1.199	ISL	73,00	0,7264	8 210,0	210,0	210,0	1	140,0	150,0	150,0	1	210,0	222,5	222,5	3	572,5	415,86	12
kr2,0	Wimpaye Germe	1.1.199	NOR	74,00	0,7193	2 175,0	182,5	187,5	4	117,5	122,5	122,5	2	240,0	247,5	255,0	1	565,0	406,40	9
kr3,0	Ólafsson Muggur	1.1.199	ISL	73,20	0,7249	4 180,0	187,5	190,0	3	120,0	130,0	130,0	3	220,0	230,0	237,5	2	540,0	391,45	8
kr4,0	Immonen Lassi	1.1.199	FIN	73,15	0,7253	7 190,0	200,0	206,0	2	107,5	115,0	115,0	4	200,0	212,5	220,0	4	527,5	382,60	7
-83kg																				
kr1,0	Nnoli Chido	1.1.199	NOR	81,60	0,6744	20 215,0	235,0	242,5	2	152,5	160,0	165,0	2	310,0	326,0	326,0	1	717,5	483,88	12
kr2,0	Hällfors Teemu	1.1.199	FIN	82,50	0,6699	21 230,0	240,0	247,5	3	180,0	188,0	191,0	1	240,0	250,0	250,0	4	668,0	447,49	9
kr3,0	Andersson Carl	1.1.199	SWE	79,75	0,6841	14 245,0	255,0	255,0	1	140,0	145,0	145,0	4	255,0	260,0	275,0	2	655,0	448,09	8
-83kg																				
kr1,0	Hällfors Teemu	1.1.1995	FIN	82,25	0,6711	2 -	-	-	-	175,0	180,0	185,0	1	-	-	-	-	185,0	124,15	12
kr2,0	Florellius Jacob	1.1.1998	NOR	82,35	0,6706	3 -	-	-	-	165,0	170,0	175,0	2	-	-	-	-	170,0	114,00	9
kr3,0	Staal Henrik	1.1.1996	NOR	79,45	0,6857	5 -	-	-	-	140,0	145,0	147,5	3	-	-	-	-	147,5	101,14	8
-93kg																				
kr1,0	Olausson Andreas	1.1.1995	SWE	91,80	0,6321	10 -	-	-	-	175,0	175,0	182,5	1	-	-	-	-	182,5	115,36	12
kr2,0	Berge Sandbak Isak	1.1.1995	NOR	91,85	0,6320	6 -	-	-	-	147,5	155,0	160,0	2	-	-	-	-	160,0	101,12	9
kr3,0	Gundersen Per Jorgen	1.1.1998	NOR	92,75	0,6290	8 -	-	-	-	137,5	150,0	152,5	3	-	-	-	-	150,0	94,35	8
-105kg																				
kr1,0	Norling Emil	1.1.1996	SWE	104,00	0,5996	11 -	-	-	-	175,0	180,0	185,0	1	-	-	-	-	180,0	107,93	12
-120kg																				
kr1,0	Puhakka Tuomas	1.1.1995	FIN	105,05	0,5975	14 -	-	-	-	140,0	145,0	150,0	1	-	-	-	-	145,0	86,64	12
kr2,0	Vilhjálmsón Halldor Jens	1.1.1996	ISL	108,05	0,5918	12 -	-	-	-	120,0	140,0	150,0	2	-	-	-	-	140,0	82,85	9
-105kg																				
kr1,0	Puhakka Tuomas	1.1.199	FIN	103,70	0,6002	4 275,0	287,5	295,0	1	180,0	200,0	210,0	1	270,0	290,0	305,0	1	785,0	471,16	12
-120kg																				
kr1,0	Ottarsson Thorsteinn Aegi	1.1.199	ISL	115,70	0,5801	10 305,0	320,0	320,0	1	210,0	220,0	227,5	1	270,0	280,0	280,0	2	795,0	461,18	12
kr2,0	Nygård Christopher	1.1.199	NOR	117,25	0,5781	6 280,0	290,0	300,0	2	190,0	190,0	197,5	2	275,0	292,5	310,0	1	780,0	450,92	9
kr3,0	Niskanen Ville	1.1.199	FIN	111,05	0,5868	8 242,5	242,5	260,0	3	155,0	162,5	162,5	3	240,0	260,0	277,5	3	682,5	400,49	8



Klassisen maastanoston voittaja Jari Saario

ARNOLD CLASSIC EUROPE

28.-30.9.2018 Barcelona, Espanja

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Ralph Farquharson (EPF)
& Ville Niskanen



Klassisen penkkipunnerruksen naisten sarjan kärkikolmikko

Arnold Classic Europe -messut järjestettiin jälleen tuttuun tapaan syyskuun lopussa Espanjan Barcelonassa. Tapahtumassa oli mukana yli 40 eri lajia ja voimanosto keräsikin varsin mukavan katsojamäärän päivittäin hieman syrjäisestä sijainnistaan huolimatta. Suurin hullunmylly sattui lauantaina naisten klassisen voimanoston kilpailun aikaan, kun itse Arnold Schwarzenegger saapui seuraamaan naisnostajien suorituksia. Suomesta mukana oli aiempia vuosia isompi joukkue, kun Barcelonan lämpöön matkasi yhteensä kahdeksan nostajaa.

Tapahtuma alkoi voimanoston osalta perjantaina klassisella penkkipunnerruksella. Hanna Rantala varmisti naisten sarjan voiton jo avausnostollaan 95 kg, 100 kg oli kahdesti liikaa. Aino Askala täydensi suomalaismenestyksen sijoittumalla kolmanneksi 82,5 kg punnerruksellaan, alle kahden pisteen päähän kakkossijasta. Miesten sarjassa Simo Sistonen oli paras suomalainen sijoittuen kuudenneksi 227,5 kg tuloksella. Yritys 235 kg, jolla olisi noustu toiseksi, epäonnistui tällä kertaa. Teemu Hällfors kilpaili toista viikonloppua putkeen kansainvälisillä lavoilla. Teemulle yksi onnistunut 180 kg suoritus ja kymmenes sija. Pekka Kulju onnistui myös vain kertaalleen 185 kg ja sijoittui sijalle 13.

Lauantaina vuorossa oli klassinen voimanosto. Teresa Martikkala nosti kovatasoisessa naisten sarjassa kahdeksanneksi 357,5 kg tuloksella. Teresa paransi ennätyksiään maastavedossa ja yhteistuloksessa. Miesten sarjassa Ossi Sahlberg ja Teemu Hällfors molemmat tavoittelivat sijoittumista kolmen parhaan joukkoon, mutta kolmanteen sijaan vaaditut maastavetoraudat jäivät tällä kertaa välille. Ossi sijoittui neljänneksi 677,5 kg tuloksella ja Teemu viidenneksi 675 kg tuloksella. Jari Saarion kohtaloksi koitui tällä kertaa jääminen ilman tulosta jalkakyykyssä.

Viimeisenä kisapäivänä sunnuntaina kilpailtiin ensimmäistä kertaa klassisessa maastavedossa. Lauantain epäonnistumisesta sisuuntunut Jari Saario teki lavalla kolme tyylipuhdasta suoritusta, joista viimeisellään sarjan +120 kg epävirallisen suomenennätyksen 360 kg. Jari nappasi miesten sarjassa selkeän voiton näytöstyylillä 200,99 pisteellä.



Teemu Hällfors



Klassisen penkkipunnerruksen naisten sarjan kärkikolmikko: 3. Aino Askala, 1. Hanna Rantala, 2. Anja Kunstelj (Slovenia)



Klassisen voimanoston miesten sarjan suomalaiset: Jari Saario, Teemu Hällfors ja Ossi Sahlberg



Teresa Martikkala palkintojenjaossa



- 1.-3. Jari Saarion veto ja jälkituuletukset
4. Aino Askala
5. Simo Sistonen, Teemu Hällfors ja Pekka Kulju
6. Teresa Martikkala
7. Arnold Schwarzenegger seuraamassa kilpailuja





Suomen Voimanolliitto ry. sekä MLC Powerlifting ry. järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN VARUSTEVOIMANOSTON SM-KILPAILUT

9.-10.2.2019 Pornaisten Yhtenäiskoulu, Koulutie 4, Pornainen

Lauantai 9.2.2019

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M40	8.00 – 9.30	10.00
M	8.00 – 9.30	10.00
M18, M23	12.00 – 13.30	14.00
M50	12.00 – 13.30	14.00

Sunnuntai 10.2.2019

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M60, M70	8.00 – 9.30	10.00
N18, N23	12.00 – 13.30	14.00
N40, N50, N60, N70	12.00 – 13.30	14.00
N	12.00 – 13.30	14.00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin 19.1.2019 klo 24.00 mennessä sp: sihteer@svnl.fi

Osallistumismaksu

Seura maksaa osallistumismaksun 65 €/kilpailija (14v ja 18v 35 €/kilpailija) ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 19.1.2019 SVNL:n yleisilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Tuloksetko aika: 12.2.2018-19.1.2019.

Tulosrajat: Tulosrajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta vuodelle 2019. Masterseille ei ole tulosrajoja, mutta yksi hyväksyty yhteistulos voimanolistikisasta (klassinen tai varuste) vaaditaan.

Kilpailuhotelli: Scandic Järvenpää, Asema-aukio. Majoitushinnat 83 €/1 hh/vrk, 113 €/2 hh/vrk. Puhelinnumero: +358 9 27141, sähköposti: jarvenpaa@scandichotels.com

Majoitusvaraukset: Jokainen majoittuja varaa huoneensa itse suoraan hotellin myyntipalvelusta, yllä olevia yhteystietoja sekä varaustunnusta käyttämällä. Varaustunnus: **MLC090219**. Varaus sisältää buffet-aamiaisen ja langattoman internetin.

Lisätietoja

SVNL Timo Lillbacka, 010 309 4270, sihteer@svnl.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

NÄUERRYKSEN SALILLA

Teksti: Risto Pyykkö, kuvat: Jussi Leinonen (Artikkeli on julkaistu Lapin Kansan viikonvaihdeliite Luossa 3.11.2018)



Emäntä ojentaa kätensä, katsoo vierasta sirkeästi suoraan silmiin ja tekee tunnustuksen.

– Voi kauhea! Olen aina pikkuisen pelännyt toimittajia. Kyselevät siitäkin, mitä syön aamupalaksi. Pienessä pirtissä helähtää iloinen nauru.

Olemme Simojoen törmällä, Ranuan läntisellä reunalla, kapean hiekkatien loppupäässä. Kartta ja paikalliset tuntevat paikan Näverryksenä, muut tuskin ollenkaan.

Isäntäpari on tehnyt kyllä parhaansa nostaakseen pienenpienen kylän kartalle.

Jos kilpailu-urat lasketaan yhteen, Eila Kumpuniemi, 76, ja Veli Kumpuniemi, 83, ovat huhkineet voimanostajina lähes 70 vuotta. Niin kauan ja niin menestyksellä, että mitalien laskemisen he ovat lopettaneet aikoja sitten. Näppituntumalla niitä on noin 300, jos otetaan mukaan kilpailut Suomen-, Euroopan- ja Maailmanmestaruuksista.

Luku ei ole täysi. Viimeksi kuukausi sitten Eila Kumpuniemi palasi mastersien MM-kisoista Mongoliasta tuomisinaan mestaruus ja ikäluokkansa maailmanennätys 48 kilon sarjassa. Kuten viime vuosina usein, hän oli sarjansa ainoa osallistuja, minkä avio- ja ME-mies, enää omaksi ilokseen rautoja kolisteleva Veli Kumpuniemi ei näe himmentävän kullan hohtoa. – Saa sinne muutkin mennä, mutta ei ole näkynyt.



Kuka?

Eila Kumpuniemi

Syntynyt syyskuussa 1942 Ranualla.

Työura maatilän emäntänä ja keittiöapulaisena.

Harrastaa käsitöitä.

Kaksi lasta, poika ja tyttö. Lisäksi 7 lastenlasta ja 9 lastenlastenlasta.

Euroopan voimanostoliitto EPF nimesi Kumpuniemen kunniagalleriaansa viime vuonna tunnustuksena pitkästä kansainvälisestä kilpailu-urasta (24 vuotta). Ennen häntä Hall of Fameen oli nostettu kuusi suomalaista. Voitti viimeisimmän mastersien Maailmanmestaruutensa lokakuussa.

Monelle asiantuntijalle Veli Kumpuniemi on yhä väkevin maastavetäjä, mitä voimanostolavoilla on nähty. Eila Kumpuniemi kutsuttiin viime vuonna seitsemäntenä suomalaisen Euroopan voimanostoliiton kunniagalleriaan. Täällä, kotitilan tyhjentyneessä navetassa, he ovat harjoitelleet kymmeniä kesä.



Eila Kumpuniemi, 76, kolistelee yhä puntteja pari kertaa viikossa

Rupeavat kai happanemaan, hän arvelee ja palaa viime talveen, jolloin näki vaimonsa pudottavan lumet kahden rivitalon katolta Ranuan kirkonkylällä. – Ei sinne tuonikäiset uskalla nousta, eikä pääse. Kyllä se on niin. Eila Kumpuniemi läpsäyttää viereltä hellästi käsivarteen. – On siinä minulla äijä.

Veli Kumpuniemi keksii kyllä moittimistakin vaimonsa voimista ja vireydestä, mutta puhutaan siitä myöhemmin, kuten navetastakin, joka seisoo ovet selällään pihan toisella puolella. Sen kuuraisen katon kätöksissä on jotain, jota ilman Kumpuniemet eivät olisi Suomen vahvin vanha pari.

Ensin on aika kerrata, miten tähän on tultu.

Eila Kumpuniemi syntyi maanviljelijä Luiron tyttäreksi Ranuan Peurajärvelle, Rovaniementieltä kappaleen matkaa länteen. Hän muistaa kohtalokkaan kesäpäivän, jolloin sai isältään ensi kertaa hevosta lainaan kyläreissulle. Ajuri oli silloin 15-vuotias. Kärrytiellä saapasteli vastaan kaksi nuorta miestä. Näistä toinen katsoi perään vähän pitempään. Sen jälkeen Veli

Kumpuniemi ei tahtonut saada hevostyttöä mielestään.

– Kävin katsomassa sitäkin, kun Eila pääsi ripille. Ihan senkin varalta, jos siellä on muitakin kiinnostuneita. Ihastuneilla oli kahdeksan vuotta ikäeroa. Siis aivan liikaa, Eila Kumpuniemi muistaa ensin ajatelleensa. – Että jos en löydä nuorempaa, olen ilman!

Toisin kävi. Pari kihlautui elokuussa 1960 – vähän ennen Eilan 18-vuotispäivää. Häitä juhlittiin heti lokakuussa. Nuori morsian tuli Näverrykseen. Tiettömälle tilalle, jossa Veli Kumpuniemi oli varttunut setänsä ja tämän vaimon kasvattipoikana. Siellä odotti elämä, jota kumpikaan ei kaunistele.

– Raskasta oli. Lähin autotie meni joen takaa. Kaikki piti völjätä sieltä tai sinne. Niin maitokin. Seitsemän lehmän tuotos nostettiin tonkissa kärryihin, työnnettiin rantaan, siirrettiin veneeseen, sauvottiin ylävirtaan, nostettiin veneestä taas kärryihin ja puskettiin vastamäkeä tienvarteen, maitoauton reitille. Näitä 50-litraisia tonkkia Kumpuniemet liikkuttelivat vuosien ajan, pyhää ja arkaa.

Päälle tulivat maatilán muut työt. – Nainen hoiti navetan ja pirtin, mies ulkohommat, ellei ollut savotoilla, Eila Kumpuniemi kertoo työnjakoa. – Siinä koheni peruskunto molemmilla aivan pakosta. Jossakin välissä ehdittiin urheillakin. Eila hiihti ja suunnisti, Veli nosti puntteja.

Vuonna 1972 Näverryys jäi kesäpaikaksi. Kumpuniemet myivät karjansa ja muuttivat kahden lapsensa kanssa Ranuan kirkolle. Veli Kumpuniemestä tuli koulun vahtimestari, Eila Kumpuniemestä keittiöapulainen. Yhtäkkiä vapaa-aikaa oli vaikka kuinka. Näverryksen lehmättömästä navetasta alkoi kuulua punttien kolina.

Patjoja, pyöriä, huonekaluja, lautoja, mattoja, kodinkoneita... Kantasuomalaista tavarantaljoutta väistellen pujottelemme navetan perälle, jossa on Kumpuniemien jokakesäinen harjoittelupaikka. Tämä on kuntosali mallia Näverryys. Täältä on lähdetty nostamaan ennätyskiä ja voittamaan mitaleja. Seinät ovat tiiltä ja styroksia, lattia kylmää betonia. Valoa tulee ikkunasta, jonka särkynyttä ruutua peittää

vanerinkappale. Lämpötila on piirun pakkasella, kuten ulkonakin. Karumpaa harjoittelupaikkaa olisi vaikea keksiä, ellei Veli Kumpuniemi tulisi apuun. – Kun täällä pidettiin vielä eläimiä, nostelin painoja ladossa. Ihan kynttilänvalossa. Jotain levyä kaivoin tuulensuojaksi. – Siihen nähdenhän tämä on aika hyvä.

Niin, painoja. Niitä nojailee navetan seinää vasten ainakin neljältä vuosikymmeneltä. Ensimmäiset levypainonsa Veli Kumpuniemi teki puusta. Seuraavat hän valoi 1950-luvulla betonista, kolmannet tilasi Kemlin ammattikoulun metallipajalta. Vaikka uudempiakin on, kemiläistekoiset ovat yhä käytössä, kuten siellä hitsattu tankokin, jossa on nostettu ilmaan rautaa – no, vähintään satoja tuhansia kiloja. – En ole laskenut, mutta on se hintansa haukkanut.

Eila Kumpuniemi sai luvan tarttua tankoon paljon myöhemmin. Voimanosto rantautui Suomeen 1971. Kahden vuoden kuluttua Veli Kumpuniemi osallistui ensimmäisen kerran lajin SM-kisoihin, seuraavana syksynä otti ensimmäisen mitalinsa. Voimailu oli miesten yksinoikeus vielä pitkään sen jälkeen.

– Ulos olisivat kantaneet, jos nainen

olisi näyttänyt nokkaansa salilla, Eila Kumpuniemi sanoo. Veli Kumpuniemi hörppää kahvia ja tunnustaa erehdyksensä nikottelematta. – Se oli sitä vanhan ajan tyhmyyttä. Ettei naisista muka olisi. Lopulta Eila Kumpuniemi livahiti kirkonkylällä salille – salaa mieheltään. – Sanoin vain, että hiihtolenkille menen.

Pienessä pitäjässä sellainen ei pysynyt piilossa kauan. Lopulta Veli Kumpuniemi antoi periksi, latasi Näverryksessä tankoon 100 kiloa ja astui sivuun: siitpä nostat. Ja Eila Kumpuniemi nosti.

– Mikäs minulla, kun olin vasta lopettanut maitotonkkien kantelun. Olin kovasti voimissani. Harjoittelu maistui, vaikka ensimmäisiä kisoja piti odotella yli 40. syntymäpäivän. Voimanostoliitot laskivat naiset kisalavalle vasta 1980-luvun alussa. Silloin olisi ollut vaikea uskoa, että muutama vuosikymmenen kuluttua maassa olisi kymmenittäin jo pelkästään naisille tarkoitettuja kuntokeskuksia. – Meitä katseltiin kummajaisina. Nythän tangon ääressä näyttää olevan naisia siinä kuin miehiä, Eila Kumpuniemi huomioi ja antaa kiitosta suomalaiselle kuntosalibuumille.

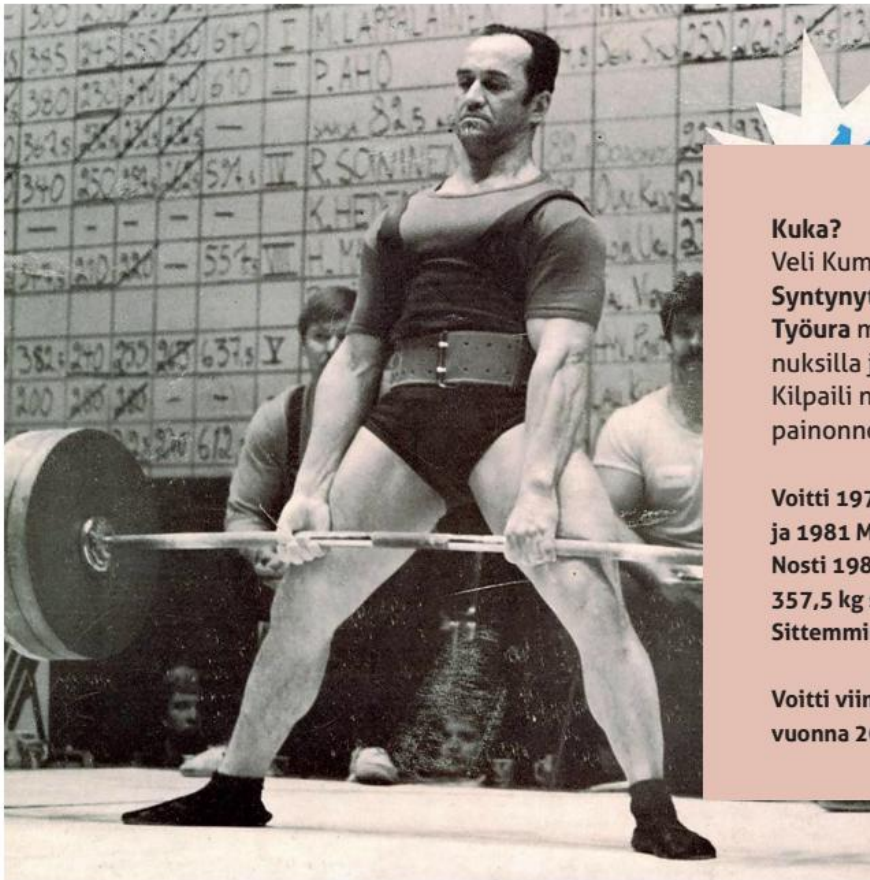
– Kaikki tulee omaan roppaan. Pysyy kunnossa nivelet, liikeradat ja lihasvoima.

Painot saavat olla hyvinkin pieniä, kunhan muistaa säännöllisyyden. Hänellä se tarkoittaa kahta, joskus kolmea saliharjoitusta viikossa.

– Palautuminen on yhtä tärkeää kuin treeni. Pitää kuunnella roppaansa. Tässä iässä sille antaa jo arvoa.

Kaikkiin kuntosalitrendeihin Simojokivarressa ei ole lähdetty. Kumpuniemet eivät kuvaa salilla itseään eivätkä jaa treenejään somessa, mikä ei johdu pelkästään älypuhelimien puutteesta. – Itsellemme tätä on tehty. Että pysyisi kunnossa. Jos joku nostelee siksi, että näyttäisi joltakin, niin aivan vapaasti. Rahkaa Eila Kumpuniemi kertoo syövänsä silloin tällöin, mutta ”enimmäkseen aivan tavallista kotiruokaa, ehkä enemmän kalaa kuin lihaa”. Entä se aamiainen? Kaurapuuroa marjojen kanssa. – Itsepoimittuja? No tietenki!

Äärimmäisyyslaji, joka mittaa ihmiskehon maksimaalisen voimantuoton tehokkaammin kuin mikään muu. Niin voimanostoväki tapaa esitellä omaansa virallisissa yhteyksissä. Kilpailu alkaa jalkakyykyllä, jatkuu penkkipunnerruksella ja huipentuu maastanostoon, joka vaatii osalajeista eniten raakaa voimaa. Siitä kertoo sen englanninkielinen nimikin, deadlift. Maastanostossa kilpailija tarttuu tankoon ja nostaa sen niin korkealle, että selkä on suorana ja polvet lukittuina. Liike on kuntoilijoidenkin suosiossa. Saleilla tosin puhutaan maastavedosta tai vain mavesta.



Kuka?

Veli Kumpuniemi

Syntynyt joulukuussa 1934 Simossa.

Työura maanviljelijänä, metsätyömiehenä, rakennuksilla ja koulun vahtimestarina.

Kilpaili nuorempana muun muassa juoksussa ja painonnostossa, ennen kuin siirtyi voimanostoon.

Voitti 1979 lajikohtaisen MM-kullan maastavedossa ja 1981 MM-pronssia yhteistuloksessa.

Nosti 1980 maastavedon maailmanennätyksen 357,5 kg sarjassa 82,5 kg. Sitä ei rikottu koskaan.

Sittemmin painoluokat ovat muuttuneet.

Voitti viimeisen mastersien Maailmanmestaruutensa vuonna 2002.

Veli Kumpuniemen kultaisimmista vuosista on pian 40 vuotta. Silti moni asiantuntija pitää häntä yhä kaikkien aikojen väkevimpänä vetäjänä Suomessa, ellei koko maailmassa. Ennätystilastojen valossa hän on molempia – vähintään omassa sarjassaan. Toukokuussa 1980 hän nosti maasta 357,5 kiloa Sveitsin Zürichissä. Se on 82,5-kiloisten maailmanennätys ja pysyykin, koska painoluokkia on myöhemmin muutettu.

Kumpuniemi on itse pannut vielä paremmaksi. Myöhemmin hän kilpaili 90-kiloisissa ja nosti lokakuussa 1982 Lapin urheiluopistolla ilmaan rautakasan, joka painoi 373 kiloa. Sekin olisi ollut maailmanennätys, jos piirikunnallisissa kisoissa olisi ollut vain riittävästi ME-arvoon vaadittavia tuomareita. Paikallaolleet muistavat, miten yleisö hurjalle nostolle, joka kelpasi Euroopan ennätykseksi. Mitä teki Veli Kumpuniemi? Kohotti kerran oikeaa kättään ja käveli lavalta muina miehinä. – Olisi saanut jäädä sekini tekemättä. Mitä siinä elämöimään.

Ennen nostovuoroaan hän saattoi katsella pukuhuoneessa pitkällään, kuinka muut lämmittelivät. Tangollekin hän käveli hissukseen, ilman eleitä ja karjahduksia. – Miksi energia olisi pitänyt panna hyppeleyn ja huuteluun? Minulla nousi tuon verran ihan ääntä päästä-mättä. Hitaasti tankoon kiinni ja raudat ylös, niin se oli paras.

Eila Kumpuniemi on pieni nainen, ”pipo päässä just puolitoista metriä”, aamupaino 49 kiloa. Siitä ei tarvitse erityisemmin laihduttaa, että solahtaisi kilpailuissa 48 kilon sarjaan. – Illalla sauna tai kuuma suihku, ja vaatteet päällä nukkumaan. Kun nousem aamulla, toista kiloa on lähtenyt. Hän nostaa penkistä oman painonsa ja maasta kaksi kertaa sen. Lokakuisten MM-kisojen jalkakyykykytulos 90,5 kg vietiin kirjoihin vanhimman ikäluokan maailmanennätyksenä.

Kisat pidettiin Mongolian pääkaupungissa Ulan Batorissa. Se ei ole ainoa eksoottinen paikka, johon laji on vienyt Eila Kumpuniemeä. Hän on kolisuttanut rautoja muun muassa Pretoriassa (Etelä-Afrikka), Udaipurissa (Intia), Reginassa (Kanada) ja Palm Springsissä (USA). Veli Kumpuniemenkin kilpaillessa paris-kunta haki mitaleita muun muassa Villa de Mariasta (Argentiina) ja Sydneystä (Australia). Maailmanmatkailu on ollut pitkälti omakustanteista. Liitot ja seurakäytävät ovat köyhiä, eikä sponsoriraha ole löytänyt voimanoistajia. Tosin toimittajavierailun kunniaksi Eila Kumpuniemi on vetänyt ylleen uuden



Ensimmäiset levypainonsa Veli Kumpuniemi nikkaroi puusta, seuraavat valoi betonista. Vasta sitten oli rautaisten vuoro.

t-paidan, jonka rintamuksessa lukee MLC Powerlifting. Se on Pornaisiin, Uudellemaalle rekisteröity lajin erikois-seura. Ikänsä Ranuan Peuraa edustanut rautarouva siirtyi vastikään sen riveihin. – Älä kysy, mistä tuo MLC tulee. Mutta verkkarit antoivat. Peurassa ne on tah-toneet olla jo lujassa. Eila Kumpuniemi kaataa miehelleen toisen kupin kuumaa. – Äijä on muorin paras sponsori.

Kumpuniemet eivät ole laskeneet, kuinka paljon voimanoisto on vienyt rahaa, ”mutta paljon”. Onko kaikki ollut sen arvoista? Sitä Veli Kumpuniemi toisinaan aprikoi. – Olisiko onnellisempi, jos olisi vaan säästännyt kaiken? Eila Kumpuniemi ehtii vastaamaan molempien puolesta. – No ei. Johonkin se raha olisi mennyt. Nyt on mennyt ainakin sellaiseen, joka on kiinnostanut molempia.

Hän tunnustaa ajatelleensa ”ainakin 20 vuotta”, että seuraava kausi on viimeinen, tai vähintään toiseksi viimeinen. – Mutta veri vetää aina kisaamaan. Ihan itseäni

vastaan, jos muita ei ole. Ei kukaan ole tullut kisoissa vielä sanomaan, että pysyisit mummo kotona.

Onko liikunta tuonut terveyttä? Sitäkin Simojokivarressa on pohdittu. Veli Kumpuniemi on 83-vuotias, liikkuu hyvin ja ajaa autoakin, ”tosin Rovaniemellä korkeintaan sairaalaan ja urheiluopistolle”. Nyt hänestä tuntuu siltä kuin ilta olisi tullut. – Voima on kadonnut. Mies on kuihtunut niin paljon, että saunan eteisessä on viisainta mennä vilahtamalla peilin ohi. Hän muistaa, miten veti vielä 63-vuotiaana maasta 300 kiloa. – Nyt nousee sen verran, että kehtaako oikein sanoakaan. Paljonko? – Hyvä jos sata kiloa. Ei tahdo enää vaimollekaan pärjätä. Semmoinen riesa siitä on tullut, tuosta vaimosta.

Näverryksen pirtissä kuuluu taas iloinen nauru.



Suomen Voimanostoliitto ry. ja Sotkamon Visa ry. järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN KLASISSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT

22.-24.2.2019 Sotkamon lukio, Märkkinatie 1, 88600 Sotkamo

Perjantai 22.2.2019		Lauantai 23.2.2019		Sunnuntai 24.2.2019	
Avajaiset perjantaina kello 12.00 alkaen		Ikäluokka	Kilpailu	Ikäluokka	Kilpailu
Ikäluokka	Kilpailu	N40 & M40 59-83 kg	11.00	N 47-63 kg	10.00
N70 & M70	13.00	M40 93-120+ kg	13.00	N 59-83 kg	11.30
N60 & M60	14.30	N14, M14, N18, M18	15.00	N 72-84+ kg	13.00
N50 & M50 59-83 kg	16.30	N23 & M23	16.30	M 93-120+ kg	14.30
M50 93-120+ kg	18.30				
				Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seuratakaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuun saakka.	

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin sihteeri@svn.fi (muuta ilmoituksia ei oteta vastaan) pe 1.2.2019 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: ikäluokka, sarja, etu- ja sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, seura, tehty tulos ja päivämäärä.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 55 €/kilpailija (14v ja 18v 30 €/kilpailija) viimeistään 1.2.2019
SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

Tuloksetkoika: 26.2.2018-1.2.2019

Tulosrajat: Liiton toimintasuunnitelma 2019 mukaiset. Masters sekä 14v ja 18v nuorten ikäluokissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa. Voidakseen kilpailla yleisessä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

Kilpailuhotellit: **Hotelli Tulikettu** (etäisyys kilpailupaikalle 1 km) Tervatie 3, 88600 Sotkamo. Majoitus hotellihuoneissa: 70 €/vrk/1hh, 100 €/vrk/2hh, 120 €/vrk/3hh, 140 €/vrk/4hh. Hinnat sisältävät runsaan aamiaisen ja iltasaunan. Aamusauna veloituskäytössä pe-su klo 6.00-9.00. Päivällinen 18 €/hlö pe-la klo 18.00-21.00. Varaukset puh. 08 666 0611 tai myynti@tulikettu.fi, muista mainita klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut varausta tehdessäsi. **Break Sokos Hotel Vuokatti** (etäisyys kilpailu-paikalle n. 6 km) Kidekuja 2, 88610 Vuokatti. Majoitus hotellihuoneissa: 110 €/vrk/yhden hengen standard huone, 130 €/vrk/kahden hengen standard huone. Lisävuode 20 €/vrk/aikuinen ja lapset 4-14-vuotiaat 10 €/vrk. Huonehinta sisältää runsaan aamiaisen noutopöydästä sekä hotellisaunan käytön. Hotellissa on asiakassauna, jotka ovat käytettävissä aamuisin klo 6-10 välillä ja iltaisin klo 17-21 välillä. Vaaka löytyy molemmista hotelleista sekä kilpailupaikalta.

Majoitusvaraukset: Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse merkillä "Voimanoston SM-kilpailut"
Varaukset: Break Sokos Hotel Vuokatti puh 010 783 1000 tai sähköpostilla hotelvuokatti.vuokatti@sokoshotels.fi.
Varaukset on mahdollista tehdä myös suoraan nettisivuilla www.sokoshotels.fi. varauskoodilla, BVOIMASM19.

Lisätietoja:
So-Vi Ville Niskanen, villenisk@gmail.com, 044 2606 113
SVNL Timo Lillbacka, sihteeri@svn.fi, 010 309 4270 (17.00-21.00)

Tervetuloa Sotkamoon!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT

9.-13.10.2018 Hamm, Luxemburg

Teksti & kuvat: Markku Kempainen



Kenneth Sandvik



Kova naiskolmikko - Marcela, Hanna ja Anette

Ensimmäinen kisapäivä

Suomen joukkueen kokenut nostaja Aira Knutars M3/57 kg -sarjassa sai kunnian aloittaa kilpailun Luxemburgissa. Aloitusraudat 75 kg nousivatkin mukavasti valkoisten valojen loistaessa tuomaripöydän takaa. Seuraavaksi tankoon laitettiin viisi kiloa lisää, mutta tällä kertaa rauta ei noussut ylös kummallakaan yrityskerralla. Kultamitali kaulaan kuitenkin Airalle ja Suomen joukkueen mitalitili auki heti ensimmäisenä päivänä.

Toinen kisapäivä

Julianna Löllö juniorien 72 kg -sarjassa voitti EM-pronssia tuloksella 130 kg. Julianna kesti paineet hyvin, vaikka eka yritys menikin punaiselle. Toinen nosto sitten hyväksyttynä ylös ja samaa rataa jatkettiin kolmannella nostolla. Uusi juniorien suomenennätys 130 kg syntyi myös viimeisellä nostolla.

Junioreita myös edustava Teemu Hällfors voitti 83 kg -sarjassa EM-kultaa tuloksella 222,5 kg. Teemun aloitusraudat olivat 15 kg korkeammat kuin lähimmällä vastustajalla. Toisella nostolla tullut rauta 222,5 kg varmisti jo kultamitalin, joten viimeiseen nostoon ladattiin rohkeasti 235 kg. Tällä kertaa se ei vielä kuitenkaan tullut ylös asti.

Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, naiset

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Open												
-52kg												
1.	Rantala Hanna	1982	FIN	51,89	1,2487	5	132,5	139,0-c	140,0-c	140,0	174,82	12*
2.	Prykhodko Oksana	1991	UKR	51,26	1,2605	3	120,0	125,0	130,0	130,0	163,87	9
3.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,58	1,2545	4	112,5	117,5	120,0	120,0	150,54	8
4.	Gataulina Olga	1990	RUS	51,43	1,2573	6	115,0	115,0	117,5	117,5	147,73	7
-72kg												
1.	Marthe Ramsrud Engskar	1999	NOR	70,90	0,9862	3	140,0	142,5	147,5	147,5	145,46	12
2.	Mikryukova Anna	1999	RUS	67,39	1,0218	1	130,0	137,5	145,0	137,5	140,50	9
3.	Lollo Julianna	1995	FIN	68,89	1,0060	5	127,5	127,5	130,0	130,0	130,78	8
4.	Hauschild Marie	1995	GER	71,22	0,9832	4	115,0	115,0	130,0	115,0	113,07	7
Ñ	Johansson Emma	1996	SWE	67,02	1,0259	2	135,0	137,5	142,5	DSQ	Ñ	Ñ
Masters 3												
-52kg												
1.	Knutars Aira	1954	FIN	51,50	1,2560	1	75,0	80,0	80,0	75,0	94,20	12

Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, miehet

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Open												
120+kg												
1.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,79	0,5578	27	345,0	347,5	350,0	347,5	193,84	12
2.	Pettersson Niklas	1991	SWE	157,60	0,5494	23	340,0	340,0	340,0	340,0	186,80	9
3.	Litvinenko Artem	1990	RUS	136,02	0,5613	26	310,0	320,0	330,0	330,0	185,23	8
4.	Snijders Jordy	1986	NED	125,60	0,5693	24	317,5	327,5	327,5	327,5	186,45	7
5.	Andersson Martin	1984	SWE	137,28	0,5605	28	315,0	315,0	322,5	315,0	176,56	6
Juniors												
-83kg												
1.	Hallfors Teemu	1995	FIN	81,60	0,6744	8	215,0	222,5	235,0	222,5	150,05	12
2.	Berdnikov Konstantin	1995	RUS	77,56	0,6965	7	190,0	210,0	215,0	215,0	149,75	9
3.	Magnusson Henrik	1995	SWE	82,31	0,6708	9	200,0	212,5	217,5	212,5	142,54	8
Masters 1												
-93kg												
1.	Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,05	0,6313	15	255,0	265,0	272,5	265,0	167,29	12
2.	Nocek Grzegorz	1973	POL	91,80	0,6321	11	262,5	262,5	270,0	262,5	165,93	9
3.	Sundholm Jani	1974	FIN	92,48	0,6299	14	235,0	235,0	235,0	235,0	148,03	8
4.	Pidanic Lubomir	1978	SVK	91,61	0,6328	12	220,0	227,5	235,0	220,0	139,22	7
5.	Nieland Guido	1970	GER	92,30	0,6305	17	190,0	197,5	202,5	202,5	127,68	6
6.	Lovett Gary	1973	GBR	92,10	0,6311	16	160,0	165,0	170,0	170,0	107,29	5
Masters 2												
-93kg												
1.	Farstad Svein Olav	1965	NOR	92,67	0,6293	12	230,0	235,0	240,0	235,0	147,89	12
2.	Hering Uwe	1963	GER	92,04	0,6313	13	215,0	230,0	235,0	230,0	145,20	9
3.	Lemagnen Yves	1966	FRA	91,47	0,6332	16	187,5	192,5	197,5	192,5	121,89	8
4.	Norpila Seppo	1963	FIN	92,78	0,6289	14	160,0	190,0	197,5	190,0	119,49	7
5.	Wieslaw Dominik	1965	POL	92,72	0,6291	15	150,0	160,0	165,0	165,0	103,80	6
-120kg												
1.	Tirronen Harri	1953	FIN	109,43	0,5894	32	187,5	195,0	197,5	197,5	116,41	12
2.	Lindblad Roland	1954	SWE	116,06	0,5797	31	180,0	192,5	197,5	197,5	114,49	9
3.	Vermeulen Marius	1957	NED	105,37	0,5968	33	190,0	190,0	195,0	190,0	113,39	8

Masters 4

-74kg

1. Kauranen Antero	1948	FIN	73,67	0,7216	3	115,0	X	X	115,0	82,98	12
--------------------	------	-----	-------	--------	---	-------	---	---	-------	-------	----

-93kg

1. Komppa Seppo	1945	FIN	92,33	0,6304	12	155,0	155,0	162,5	162,5	102,44	12
2. Malmberg Goran	1943	SWE	90,81	0,6355	14	135,0	135,0	137,5	137,5	87,38	9
3. Reybrouck Daniel	1942	BEL	86,87	0,6504	13	130,0	132,5	137,5	132,5	86,18	8
4. Paruit Louis	1944	FRA	90,46	0,6367	15	117,5	135,0	135,0	117,5	74,81	7



Seppo Komppa



Antero Kauranen



Aira Knutars

Kolmas kisapäivä

Seppo Komppa M4/93 kg -sarjassa nosti EM-kultaa uudella euroopanennätyksellä 162,5 kg. Seppo periaatteen miehenä aloitti nostot 155 kg painolla ja hieman laittoi paineita, niin itselleen kuin huolto-tiimillekin, koska ensimmäinen nosto ei onnistunut. Toinen nosto samalla painolla sitten tuli komeasti ylös ja Seppo nousi kilpailun johtoon. Kolmanteen nostoon laitettiin 162,5 kg ja sekun tuli ylös valkoisten valojen loisteessa. Kun mies on kunnossa ja luottaa itseensä, niin homma kyllä toimii. Sepon tulos 162,5 kg oli uusi euroopanennätys!

Antero Kauranen M4/74 kg -sarjassa sai EM-kultaa tuloksella 115 kg. Koska kultamitali varmistui ensimmäisellä nostolla, Antero päätti tällä kertaa säästää voimiaan MM judo-kamppailuun Meksikossa.

Harri Tirronen M3/120 kg -sarjassa nosti 197,5 kg ja kolmas EM-kulta kotiin! Harrin kaikki kolme nostoa hyväksytysti ylös ja vaikka ruotsalainen kilpakumppani viimeisellä nostolla tulikin tasatulokseen Harrin kanssa, niin Harri kevyempänä oli Euroopanmestari komealla tuloksella 197,5 kg.

Jani Sundholm nosti M1/93 kg -sarjassa EM-pronssia tuloksella 235 kg. Kaksi Janin ensimmäistä nostoa ei onnistunut ja paine viimeiseen nostoon oli kova. Hyvin Jani kuitenkin kesti paineet ja viimeisellä nostollaan raudasta 235 kg hän saavutti EM-pronssimitalin.

Hannu Peräsalo nosti M2/66 kg -sarjassa 105 kg ja sai EM-hopeaa. Tuloksellaan Hannu sivusi omaa ennätystään.

Seppo Norpila oli neljäs M2/93 kg -sarjassa tuloksella 190 kg. Painavampana nostajana Sepon olisi pitänyt nostaa vähintään viisi kiloa enemmän päästäkseen pronssille. Viimeiseen nostoon Seppo lastautti kuitenkin 197,5 kg, mutta tällä kertaa nosto ei onnistunut.

Neljäs kisapäivä

Neljäntenä kisapäivänä oli vuorossa naisten avoin luokka, jossa Suomea edusti kolme upeaa nostajaa.

Hanna Rantala nosti 52 kg -sarjassa EM-kultaa tuloksella 140 kg, tehden kaksi kertaa euroopanennätyksen parannuksen. Hanna varmisti jo ensimmäisellä



1. Hanna Rantala
2. Julia Löllö
3. Hannu Peräsalo
4. Jani Sundholm
5. Harri Tiironen
6. Teemu Hallfors



Harri Tiironen

132,5 kg nostollaan kultamitalin, joten kunnon ajoitus oli kyllä kohdillaan. Marcela Sandvik nosti samassa sarjassa 120 kg ja voitti EM-pronssia. Marcelan kaikki kolme nostoa tulivat onnistuneesti ylös ja mitali kotiin.

Anette Tunkkari nosti 63 kg -sarjassa tuloksen 137,5 kg voittaen EM-pronssia kovan taistelun ja taktikoinnin jälkeen. Suomenennätys parani samalla kolme kertaa, yhteensä huikeat 12,5 kg.

Viides kisapäivä

Kenneth Sandvik voitti EM-kultaa jännittävässä kilpailussa tuloksella 347,5 kg miesten 120+ kg -sarjassa. Kilpailusta muodostui varsinainen giganttien taistelu. Kenneth aloitti 345 kg raudoilla komeasti tekemällä hyväksytyin ensimmäisen noston siirtymällä



Harri Tiironen

kilpailun johtoon. Vastustajilla taasen aloitusrautojen ylös saamisessa oli suuria ongelmia. Kenneth laittoi toiseen nostoon 2,5 kg lisää, hyväksyty nosto ja johtopaikka. Pahimmat vastustajat olivat jälleen ongelmassa myös toisen noston kanssa. Vaikka viimeinen nosto ei Kentalla onnistunutkaan, hän voitti 7,5 kg erolla EM-kultamitalin. Usean vastustajan riskinotto liian kovilla aloitusraudoilla ei tuottanut tulosta. Olihan varsin hienoa päättää kilpailut Suomen osalta Maammelaulun!

Joukkue ja joukkuehenki oli erittäin mukava ja tulokset hienoja. Mitalisaalis oli mahtava ja nyt joukkueenjohtaja ja huoltaja osaa- vat Maammelaulun ulkoa, kun sitä niin monta kertaa laulettiin.

Suomen joukkue sai Luxemburgissa seitsemän EM-kultaa, yhden EM-hopean ja neljä EM-pronssia.

MM-MITALISTI ARTTURI VERHO

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Voimanostoliitto, Anne Littman & Artturi Verhon arkisto

Kerro vähän taustastasi, kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Artturi Verho, 22v Loimaalta kotoisin, nykyisin asun Lahdessa.

Valmistuin keväällä liikunnan-neuvojaksi ja lisensoiduksi personal traineriksi.

Työskentelen personal trainerina etänä netin välityksellä. Tarkoitukseni on sekä motivoida että kannustaa muita rajoitteista huolimatta ylittämään ja kokeilemaan omia rajojaan sekä tavoittelemaan omia haaveitaan esim. harrastuksensa parissa!

Minulla on synnynnäinen ihotautisairaus, joka vaikuttaa pahimmin jalkapohjissa. Ajoittain joudun käyttämään pyörätuolia apuvälineenä ihon huonon kunnon vuoksi sairauden johdosta.

Minkälainen on urheilutaustasi ja mitä harrastat nykyään?

Olen ollut urheilullinen ihan lapsesta asti. Olin 11-12 vuotta vanha kun aloin kotona jo treenailemaan käsipainoilla ja tekemään mm. punnerruksia. Ala-asteikäisenä minua alkoi samalla kotitreeneiden ohella kiinnostaa suuresti koripallo. Yläasteikäisenä aloimme kavereiden kanssa käydä kuntosalilla aina koulupäivän jälkeen ma, ke ja pe klo 17, se oli vakio! Samalla aloitin pelaamaan pyörätuolikoripalloa Turussa. Ne kulkivat käsi kädessä todella hyvin, pikku hiljaa koko ajan voimailu ´´vei mennessään´´ ja huomasi, että penkkipunnerruksessa olen kavereita parempi. Nykyinen valmentaja, Rauno



Saunavaara, pelasi myös pyörätuolikoripalloa ja näki minussa voimanostajan alun. Yhteinen taival voimanostossa alkoi vuonna 2012 ollessani 16-vuotias, jolloin kävin ensimmäiset penkkipunnerruskisat.

Milloin ja miten tulit voimailun pariin?

Vuonna 2012 kävin Pajulahdessa vammaisurheilutapahtumassa kisaamassa penkkipunnerruksessa

vammaisvoimanosto tyyliin. Samoin tein vuonna 2013 samassa tapahtumassa. Tavoite oli jatkaa alkuun vammaisvoimanostajana, mutta vuonna 2013 Venäjällä Alexissa, EM-kisoissa minut hylättiin luokituksen takia ulos koko kisoista enkä päässyt nostamaan. Se niistä EM-kisoista.

Hetki meni palautellen, katseltiin valmentajan kanssa tuloksia Suomen Voimanostoliitolta ja päätettiin vuonna 2014

rikkoa silloinen sarjan M20/59 kg SE (silloin 107,5 kg). Päätin, että se olisi kiittäus vammaisvoimanostolle, että se ei enää haittaisi. Ennätys rikkoontui 108 kg Lopella. Tästä asti olen määrätietoisesti ja tavoitteellisesti täysillä kehittänyt itseäni penkkipunnertajana ja haluan edelleen haastaa itseäni kovemmaksi.



Mikä on parasta voimailussa tai urheilussa yleensä?

Se itsensä haastaminen, rajojen rikkominen, määrätietoinen/tavoitteellinen tekeminen. Mikään ei tuo hienompaa fiilistä, kuin olet pudottanut painoa kisoihin 4-5 kk ja kisalavalle astuessasi iskee se jännitys ja SE-rauta on suorilla käsillä ja pieni tärinä. Vielä kun nosto hyväksytään 3-0 se on älytöntä. Viimeistään silloin on se tunne, että jotain tehty oikein treeneissä.

Olen ymmärtänyt, että sinulla on harvinaisen ihosairaus? Kertoisitko miten se vaikuttaa treenaamiseesi, kilpailutilanteeseen ja jokapäiväiseen elämääsi?

Kyseessä on siis harvinaisen ihotautisairaus, rakkulatauti, joka vaikuttaa pahimmin minun kohdallani jalkapohjissa. Sairautta sairastaa Suomessa noin 200-300 henkilöä. Kävellessäni "liikaa" jaloissani oleva iho on niin hauras ihokerroksien ns. välistä, että se kerryttää kudostenestettä ja siitä rakkuloita jalkapohjiin. Jalkojen kunto vaihtelee hyvin paljon. On päiviä kun en pysty kävelemään/seisomaan yhtään. On päiviä kun pystyy jopa ottamaan muutaman hölkkäskelen. Muualla kropassa iho on hauras, mutta pahin alue on jalkapohjat, ollut lapsesta asti.

Kilpaillessani säästelen tietoisesti aina jalkoja kilpailupäivän, pitää kävellä, jalkojen pitää olla läsnä nostossa edes pienenä tukena. Treenit katson jalkojen kunnon mukaan. Joskus en laita edes kenkiä jalkaan jos iho on pahassa kunnossa.

Arkielämä menee hyvin samalla tavalla. Pyrin aina vähän kävelemään sairauden mukaan, jotta lihakset ei täysin häviäisi jaloista. Huonona päivänä en kävele. Yleisesti arkena käytän pyörätuolia. Ikä on myös opettanut kuuntelemaan kroppaa ja ihonkuntoa, mitä kannattaa ja mitä ei kannatta tehdä. Lapsena mentiin vaan eikä välitetty. Jälkeenpäin sen huomasi.

Facebook seinääsi lukiessa ei voi olla törmäämättä faktaan, että sinulla riittää rämäpäisyyttä ja motivaatiota tehdä mitä huvittaa, esimerkiksi kävellä käsillä juoksumatolla? Mistä ammennat tarmon tällaisiin tempauksiin?



Artturi MM-pronssi kaulassa Vantaan MM-kilpailuissa 2018

Kävely juoksumatolla. Tuli ideaksi kokeilla urheilijatutun Instagramista. Katsoin, että tuo ei voi olla vaikeaa, pakko kokeilla. Nuo "rämäpää" liikuntasuoritukset on todella hyvää vastapainoa penkkipunnerrukselle. Tämä edesauttaa sitä urheilun monipuolisuutta. Kisoissa kieltämättä päät kääntyy lämmittelyssä kun nousen käsinseisontaan. Se on normaalia minulle, kun esim.

kovatempoinen juokseminen on normaalia muille.

Mitkä ovat tavoitteesi voimailun saralla seuraaville viidelle vuodelle?

Kyllä yleisesti ottaen on se sarjan 59 kg suomenennätys ainakin M23 vuotena vielä vuoden 2019 aikana. Siihen on todella

hyvät saumat saada lisäruutia ja rautaa nykyiseen ennätykseen verrattuna.

Yleisesti haluan pysyä terveenä ja kokeilla niitä omia rajoja hiljalleen viiden vuoden aikana penkkipunnerruksessa. Minimoida vammat, eli pitää lihahuollosta huolta.

Määrätietoinen treenaaminen, maltillinen treenaaminen ja laadukkaasti treenaaminen ajaa lähes aina hyvään lopputulokseen. Keihäänkärjeksi sanon vielä, että arvokisoissa menestyminen olisi sellainen haave/unelma saavuttaa raaka penkkipunnertajana myös vanhemmalla iällä.

Paras voimailumuistosi vuosien varrelta?

En sano vain yhtä vaan useamman.

Noh, nuorten MM-pronssi kirkkaimpana tällä hetkellä Vantaan MM-kisoista kuluvana vuonna.

Muistan viikon elävästi, koska siitä heti seuraavalla viikolla valmistuin koulusta liikunnanneuvojaksi ja personal traineriksi.

Tähän mennessä hyvät kisamuistot on aidosti parhaimmat Lopelta LVK:n kisoista.

Erityisesti se vuoden 2014 SE 108 kg nosto. Vuosien 2016 ja 2017 kesäkuun kisat, joissa tuolloinkin oli SE-raudat tuloksena. Aina odottaa, koska siellä tulee seuraavat kisat. Olen tähän mennessä päässyt penkkipunnerrus urani kovimpiin tuloksiin ja suorituksiin Lopella.

Mitkä asiat auttavat jaksamaan puurtamaan salilla vuodesta toiseen?

Se on elämäntapa. Olen heittänyt raakaa huumoria siitä, että jos on asiat huonosti niin pääsen salille nauttimaan "nikotiinia" tupakan sijaan. Mahdollisesti parempi vaihtoehto. Se motivoi olla itseään vielä parempi. Aina on jokin asia missä kehittyä penkkaamisessa. Se on niin herkkä laji, että siinä kun jonkin kohdan suoritus tilanteessa mokaat, niin se maksaa nostossa. Alaraajoista huolimatta pyrin niin laadukkaaseen toistoon kisoissa/treeneissa kun mahdollista.

"Hymyile rajoituksista ja haasteistasi huolimatta. Rakasta toista, äläkä anna arjen haasteiden voittaa sinua." neuvoo Artturi

Sano viisi asiaa mitkä tekevät sinusta hyvän penkkipunnertajan?

1. Täsmällinen treenaaja. En jätä treenejä välistä, ne ovat henkireikä ja päivän kohokohta.
2. Tavoitteellinen kokonaisvaltaisesti: pää-lajissa, lihahuollossa ja liikkuvuudessa.
3. Motivoitunut.
4. Olla itselleni ankara, en päästä itseäni helpolla treeneissä. Jos minulla on alla huonot treenit, ne saattaa jäädä vaivamaan minua joksikin aikaa, miksi tein näin, että tuli huono treeni.
5. Olla se uhkarohkea eli ottaa isoja rautoja ilman varmistajaa. Tämä ei ole paras esimerkki nostajille, mutta minulle tuo tyyli nostaa yksin tuo asennetta kisoihin, että on tämä rauta nostettu yksinkin. Varmistaja jos on salilla, niin yleensä suorituskyky on heikompi kuin nostaisin yksin. Yksin nostaessa pakotan itseni nostoon ja saan enemmän itsestäni irti.

Olet valmistunut personal traineriksi, mitkä asiat tekevät sinusta hyvän työssäsi ja mitä haluat painottaa asiakkaillesi?

Meitä PT:tä on paljon nykyään. Minä eroan siinä, että osaan tuoda rajoitteista huolimatta sitä positiivista energiaa, hakea niitä keinoja millä rajoitteista huolimatta voisikin tehdä liikettä eli soveltaa. Painotan työssäni, että se asiakkaan tavoite on se, mitä kohti mennään on selkeä.

Asenne, mikä on tavoitettasi ja tekemistäsi kohtaan on oikea. Ja periksi antamattomuus, eli uskalla mennä epämukavuusalueelle, anna itsestäsi kaikki irti, vaikka tuntuu pahalta. Ne, jotka tekee tosissaan, ne kehittyvät.

Terveisesi Voimanostajan lukijoille?

Haluan toivottaa kaikille Voimanostajan lukijoille oikein vahvaa vuotta 2019! Positiivisuus ja pilke silmäkulmassa edetkää teidän tavoitteita kohti!





Tapani Laitala

VOIMANOSTON MASTERSIEN MM-KILPAILUT 2.-6.10.2018 Ulan Bator, Mongolia

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Timo Lillbacka

Mastersien varustevoimanoston MM-kisat käytiin tänä vuonna Mongoliassa, maan pääkaupungissa Ulan Batorissa. Kilpailuun ilmoittautui 16 kilpailijaa, joista kaksi vetäytyi kisasta. Suomesta lähti kymmenen miestä ja neljä naista hakemaan mitaleita Aasiaan.

Liiton hallitus nimesi joukkueen johtajaksi Kaj Mattilan ja huoltajaksi Timo Lillbackan. Pääosa joukkueesta matkusti Moskovan kautta Ulan Batoriin. Välilaskun aikana joukkoon liittyi osa maailmanmatkaajia, jotka olivat käyneet tutustumassa Moskovan nähtävyyksiin ennen lopullista matkan päämäärää. Pientä takkuamista lennon alussa oli, mutta pääsimme muutaman kunniakierroksen jälkeen ilmaan kohti Mongoliaa. Aikaero oli meillä useampi tunti ja matkustaessa aika muuttui

niin, että olimme aamulla perillä. Lentokentällä olikin vastassa kisaorganisaation oppaat ohjaamassa kisäveikettä linja-autoihin. Linja-autossa odottaessamme ihmettelimme sumuista ilmaa, mikä osoittautuikin ilmansaasteeksi. Ulan Bator on ilmastoltaan maailman kolmanneksi saastunein pääkaupunki, joka näkyikin savusumuna kaupungin yllä. Kaupunki sijaitsee vuoriston ympäröimässä tasangossa, jossa tuulet eivät pääse ilmaa puhdistamaan. Pääsimme liikkeelle lentokentältä ja huomasimme, että kaupungissa on melkoinen ruuhka liikenteessä. Lähes joka risteyksessä oli toimivat liikennevalot ja poliisi lisäksi ohjaamassa liikennettä. Näistä liikennejärjestelyistä riippumatta ruuhkat olivat joka päivä melkoiset.

Hotelliin päästyämme olikin yllätys, että saimme huoneet käyttööme jo aamulla, ystävällistä ja joustavaa



Antero Juntunen



Eila Kumpuniemi



Tapani Puhakka

toimintaa. Osa joukkueen jäsenistä toki joutui muutaman kerran huonettaan vaihtamaan ennen kuin pääsivät omaan huoneeseensa.

Tekninen kokous oli samana päivänä kun pääosa joukkueesta saapui ja joukkueenjohtaja huoltajan kera osallistuivat kokoukseen. Kokouksessa ei montaa poisjääntiä tullut esille ja aikataulukin pysyi ennallaan. Kisapaikka toki oli vaihtunut kansallisesta Sirkus Areenasta kisahotellin konferenssitaloihin. Tämä olikin erittäin toimiva ratkaisu kun saimme kokea, mitä paikalliset liikenneuhkat olivat. Pikainen tiedotus joukkueelle ja lepäämään ennen kisan alkua.

Suomalaiset heti mitalikantaan

Ensimmäisenä kisapäivänä olivat kisaamassa Eila Kumpuniemi

sarjassa M4/47 kg sekä Vuokko Viitasaari sarjassa M3/52 kg. Eila aloittikin kisan väkevästi ja kyykäsi ikäluokkansa ME:n siirtäen ennätyksen 90,5 kiloon. Muissa nostomuodoissa ME yritykset eivät tällä kertaa onnistuneet. Maailmanmestaruus Eilalle.

Vuokko "Vuke" Viitasaari oli selkeä ennakkosuosikki sarjassaan eikä pettänytään ja nosti selkeään mestaruuteen. Vuokon valmistautumista oli haitannut takareiden loukkaantuminen. Huhtikuussa tapahtunut vahinko oli estänyt maastanostoharjoittelun täysipainoisesti. Tämä tuntui kisassakin, jossa Vuke ei kyennyt tekemään maastanostoa täydellä teholla, Vuken sanoin onneksi riittävästi, jotta sai mestaruuden varmistettua.



Ari Myllyniemi

Aamupäivän kisassa tuli siis Suomeen kaksi Maailmanmestaruutta, loistava alku kilpailuille. Seuraavana vuorossa oli miehet M4, jossa meillä oli kaksi kilpailijaa Tapani Puhakka sarjassa M4/105 kg, johon hän joutui tankkaamaan kovasti, jotta pääsi haastamaan USA:n William Helmichin. Kisa olikin tällä kertaa Williamin juhlaa, tosin maastanostossa Tapani haastoi Williamin ja onnistuikin hinaamaan vedon kultaraudat ylös, mutta ote petti muutama sentti ennen kuin tanko pääsi lattialle. Toinen M4-ikäluokassa kisaava mies oli Raimo Sandelin, joka joutui kisaamaan soolokisan. Raimolla oli penkissä hieman hankaluuksia ja hän onnistuikin vain aloitusnostossaan. Raimolle mestaruus ja Maammelaulu soi ties kuinka monennen keran Raimon kunniaksi. Kun illan kisassa oli vain yksi Suomen edustaja, lavalla pääsi lähes koko joukkue osallistumaan avajaisjuhlallisuuksiin. Suomea edustivat avajaisissa Seija Skogman ja Ari Myllyniemi, jotka olivat pienessä hetkessä opetelleet koreografian, joka olikin loistavaa ja näyttävää yhteistyötä.



Raimo Sandelin

Avajaisjuhlallisuudet olivatkin erittäin juhlalliset, jossa esiintyi kansallissoitinta Hevosenpäätä viulua soittava taiteilija sekä erittäin notkea akrobaattinainen. Avajaiset olivat erittäin juhlalliset. Avajaisten jälkeen oli vielä vuorossa M3 miesten kevyimmät, jossa mukana sarjassa M3/83 kg Voitto "Vode" Ahopelto. Voitto olikin saanut painon pudotettua ja haastoi kisassa USA:n William Claytonin. William olikin väkivämpi kyykyssä, mutta penkissä Vode näytti kaapinpaikan ja pesi Williamin kymmenellä kilolla. Vedossa Vode ei aivan kyennyt vastaamaan USA:n nostajan tehoihin, joten Vode hopealle. Näin ensimmäinen kisapäivä oli ohi ja saaliina viisi mitalia.



Kaj Mattila

Masters 2																					
-72kg																					
1.	Nelyubova Valentina	1966	RUS	68.75	1,0074	16	165.0	172.5	180.0	1	100.0	107.5	115.0	1	155.0	167.5	482.5	1	462.5	465.92	12
2.	Crawford Tinamarie	1965	USA	70.20	0.9929	14	442.5	142.5	466.0	2	80.0	82.5	87.5	3	150.0	157.5	466.0	2	387.5	384.75	9
3.	Vidzuniene Giedre	1966	LTU	69.85	0.9963	15	125.0	135.0	442.5	3	60.0	67.5	72.5	4	130.0	140.0	446.0	3	342.5	341.23	8
4.	Skogman Seija	1965	FIN	68.90	1,0059	17	105.0	115.0	120.0	4	80.0	82.5	87.5	2	100.0	110.0	445.0	4	317.5	319.37	7
-84kg																					
1.	Styrlund Laura	1964	USA	82.60	0.8994	20	147.5	157.5	165.0	2	115.0	120.0	127.5	1	165.0	175.0	180.0	1	472.5	424.97	12
2.	Stavheim Gro-Berit	1964	NOR	79.50	0.9182	19	167.5	175.0	180.0	1	80.0	85.0	92.5	3	155.0	160.0	170.0	2	435.0	399.42	9
3.	Steidle Susanne	1964	GER	80.70	0.9106	18	130.0	140.0	450.0	3	80.0	85.0	92.5	2	150.0	160.0	170.0	3	402.5	366.52	8
4.	Nakari Susanne	1968	FIN	81.10	0.9082	21	110.0	420.0	120.0	4	75.0	77.5	77.5	4	105.0	115.0	435.0	4	310.0	281.54	7
Masters 3																					
-52kg																					
1.	Vittasaari Vuokko	1954	FIN	51.18	1,2620	5	100.0	110.0	115.0	1	65.0	70.0	75.0	1	110.0	125.0	430.0	1	310.0	391.22	12
2.	Goodrich Cynthia	1957	USA	50.34	1,2780	4	90.0	100.0	405.0	2	62.5	70.0	70.0	2	105.0	115.0	420.0	2	277.5	354.64	9
Masters 4																					
-47kg																					
1.	Kumpuniemi Eila	1942	FIN	46.48	1,3557	1	70.0	80.0	90.5-w4	1	40.0	45.0	55.0	1	90.0	100.0	420.0	1	235.5	319.27	12

Mitalijahti jatkuu toisena päivänä

Toisena kisapäivänä olivat vuorossa M2-ikäluokan naiset aamukisassa sekä päiväkisassa M3-ikäluokan raskaammat miehet. Suomalaisista vuoroon Seija Skogman sarjassa M2/72 kg sekä Susanne Nakari sarjassa M2/84 kg. Ennakoasetelmassa mitalit olivat tiukilla, mutta kisa päättyi viimeiseen nostoon. Seija pääsikin podiumille penkissä, josta tuli hopeaa, Susannella oli vaikeampi päivä. Molemmille yhteistuloksessa neljäs sija.

Päiväkisassa sarjassa M2/93 kg Antero Juntunen lähti hakemaan mitalia USA:n ja Venäjän haastajien kanssa. Anterolle tulikin yllättäen kyykissä kultaa, joka enteili hyvää kun tiesimme Anteron olevan omaa luokkaansa maastanostossa. Kisa ratkesi kultamitalin osalta Venäjän Deltsovin tekemään huimaan maailmanennätykseen penkissä, joka on tämän jälkeen 188 kg. Yhteistuloksessa Anterolle kuitenkin komea kakkostila ja hopeamitali.

Suomalaisista päivän päätti Ari Myllyniemi sarjassa M2/120 kg. Kisa lähtikin komeasti käyntiin kyykyn osalta, jossa Ari kyykkäsi komean SE-tuloksen 240 kg. Penkissä pieni epäonnei vaivasi ja aloituspaino jäi ainoaksi onnistuneeksi nostoksi. Maastanostossa tehok eivät riittäneet nostamaan Aria kultakantaan, kuitenkin komea kakkostila ja mitaliputki sai jatkoa Suomen joukkueessa.

Mitalisade jatkuu kolmantena päivänä

Kolmantena päivänä olivat vuorossa M1-ikäluokan naiset sekä M2-ikäluokan miehet. M1 naisia ei Suomen joukkueessa ollut, mutta M2 miehissä oli kaksi kilpailijaa. Harri Hagfors



Seija Skogman

sarjassa M2/93 kg sekä Tapani Laitala sarjassa M2/120 kg. Harrilla olikin vastassaan kahdeksan kilpailijaa ja vaati täyden päivätyön, että mitaleille nousee. Haile aloittikin kyykyn mukavasti ja penkissä olkapää vaivojen vuoksi joutui hieman antamaan etua kilpailukumppaneille. Haile on tunnettu kovasta vedostaan ja loistavasta taktikoinnista. Tälläkin kertaa oli suunnitelmat luotu huoltojoukkojen kanssa. Toisella veto-kerroksella Haile löytyikin katsomosta kisaa seuraamasta. Kolmanteen vetoon sitten asetettiin yhteistulosmitaliin vaadittavat raudat ja Haile ei pettänytään kannustajiaan. Hailelle hienosti pronssia yhteistuloksessa.

Seuraavana vuorossa Tapani Laitala sarjassa M2/120 kg, jossa hänellä mahdollisuudet mihin vaan. Kisa lähti tasaisesti käyntiin kun suurimmat ennakkosuositukset Tapani ja Mongolian Jargalsaikhan kyykkäsivät molemmat mukavat 290 kg. Penkissä kisa ratkesikin Jargalsaikhanin epäonneen kun hän ei saanut hyväksytysti yhtään penkkinostoa. Näin Tapanin maastanoston aloituspainoa pudotettiin kun mestaruuskisa alkoi olla ratkennut. Tapanille siis mestaruus ja näin jälleen mitalisaaliiseen mukavaa jatkoa.

Uoimanoston MM-kilpailut, masters miehet

Masters 1																					
-74kg																					
1.	Hamada Nobuyuki	1969	JPN	73,35	0,7239	11	285,0	300,0	300,0	1	215,0	220,0	220,0	1	260,0	270,0	282,5	1	770,0	557,40	12
2.	Sandujav Enkhbat	1974	MGL	73,30	0,7242	9	266,0	255,0	262,5	2	145,0	162,5	152,5	2	245,0	255,0	260,0	3	670,0	485,21	9
3.	Heiskanen Timo	1970	FIN	73,45	0,7232	8	235,0	245,0	255,0	3	125,0	132,5	137,5	4	250,0	260,0	285,0	2	647,5	468,27	8
4.	Laulihe Thierry	1969	FRA	73,05	0,7260	10	195,0	205,0	205,0	4	140,0	145,0	145,0	3	190,0	200,0	210,0	4	540,0	392,04	7
-105kg																					
1.	Johnson Jason	1971	USA	104,15	0,5993	13	265,0	277,5	285,0	4	225,0	235,0	242,5	3	275,0	285,0	295,0	2	815,0	488,43	12
2.	Damdin Uuganbayar	1976	MGL	104,20	0,5992	12	285,0	300,0	305,0	1	245,0	252,5	260,0	1	235,0	242,5	250,0	4	800,0	479,36	9
3.	Leffers Thomas	1977	GER	104,45	0,5987	14	270,0	280,0	287,5	5	215,0	220,0	227,5	4	260,0	275,0	290,0	3	775,0	463,99	8
4.	Shibata Michio	1978	JPN	104,85	0,5979	11	260,0	280,0	295,0	3	240,0	260,0	260,0	2	240,0	260,0	272,5	5	775,0	463,37	7
—	Bowring Dean	1974	GBR	104,65	0,5983	9	305,0	316,0	316,0	2	246,0	246,0	246,0	—	277,5	290,0	305,0	1	DSQ	—	—
—	Lillbacka Timo	1975	FIN	104,70	0,5982	10	245,0	265,0	X	6	146,0	146,0	X	—	X	X	X	—	DSQ	—	—
-120kg																					
1.	Henderson Barron	1976	USA	119,80	0,5751	1	320,0	330,0	340,0	1	180,0	187,5	192,5	6	280,0	300,0	300,0	1	817,5	470,14	12
2.	Damdinbal Otgonbaatar	1975	MGL	117,45	0,5779	2	285,0	295,0	300,0	2	230,0	230,0	232,5	2	220,0	230,0	240,0	6	767,5	443,54	9
3.	Mattila Kaj	1970	FIN	113,80	0,5827	8	270,0	285,0	285,0	3	210,0	220,0	230,0	3	230,0	240,0	260,0	5	755,0	439,94	8
4.	Oproiu Cristian	1978	ROU	105,20	0,5972	4	276,0	275,0	290,0	5	200,0	206,0	210,0	4	250,0	260,0	265,0	2	750,0	447,90	7
Masters 2																					
-93kg																					
1.	Hoglander Lars	1964	SWE	92,60	0,6295	11	255,0	260,0	265,0	1	175,0	180,0	182,5	2	235,0	245,0	250,0	2	692,5	435,93	12
2.	Sekot Michal	1961	CZE	91,00	0,6349	13	235,0	245,0	250,0	4	175,0	180,0	186,0	3	225,0	235,0	240,0	5	670,0	425,38	9
3.	Hagfors Harri	1961	FIN	91,10	0,6345	8	240,0	250,0	255,0	3	135,0	142,5	147,5	7	255,0	260,0	265,0	1	662,5	420,36	8
4.	Damdinbal Otgonbaatar	1966	MGL	91,90	0,6318	9	245,0	257,5	262,5	2	175,0	185,0	185,0	1	220,0	230,0	230,0	8	662,5	418,57	7
5.	Blacknell Keith	1963	GBR	93,00	0,6282	16	227,5	240,0	250,0	5	130,0	140,0	150,0	8	225,0	237,5	242,5	4	632,5	397,34	6
-120kg																					
1.	Laitala Tapani	1963	FIN	114,20	0,5821	9	270,0	280,0	290,0	1	205,0	212,5	215,0	1	200,0	250,0	267,5	2	755,0	439,49	12
2.	Simokatis Rimantas	1965	LTU	107,75	0,5924	10	210,0	220,0	230,0	3	150,0	180,0	185,0	2	210,0	222,5	X	3	632,5	374,69	9
—	Lkhanaa Jargalsaikhan	1968	MGL	119,50	0,5755	8	290,0	290,0	300,0	2	200,0	200,0	200,0	—	245,0	260,0	267,5	1	DSQ	—	—
Masters 3																					
-83kg																					
1.	Clayton William	1953	USA	81,30	0,6759	11	175,0	182,5	182,5	1	110,0	117,5	122,5	2	182,5	192,5	196,0	1	492,5	332,88	12
2.	Ahopello Voitto	1956	FIN	82,25	0,6711	10	130,0	140,0	150,0	2	117,5	127,5	135,0	1	160,0	180,0	X	2	457,5	307,03	9
-93kg																					
1.	Deltsov Aleksander	1958	RUS	91,90	0,6318	3	200,0	210,0	222,5	2	180,0	188,0	188,0-w3	1	200,0	210,0	215,0	2	613,0	387,29	12
2.	Juntunen Antero	1954	FIN	88,25	0,6449	1	200,0	210,0	220,0	1	100,0	105,0	X	3	210,0	230,0	235,0	1	560,0	361,14	9
3.	Bartolet Duane	1953	USA	90,55	0,6364	2	177,5	190,0	202,5	3	102,5	107,5	110,0	2	185,0	200,0	212,5	3	510,0	324,56	8
-120kg																					
1.	Edwards Gary	1953	USA	106,45	0,5947	7	222,5	222,5	235,0	3	170,0	180,0	185,0	1	227,5	237,5	240,0	1	647,5	385,07	12
2.	Mylyniemi Ari	1958	FIN	113,20	0,5836	10	220,0	240,0	X	2	175,0	185,0	186,0	2	200,0	222,5	232,5	3	637,5	372,05	9
3.	Hopp Rudiger	1955	SWE	105,05	0,5975	8	240,0	245,0	247,5	1	90,0	100,0	102,5	3	200,0	227,5	237,5	2	572,5	342,07	8
Masters 4																					
-105kg																					
1.	Helmich William	1942	USA	103,30	0,6011	12	90,0	100,0	X	1	110,0	120,0	X	1	165,0	175,0	180,0	1	400,0	240,44	12
2.	Puhakka Tapani	1944	FIN	93,10	0,6279	13	70,0	X	X	2	70,0	90,0	105,0	2	140,0	165,0	160,0	2	315,0	197,79	9
-120kg																					
1.	Sandelin Raimo	1940	FIN	118,35	0,5768	14	85,0	X	X	1	80,0	90,0	90,0	1	120,0	X	X	1	285,0	164,39	12

Neljäntenä päivänä vaikeuksia ja onnistumisia

Neljäntenä päivänä olivat vuorossa M1-ikäluokan miesten lähes kaikki sarjat sekä M1-ikäluokan naisten raskaimmat sarjat. M1 miehissä Suomen joukkuetta edustivat Timot, Timo Heiskanen sarjassa M1/74 kg ja Timo Lillbacka sarjassa M1/105 kg. Heiskanen oli Timoista ensimmäisenä vuorossa ja hän aloittikin huikeasti kyykyn, jossa kolmannella uusi SE-tulos 245 kg. Timon ollessa huima vetomies annettiin penkillä hieman toisille etumatkaa. Vedossa kuitenkin mies oli omimmillaan ja siinä nautittiin mitali Timolle. Viimeinen veto, jolla sijoitusta yritettiin korottaa jäi harmittavasti lattiaan kiinni. Timoista toinen, eli Lillbacka oli vuorossa 105 kg taistelussa. Timolla oli takana melko raju painonveto ja olikin hieman pelko, miten tämä vaikuttaa nostamiseen. Kyykyn

lämmittelyssä tulikin ilmi, että nostaja ei ollut parhaassa mahdollisessa iskussa. Kyykyn aloituspainoja pudotettiin ja aloituspaino jäikin tulokseksi. Penkissä oli vieläkin huonompaa onnea, kun aloituspaino ei suostunut yhteistyöhön. Penkin jälkeen Timo heittäkin pyyhkeen kehään.

Viimeisenä kisapäivänä olikin jäljellä enää yksi kilpailija, Kaj Mattila sarjassa M1/120 kg. Ennakoasetelmat lupasivat viidettä sijaa ja ehkä penkissä lajimitalia. Kisa on usein kuitenkin yllätyksiä täynnä, kuten tälläkin kertaa. Mattila nosti kolmanneksi yhteistuloksessa, tämä olikin hänen ensimmäinen MM-itali. Näin kaikki joukkueen jäsenet olivat osuutensa suorittaneet ja mitalisaalis oli loistava.

Tässä vaiheessa jättisuuret kiitokset ansaitsee Voitto Ahopello, joka lahjoitti kaikille upeat tiimipaidat.

Jäljellä oli enää banketti, jossa yleensä palkitaan parhaat, nautitaan hyvä illallinen sekä seurustellaan kisakumppaneiden kanssa. Tällä kertaa ruokaa oli enemmän kuin riittävästi, juoma ei loppunut ja tilaisuudessa vallitsi mukava fiilis koko illan. Pokaalien sijaan parhaat palkittiin jättimaisilla Tsingis Kan patsailla. Vuokko oli toiseksi paras pisteissä M3-ikäluokan naisissa sekä naisten M4 joukkue saavutti kolmannen sijan joukkuekisassa. Tilaisuudessa esiintyi paikallinen yhtye, joka soittikin eri maiden musiikkia, lavalle pääsi myös Mongolian joukkueen nostaja, joka osoittautui loistavaksi laulajaksi.

Seuraavana päivänä osa joukkueesta kävi pikaisella nähtävyysetreillä, jossa käytiin Tsingis Kanin patsaalla, Sotamuistomerkillä sekä kotkia lennättämässä. Viikon aikana moni ehti tutustua maan eri nähtävyyksiin, kuten jurta asutuksiin ja Mongolian

hevosiin ratsastusretkineen. Mieleen jäivät paikallinen liikennekulttuuri, jossa jalankulkijoita ei kunnioitettu ja teiden ylitys onnistuikin turvallisesti kun liikenne ruuhkautui niin pahasti, ettei autot päässeet liikkumaan. Mongolialaiset olivat äärettömän ystävällisiä ja vieraanvaraisia. Maahan kannattaa kyllä tutustua, koska turismi ei maata ole vielä täysin päässyt pilaamaan.



Harri Hagfors



Suomen Voimanolliitto ry. sekä MLC Powerlifting ry. järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

26.-27.1.2019 Honkajoen Monitoimitalo Honkala,
Honkalantie 1, 38950 Honkajoki

Lauantai 26.1.2019

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
N14, N18, N23	9.00 – 10.30	11.00
M14, M18	14.00 – 15.30	16.00

Sunnuntai 27.1.2019

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M23	9.00 – 10.30	11.00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin (muuta ilmoituksia ei oteta vastaan) la 5.1.2019 klo 24.00 mennessä sihteer@svnl.fi. Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, tehty tulos ja seura.

Osallistumismaksu

Seura maksaa osallistumismaksun 65 €/kilpailija (14v ja 18v 35 €/kilpailija) ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 5.1.2019 SVNL:n yleistilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Tuloksentekoaika: 29.1.2018-5.1.2019.

Tulosrajat: Nuorten SM-tulosrajat löytyvät liiton verkkosivuilta.

Kilpailuhotellit: **Sport Hotel Kantri** sijaitsee 25 km päässä Monitoimitalo Honkalasta. Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse. Huoneet ja hinnat <http://www.hotellikantri.fi>. Honkajoella majoitusta tarjoaa **Honkahovi**, **hotelli-ravintola**. Katso koko majoitustarjonta Honkahovin yrittäjän sivuilta www.lauha.fi.

Vaaka löytyy Sport Hotel Kantrista sekä kilpailupaikalta. Hotelleilla sauna. Huom! Kisapaikalla sauna käytössä.

Lisätietoja:

Honkajoen Seudun Urheilijat: Katariina Nokua, puh. 040-5123073 (12.00-21.00) katariina@satko.fi
SVNL: Timo Lillbacka, 010 309 4270 (17.00-21.00), sihteer@svnl.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

VARUSTEVOIMANOSTON MM-KILPAILUT 5.-10.11.2018 Halmstad, Ruotsi

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Seppo Sohlman & Antti Savolainen



Suomen joukkue Ruotsissa



Antti Savolainen

Varustevoimanoston MM-kilpailut nostettiin marraskuun alkupuolella Ruotsin Halmstadissa. Mukaan oli ilmoittautunut viisi suomalaisnostajaa. Tuomareina oli Tero Hyttinen, Jari Laine, Mervi Sirkkiä ja tuomarikokeessa Jarmo Arvaja.

Ensimmäisenä kilpailut aloitti miehet 59 kg ja 66 kg. Siellä mukana myös joukkueen vahvin mitalisuosikki Antti Savolainen sarjassa 66 kg. Antti aloitti kilpailut kolmella onnistuneella kyykylä, joista viimeisellä tuli uusi SE 280 kg. Penkin lämmittely vähän takkusi ja pieni suunnitelmien muutos ja aloitukseen 192,5 kg. Tämä nousi lavalla hyvin niin kuin myös kaksi seuraavaa nostoa ja tulokseksi 202,5 kg, joka oli uusi M1 sarjan EE. Maastavetoon lähdeittäessä asetelmat oli totutusti melko jännittävät, kaikki sijoitukset 3. ja 6. välillä oli mahdollisia. Antin veto oli kuitenkin hyvätuntuista ja jo aloitukseen laitettiin pieni korotus.

Seuraavatkin kaksi nostoa tuli hyvin ylös ja jäljellä oli tuttuun tyyliin enää Ranskan Hassan El Belghiti, joka pystyi pronssin viemään. Hassanilla ei kuitenkaan ollut vetopäivä ja Antille MM-pronssia jo ties monennenkko kerran. Yhteistuloksessa tuli myös uusi SE 775 kg. Voiton vei jälleen Venäjän Sergey Gladkikh tuloksella 812,5 kg ja hopeaa Taipein Tsung-Ting Hsieh tuloksella 796,5 kg. Samalla Jarmo Arvaja suoritti kansainvälisen tuomarikokeen hyväksytysti. Onnea myös Jarmolle.

Seuraavana nostamassa oli ainoa naisnostajamme Marcela Sandvik sarjassa 52 kg. Marcelan sarja näytti ennakkoon todella kovalta ja suurin tavoite oli penkin lajimitali. Kyykky vähän takkuili ja tulokseksi 142,5 kg. Penkissä kuitenkin kaksi onnistunutta nostoa ja se pronssinen mitalikin sieltä tuli 120 kg penkillä. Veto oli myös hankalaa ja vain aloituspaino tuli ylös. Tulokseksi 402,5 kg ja 14.sija. Voittoon nosti Venäjän Natalia Salnikova 525 kg yhteistuloksella.

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press				All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.	
Open																				
-66kg																				
1.	Gladikh Sergey	1989	RUS	65,75	0,7877	22 295,0	305,0	315,0	1	195,0	205,0	212,5	3	270,0	280,0	285,0	6	812,5	640,01	12
2.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	65,00	0,7952	21 265,0	280,0	285,0	3	205,0	215,0	221,5-w	1	280,0	290,0	302,5	3	796,5	633,38	9
3.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,65	0,7886	12 265,0	275,0	280,0	6	192,5	200,0-c1	202,5-c1	4	277,5	287,5	292,5	2	775,0	611,16	8
-105kg																				
1.	Rubets Oleksandr	1996	UKR	102,00	0,6039	6 402,5	415,0	430,0	1	290,0	302,5-wj	307,5	4	330,0	347,5	360,0	4	1080,0 -wj	652,21	12
2.	Bilyi Sergii	1990	UKR	103,95	0,5997	10 395,0	405,0	405,0	4	305,0	305,0	310,0	3	350,0	362,5	382,5	2	1062,5	637,18	9
3.	Yang Sen	1994	TPE	104,10	0,5994	8 400,0	412,5	412,5	2	300,0	305,0	305,0	5	300,0	315,0	317,5	7	1017,5	609,89	8
9.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,65	0,5983	17 320,0	330,0	330,0	12	227,5	235,0	240,0	11	300,0	310,0	322,5	9	870,0	520,52	2
120+kg																				
1.	Kononov Andrey	1986	RUS	161,40	0,5475	5 445,0	475,0	475,0	1	350,0	365,0	377,5-c	2	362,5	375,0	400,0	2	1227,5	672,06	12
2.	Sumner Blaine	1987	USA	172,80	0,5417	10 465,0	475,0	475,0	2	415,0-w	425,0	425,0	1	325,0	345,0	365,0	4	1225,0	663,58	9
3.	Svistunov Volodymyr	1987	UKR	164,45	0,5460	1 425,0	425,0	447,5	3	355,0	355,0	367,5	3	320,0	335,0	335,0	7	1135,0	619,71	8
7.	Martikainen Jari	1975	FIN	145,10	0,5559	2 350,0	360,0	360,0	8	190,0	220,0	220,0	11	340,0	340,0	345,0	3	915,0	508,65	4
-52kg																				
1.	Salnikova Natalia	1986	RUS	51,60	1,2541	10 190,0	197,5	205,0	2	127,5	135,0	140,0-c	1	165,0	175,0	180,0	6	525,0	658,40	12
2.	Ochoa Vargas Vilma	1980	ECU	51,85	1,2494	21 200,0	210,0	218,5	1	100,0	107,5	110,0	7	165,0	175,0	180,0	7	500,0	624,70	9
3.	Shlopkov Tetyana	1996	UKR	51,70	1,2522	24 185,0	195,0	195,0-wj	3	110,0	115,0	120,0	4	162,5	167,5	170,0	10	482,5 -cj	604,19	8
14.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,45	1,2569	22 142,5	142,5	147,5	17	115,0	120,0	122,5	3	140,0	145,0	X	16	402,5	505,90	1



Jarmo Arvaja ja Seppo Sohlman tarkkana Antti Savolaisen nostaessa



Jussi Kangasvieri ja Tomi Määttä valmiina lavalle



Sarjan 66 kg mitalikolmikko



Tomi Määttä



Tomi Määttä ja Mats Finne



Iloiset huoltajat Seppo ja Kenneth



Seppo vetää Jarille siteitä jalkaan

105 kg -sarjassa oli jälleen tuttu kaksikko; Tomi Määttä ja Jussi Kangasvieri. Molemmat oli jo malttamattomina odotellut lavalle pääsyä, no onneksi lopulta se hetki koitti. Määttäällä oli kova hinku uusia EM-kisoissa tehty kyykyn SE 370 kg, joka jäi sillä kertaa saamatta Tomin nimiin kun vedosta ei tullut tulosta. Tällä kertaa se ei ihan toteutunut ja vain yksi onnistunut nosto kyykystä 365 kg. Tämäkin on kuitenkin uusi SE-tulos. Jussille myös vain aloituspaino 320 kg. Penkissä Jussilla oli isku päällä ja kaikki kolme nostoa ylös, tulokseksi 240 kg. Määttäällä oli ongelmia paidan kanssa ja tällä kertaa kolme hylsyä penkissä. Taas jäi kyykyn uusi SE-rauta kirjaamatta. Sitten maastavetoon. Jussille tulokseksi vedosta 310 kg ja Tomille 292,5 kg. Jussin yhteistulos 870 kg ja 9.sija.

Viimeisenä vuoroon Jari Martikainen +120kg -sarjassa. Jarilla oli hieman vammoja eikä näin ollen ollut ihan täysi lataus päällä. Kyykystä Jarille vain aloitus 350 kg.



Jari Martikainen



Jussi Kangasvieri lämmittelee huoltajien tiukassa valvonnassa



Seppo, Antti, Tomi ja Jari



Jari Martikainen



Palaveria nostojen välissä



Pasi Miettinen



Tomi Määttä



Antti Savolainen ja Jarmo Arvaja

Penkissä otettiin olkapäätä säästellen 220 kg. Vedossa oli kuitenkin mahdollisuudet lajimitaliin ja sitä lähdettiinkin tosissaan jahtaamaan. Ensimmäisestä kuitenkin hylky pienen horjumisen takia. Toiseen sama 340 kg ja se tulikin jo paremmin, vaikei vieläkkään ihan normaalia Jaria. Kolmanteen pieni korotus, jolla oltaisiin vielä kiinni veto-mitalissa. Lavalla ollessaan Jari huomasi lavassa kuopan ja siirsi tangon parempaan kohtaan, jolloin vetokin näytti ja tuntui jo hyvältä. 345 kg tuli hyväksytysti ylös

ja lopulta riitti myös vedon pronssiin. Yhteistulos 915 kg ja 7.sija.

Näin oli taas yhdet kisat saatu päätökseen. Halmstadin kisajärjestelyt ja paikka oli loistava. Kaupunki on myös Eleikon kotikaupunki ja he olivat järjestelyissä vahvasti mukana. Myös tehdas oli avannut ovensa viikoksi kaikille, jotka halusivat käydä siellä tutustumassa. Siellä oli myös mahdollisuus treenata. Täytyy kyllä myöntää, että tehtaalla käynti teki vaikutuksen.

Kiitos kaikille mukana olleille; nostajille, tuomareille ja huoltajille, joita kerrankin oli riittävästi. Kiitos Pasi Miettinen hyvästä mediatyöstä. Kiitos Kenneth Sandvik, Antti Savolainen, Mats Finne, Kaj Mattila, Tomi Määttä ja Eve Partanen hyvästä huoltamisesta. Tsemppiä treeneihin kohti talven SM-kisoja. Toivottavasti kevään EM-kisoihin joukkueen koko taas kasvaa.



ELEIKO SPORT CENTER

HALMSTAD • SWEDEN



TUTUSTUMASSA ELEIKOON

Teksti & kuvat: Antti Savolainen



Eleiko tarjosi MM-kilpailuiden yhteydessä kilpailijoille ja toimihenkilöille hienon mahdollisuuden tutustua Halmstadin tehtaaseen. Samalla oli mahdollisuus harjoitella tehtaan yhteydessä olevassa Eleiko Training Centerissä.

Hyödynsimme Eleikon tarjoaman tilaisuuden kahdesti. Vastaanotto Eleikolla oli miellyttävä ja heti tunti itsensä tervetulleeksi. Tuotekehitys- ja tuotantopäällikkö Stefan Berg otti meidät vastaan ja esitteli ensimmäisenä treenikeskuksen tiloja ja loistavia treeniolosuhteita.

Treenikeskuksen aulasta löytyy halli, jossa on kattava Eleiko-tuotteiden esittelyalue. Kaikki tuotteet ovat testattavissa ja vieraiden vapaassa käytössä. Erilaisia harjoitus- ja kisatankoja on esillä lähes kaksikymmentä. Suuremmasta treenihallista löytyy kelkkamatto, juoksuradat ja harjoituspisteitä suurellekin ryhmälle. Treenipisteet on muokattavissa joko voimanostoon tai painonnostoon ja tarjolla on jopa vyöt ja treenikengät, jos omat on sattunut unohtumaan kotiin.



Maajoukkueet tervetulleita harjoittelemaan Halmstadiin

Eleikon treenikeskus on maajoukkueiden käytettävissä ympäri vuoden. Halmstadin treenikeskuksessa on viimeisen vuoden aikana käynyt leireilemässä useat voimasto- ja painonnostoseurat ja maajoukkueet.

Tässä olisi mielenkiintoinen ja varmasti yksi Pohjoismaiden parhaista voimaston treenipaikoista myös Suomen maajoukkueille. Tiloissa on hyvät puitteet myös toiminnalliselle harjoittelulle ja luentojenkin pitäminen onnistuu siihen varatussa omassa tilassaan. Treenikeskuksen ja välineiden käyttö on veloituksetonta maajoukkueille. Kuluja syntyy tietenkin majoituksesta ja matkoista.



Varastojen hyllyt olivat täynnä voimanostajaa kiinnostavia tuotteita ja lähettämössä oli mielenkiintoista katsoa eri puolille maailmaa lähteviä Eleiko-paketteja.





Tekijät ylpeitä tuotteistaan ja työstään

Pääsimme tutustumaan myös tehtaan puolelle, jossa saimme ensimmäisenä seurata kuinka tangot viimeistellään ennen asiakkaalle lähettämistä. Ylpeys omia tuotteita ja työtä kohtaan näkyy kaikessa eleikolaisten tekemisessä. Iloinen Susanne Fredriksson paketoi kasaamansa tangon mukaan allekirjoitetun kortin, jossa kerrotaan muun muassa kuka kyseisen tangon on kasannut.

Tuotantotilat olivat silmiinpistävästi siistit ja toiminta työpisteillä vaikutti rauhallisen tehokkaalta. Varastojen hyllyt olivat täynnä voimanostajaa kiinnostavia tuotteita ja lähettämässä oli mielenkiintoista katsoa eri puolille maailmaa lähteviä Eleiko-paketteja.



Eleiko – 60 vuotta toiminnallisenharjoittelun laatua

Ruotsalainen Eleiko on yksi maailman arvostetuimpia voimailuvälineiden valmistajia. Eleikon levytankoja, painoja ja nostolavoja käytetään esimerkiksi olympialaisissa ja suurimmissa painonnostokilpailuissa.

Perheyrittäjä Eleiko perustettiin Ruotsissa vuonna 1957. Tänäpäin Eleiko toimii kaikilla mantereilla. Pohjoismaissa, Saksassa ja Yhdysvalloissa on omaa yritystoimintaa, muualla jälleenmyyjä.



Liitto tiedottaa

Suomen Voimanolliitto ry
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Timo Lillbacka
Sepontie 3 TH 5, 02130 Espoo, FINLAND
puh: 010 309 4270
E-mail: sihteeri@svn.fi
www.suomenuoimanolliitto.fi

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
FI22 5680 0020 2315 57 Voimanolstaja-lehden tili
FI82 4712 0010 0338 36 Mastersvaliokunnan tili

Uuden parhaat 2018

Suomen Voimanolliiton hallitus on valinnut kokouksessaan vuoden 2018 parhaat:

Voimanolsto, miehet – Antti Savolainen
Voimanolsto, naiset – Hanna Rantala
Voimanolsto, nuoret miehet – Sami Lehtonen
Voimanolsto, nuoret naiset – Fanny Lamminen
Penkkipunnerrus, miehet – Ove Lehto
Penkkipunnerrus, naiset – Hanna Rantala
Penkkipunnerrus, nuoret miehet – Teemu Hällfors
Penkkipunnerrus, nuoret naiset – Susanna Törrönen
Mastersnostaja – Vuokko Viitasaari
Seura – MLC Powerlifting ry ja Team Nordic Thunder ry
Erityismaininta – Andreea Vasilescu
Seura-aktiivi – Timo Lillbacka
Valmentaja – Kaj Mattila
Tuomari – Reima Leinonen

Suomen Voimanolliitto onnittelee valittuja ja luovuttaa sopivassa tilaisuudessa todistuksen valinnasta. Parhaille urheilijoille liitto myöntää stipendin.

2019 Maajoukkuekoordinaattorit

Vuoden 2019 maajoukkuekoordinaattorit, jotka vastaavat joukkueiden esittelystä hallitukselle sekä joukkueiden johtamisesta arvokilpailuissa ovat:

Nuoret – Ville Niskanen, ville.niskanen@svn.fi
Avoin (klassinen) – Mats Finne, mats.finne@svn.fi
Avoin (varuste) – Seppo Sohlman, seppo.sohlman@svn.fi
Masters – Markku Kempainen, markku.kempainen@svn.fi

2019 arvokilpailujen määrääjät

Nostajien on ilmoitettava halukkuudestaan maajoukkueeseen vieressä olevassa taulukossa löytyvien määrääjien mukaan. Määrääjän jälkeen tulevia tai muulla tavalla jätettyjä ilmoittautumisia ei oteta huomioon valinnoissa. Halukkuudesta on ilmoitettava alta löytyvillä linkeillä.

Avoimen luokan kisoihin ilmoittautuminen
<http://lomakkeet.svn.fi/lomakkeet/1-maajoukkuelomake-avoin>

Nuorten luokan kisoihin ilmoittautuminen <http://lomakkeet.svn.fi/lomakkeet/3-maajoukkuelomake-nuoret>

Masters luokan kisoihin ilmoittautuminen <http://lomakkeet.svn.fi/lomakkeet/2-maajoukkuelomake-masters>

Liiton puhelinnumero vaihtuu

Liitto on ottanut käyttöön mobiilivaihteen ja siitä johtuen puhelinnumero vaihtuu 13.12.2018. Uusi numero on 010 309 4270. Numeron kautta on mahdollista tavoittaa liiton sihteeri, puheenjohtaja tai päävalmentaja. Mobiilivaihte on auki arkisin klo 17:00-21:00. Muina aikoina voi numeron kautta jättää takaisinsoittopyynnön.

2020 PM-kilpailut

Hallitus julistaa haettavaksi nuorten PM-kisat syyskuulle 2020. Liitto avustaa järjestelyitä 1000 eurolla. Järjestäjä saa myös osallistumismaksut itselleen. Lisäksi liitto hankkii parhaiden nostajien ja joukkueiden palkinnot. Halukkaat seurat voivat ilmoittautua sähköpostilla info@svn.fi. Hakuaika päättyy 11.1.2019.



2019 aruokilpailujen määrääjat

Aika	Kilpailu	Kaupunki	Maa	SM-valintakisa *	Määräaika
6.-10.3.2019	European Masters Classic Powerlifting Championships	Gyor	Unkari	16. - 18.11.2018	2.12.2018
28.4.-4.5.2019	European Open, Sub-Junior & Junior Equipped Powerlifting Championships	Pilsen	Tseki	9. - 10.2.2019	17.2.2019
18.-25.5.2019	World Open, Sub Junior, Junior & Master Classic & Equipped Bench Press Championships	Tokio	Japani	8. - 9.12.2018 22. - 24.2.2019	28.2.2019
3.-15.6.2019	World Classic Powerlifting Championships	Helsingborg	Ruotsi	15. - 17.3.2019	24.3.2019
3.-7.7.2019	European Masters Equipped Powerlifting Championships	Sibiu	Romania	9. - 10.2.2019	31.3.2019
14.-20.7.2019	World University Powerlifting Cup	Tartto	Viro	26. - 27.1.2019 15. - 17.3.2019	31.3.2019
7.-10.8.2019	European Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic Bench Press Championships	Hamm	Luxemburg	22. - 24.2.2019	30.4.2019
26.-31.8.2019	World Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	Regina	Kanada	9.- 10.2.2019	30.4.2019
x.-x.9.2019	Jr/subjr Nordic Championships, PL and BP, equipped/classic	?	Tanska	9. - 10.2.2018 26. - 27.1.2019 9. - 10.2.2019 22. - 24.2.2019	31.5.2019
6.-8.9.2019	Western European Classic & Equipped Powerlifting Championships	Milano	Italia	9. - 10.2.2019 15. - 17.3.2019	31.5.2019
20.-22.9.2019	Arnold Classic Europe	Barcelona	Espanja	15. - 17.3.2019	31.5.2019
6.-13.10.2019	World Masters Powerlifting Championships	Potchefstroom	Etelä-Afrikka	9. - 10.2.2019	15.6.2019
16.-19.10.2019	European Open, Sub-Junior, Junior & Master Equipped Bench Press Championships	Tampere	Suomi	8. - 9.12.2018	15.6.2019
10.-16.11.2018	World Open Powerlifting Championships	Dubai	UAE	9. - 10.2.2019	15.6.2019
30.11.-8.12.2019	European Open, Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	Kaunas	Liettua	26. - 27.1.2019 15. - 17.3.2019	15.6.2019

* Ensisijainen SM-kisa, jonka perusteella valinta tehdään. Esim. penkkipunnerruksen osalta huomioidaan vastaava klassinen tai varustevoimnostokisa, jos se on aikataulullisesti mahdollinen.

Uusia tuomareita

Joensuussa 29.9.2018 voimanoston kansallisen II-luokan tuomarikokeen läpäisivät hyväksytysti:

Maria Hakulinen, Joensuun Puntti-Pojat

Heikki Pennanen, Joensuun Puntti-Pojat

Jori Sara-aho, Joensuun Puntti-Pojat

Kokeen valvoin Kalevi Sorsa.

Jarmo Arvaja, Lopen Voima ja Kunto Team, suoritti kansainvälisen II-luokan tuomarikokeen hyväksytysti 5.11.2018 voimanoston MM-kilpailuissa Halmstadissa, Ruotsissa.

Seija Skogman, MLC-Powerlifting, suoritti kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti 16.11.2018 mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Pornaisissa. Kokeen valvoi Tero Hyttinen.

Janne Göös, Elimäen Vauhti, suoritti kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti 17.11.2018 mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Pornaisissa. Kokeen valvoi Johan Westerberg.

Jari Göös, Elimäen Vauhti, suoritti kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti 18.11.2018 mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Pornaisissa. Kokeen valvoi Johan Westerberg.

Helsingissä 24.11.2018 voimanoston kansallisen II-luokan tuomarikokeen läpäisivät hyväksytysti:

Emmi Rotgers, Helsingin Tarmo

Terhi Aalto, Helsingin Tarmo

Heikki Ollila, Helsingin Tarmo

Mikko Ollila, Helsingin Tarmo

Kokeen valvoi Arto Hannolin.

Tampereella 25.11.2018 voimanoston kansallisen II-luokan tuomarikokeen läpäisivät hyväksytysti:

Kaisa Clewer-Taskinen, Tampereen Voimanostajat

Katri Viitanen, Tampereen Voimanostajat

Anni Vuohensilta, Tampereen Voimanostajat

Mikko Nuolioja, Tampereen Voimanostajat

Aki Kangasjärvi, Tampereen Voimanostajat

Kokeen valvoi Margetta Salminen.

Onnittelut kaikille uusille tuomareille sekä pätevyyttään korottaneille tuomareille!

Edellisessä lehden numerossa oli pari juttua, johon joudun ottamaan kantaa. Ensiksi Heikki Virtasen ansiokas teksti Heikki Orasmaasta, joka kirjoitti muistokirjoituksen Tom Wrangesta. Tässä tekstissä on pieni virhe vuosilukujen suhteen. Orasmaa muisteli, että ensimmäiset voimanoston SM-kisat käytiin vuonna 1972 Ratinan salilla. Nyt on niin, että vuonna 1972 oli toiset SM-kisat ja ne pidettiin Keravalla Bodonoksen järjestämänä. Seuraavat SM-kisat eli vuosi 1973 oli Turussa Atleettiklubin järjestämänä. Jälleen vuonna 1974 BBC järjesti kisat urheilutalolla. Näin ollen 1971 oli vuosi, jolloin järkähtiin ensimmäiset SM-kisat Orasmaan mainitsemassa paikassa. Varmistin asian omasta palkintokaapista ja olemalla yhteydessä kisojen järjestäjiin.

Haluan antaa vastineen kolumniin, "onko kolme nostomuotoa liikaa". Puheenjohtaja jo kertoikin, että painonnostossa oli pystypunnerrus nostomuoto. En erittele niitä minä vuonna kukin tuli lajiksi. Tästä painonnoston

pystypunnerruksesta tehtiin vuonna 1972 Olympiakomitean lääketieteellisessä komiteassa päätös - laji on terveydelle vaarallinen ja laji lopetetaan heti.

Minä ihmettelen, että miksi ei käytetä nykyajan tekniikkaa hyväksi. Jo vuonna 1971 kehitti Porvoon Sakari Puuras niin sanotun voimakoneen, joka olisi pienin muutoksin käytettävissä voimanoston hyväksi. Jo se määrä mitä ei tarvitsisi huoltojengissä, puhutaan kahden käden sormilla. Kyseinen asia tuli puheeksi tilaisuudessa, jossa oli henkilöitä edustettuna muistaakseni neljästä eri lajiliitosta, jäi mieleen näytettyäni kuvia voimanostokisasta, kun porukka kyseli "miksi tarvitsee näin suuren avustajaporukan, onko kisa niin vaarallinen?" Minulla oli selitelyä siitä, miksi emme käytä nykyajan tekniikkaa kun sähkö tulee joka paikkaan jossa kilpailaan. Kehitelkää nuori jengi nykytekniikkaa, kun on käytettävissä tietokoneet ym.

Voimanostoterveisin
Seppo Helander



Palkintojen jaossa Yrjö Haatainen ja Seppo Helander 1972



Tuomarikortti voimanoston alkuajoilta

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

JARI RANTAPELKONEN & SAMUEL LAPPALAINEN
VOIMANOSTO-VALMENNUS
MAKSIMIVOIMAHARJOITTELU PERUSTEET

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

Strategian vaatima koulutettujen valmentajien määrä alkaa lähestyä. Tänä vuonna valmistui jälleen joukko valmentajia kouluttamaan lajiimme uusia harrastajia. Koulutukset on jo useamman vuoden ajan järjestetty Suomen Painonnostoliiton kanssa. Varalan Urheiluopisto on toiminut koulutuspaikkana näille taso koulutuksille. Tammikuussa on jälleen alkamassa uudet kurssit, joihin ehtii vielä hyvin hakeutua mukaan. Toimenpiteitä juniorinostajien lisäämiseksi lajin pariin on pohdittu kuumeisesti. Tämä onkin tärkeä asia, jotta saamme pidettyä lajiimme elossa ja virkeänä. Tiedottaminen on puhuttanut kovasti ja se osaltaan onnistuessaan auttaa lajiamme pääsemään suuren yleisö-tietoisuuteen. Äskettäin käydyissä Halmstadin MM-kisoissa menestyneen Antti Savolaisen näkyvyys mediassa on omiaan parantamaan lajiimme tietoisuutta. Haasteita ovat tiedottaminen niin, että saamme lajiimme näkymään suurelle yleisölle sekä junioreiden lisääminen lajin pariin, jotta saamme lajin kasvamaan.

Koulutettuja valmentajia löytyy melkoinen määrä ja osa toimii aktiivisesti toisten vielä hakiessa omaa toimintamalliaan. Rohkaisinkin valmentajia tarttumaan työhön ja lähtemään rohkeasti valmennustyöhön. Kehotan myös toimimaan yhteistyössä toisten valmentajien kanssa, jolloin voi kollegojen kanssa käydä läpi eri osa-alueita sekä jatkaa kehitystä valmentajana.

Myös toimiminen kilpailukiellossa olevien urheilijoiden sekä toisten liittojen toimitsijoiden kanssa puhuttaa aika-ajoin. Kurinpitosääntömme kieltävät kaikenlaisen yhteistyön kilpailukiellossa olevan henkilön kanssa. Myös kilpaileminen eri tapahtumissa, joissa on kilpailukiellossa olevia, aiheuttaa sanktioita. Kehotankin valmentajia tuomaan nämä asiat valmennettavilleen selkeästi esille ettei lajiimme saa negatiivista julkisuutta.

Leirityksiä ei liittomme ole järjestänyt muutamaan vuoteen ja syyskokouksessakin asiaa puitiin läpi. Asiaan toivon mukaan saadaan ensi vuoden aikana muutos ja saamme järjestettyä leiritystä. Junioreille oli tarjolla leiri reilu vuosi sitten, mutta se ei saanut liikkeelle juuri ketään. Toivottavasti saamme eri ikäryhmille erilaisia tilaisuuksia tuleville vuosille niin, että niitä järjestetään joka vuonna.

Varustenostaminen ja klassinen nostaminen ovat molemmat hienoja lajeja ja olisikin toivottavaa, että molemmat lajimuodot saavat lisää harrastajia eikä kumpaakaan muotoa väheksytä. Sosiaalisen median kirjoituksissa on välillä esiintynyt epämiellyttävää kommentointia asian tiimoilta. Sosiaalisen median käytössä, kuten muusakin toiminnassa, hyvät käytöstavat on syytä pitää mielessä.



Oman kokemukseni perusteella toivon, että muutkin valmentajat verkostoituvat sekä solmivat erilaisia yhteistyökuvioita, jotta saamme verrattua kokemuksiamme ja pääsemme kehittämään lajiamme. Aina kun uudet silmät pääsevät seuraamaan harjoittelua saattaa sieltä löytyä jotain korjattavaa, rohkeasti vaan yhteistyöhön.

Kaj Mattila
päävalmentaja

Aimo Jurkko 60 vuotta.

Aimo Jurkko täytti 8.11.2018 60 vuotta. Sankaria juhlittiin tammisaarella 10.11.2018. Mukana juhlissa oli myös kuvassa poseeraavia jo nostokenkän-sä nauhaan laittaneita maamme naishuippunostajia - Päivi Haapoja, Raija Jurkko, Mervi Rantamäki ja Maria Lindberg.

Voimanostoväki onnittelee!



Kuvat Heikki Orasmaa

Uudet säännöt 2019

Vuonna 2018 meillä on ollut mukavasti tuomaritoimintaa, kun kansallisen I- ja II-luokan voimanostotuomarikokeita on suoritettu tasaisin väliajoin ja näistä naisia on ollut kolmannes. Tuomariluentoja ja -kokeita on tulossa myös lisää, koska kysyntää ja tarvetta koulutuksille on esiintynyt eri puolilla Suomea. Kiitos aktiivisille seuratyöntekijöille, jotka ovat kiinnostuneita järjestämään koetilaisuuksia yhdessä Voimanostoliiton kanssa. Sääntöjen kertominen on hyödyllistä kaikille jo olemassa olevillekin kuin myös tuleville tuomareille sekä heidän lisäksi myös kilpailijoille että huoltajille. Vuosi 2019 tuo tullessaan paljon uusia ja uudistettuja sääntöjä. Uusia sääntöjä käsitellään myös tulevassa tuomari-klinikassa 7.4.2019.

IPF:n yleiskokouksessa 4.11.2018 oli ehdolla peräti 26 sivullista uusia sääntöjä. Yli 11 tuntinen kokous teki paljon sääntöjä koskevia päätöksiä, jotka astuvat voimaan 1.1.2019 alkaen. Esimerkiksi tuomareiden vähäisestä käytettävyydestä on paljon keskusteltu ja nyt sääntöihin tulee merkintä, että maajoukkueen, jossa on yli 14 nostajaa pitää lähettää lisäksi kaksi kansainvälistä tuomaria, muuten pitää maksaa sanktio. Uusia painoluokkia ei tule ainkaan vielä, mutta ilmeisesti niitä suunnitellaan tulevaisuuteen lähivuosina. T-paidan väri ei tarvitse enää olla yksivärinen, joka sinällään on aika epäoleellinen sääntö. Epäonnistuneesta nostosta annetaan kelvainen värilaikka, kuten on tehty tähänkin asti, mutta nyt se merkitään myös sääntökirjaan. Ja paljon puhuttua edelleen alusajujen malli, enää niiden ei tarvitse olla vakiomallisia, mutta pitkälahkeisia



Kuva: Jarmo Virtanen

boxereitakaan ei sallita. Palkintojenjakoon ei saa enää ottaa mitään ylimääräistä rekvisiittaa, ei edes oman maansa lippua. Uusi päivitetty suomenkielinen sääntökirja tullaan julkaisemaan mahdollisimman pian. Uudessa jo julkaistussa hyväksytyjen varusteiden listassa 1.1.2019 alkaen on lisätty paljon uusia tuotteita, mainittakoon että hyväksytyjä polvenlämmittäjiä siinä on noin 40 erilaista vaihtoehtoa. Voidaankin tässä nyt sanoa, että tuotanto vastaa tarpeisiin. Kilpailu on kovaa myös tuotealalla.

Mielenkiintoinen havainto 2018 MM-voimanostokisoissa oli myös se kun

juryssä istui viisi jäsentä eli yhden ryhmän tuomarimäärä oli yhteensä yhdeksän. Vain World Games-kisoissa sekä miesten ja naisten avoimissa voimanoston MM-kisoissa voi jury koostua kolmesta tai viidestä kv I-luokan tuomareista ja kaikkien pitää olla eri maista. Viisijäseninen jury ei määrältään ehkä ole se selkein tai nopein tapa toimia kiistatilanteissa.

SVNL:n hallitus päätti ennakoita kansainvälisten tuomareidemme riittävyden jatkossa ja lähettää neljä aktiivista kansallisen I-luokan tuomaria kansainväliseen II-luokan kokeeseen, joista jo yksi ennätti suorittamaan kokeen hyväksytysti MM-kisoissa Ruotsissa 2018. Kiitettävästi meillä on aktiivisia kansallisia tuomareita, jotka haluavat kehittää itseään ja olla toiminnassa mukana. Tuomariluettelossa on luonnollisesti myös sellaisia tuomareita, jotka putoavat sieltä kauden (2019) loputtua pois, koska eivät ole syystä taikka toisesta saaneet vaadittavaa pistemäärää kokoon neljän vuoden aikana säilyttääkseen korttinsa.

Edelleen haluan muistuttaa, että voimanostokilpailuita ei voida järjestää ilman tuomareita. Kansainvälisillä kentillä kaivataan jatkuvasti lisää aktiivisia tuomareita ja etenkin kansainvälisiä naistuomareita kuten myös meillä Suomessa. Haasteita meillä siis riittää tulevillekin vuosille!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



In Memoriam



Hannes Karppinen 1938–2018

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Kuntoutus-Karppinen Oy

Etenkin pääkaupunkiseudun monille voimailijoille tuttu ja luotettava kuntouttaja mestariparantaja Hannes Karppinen kuoli 4. lokakuuta Helsingissä pitkään kestäneeseen vakavaan sairauteen. Hän oli 80-vuotias, syntynyt 9. syyskuuta 1938 Nilsiässä.

Kirjoittaja muistaa hyvin ne ajat jo 1970-luvulta, kun monien pääkaupunkiseudun voimanostajien eräitä sanontoja oli mm: "Selkä kipeä. Täytyy tilata aika Karppiselta" tai "Olin Hanneksen käsittelyssä ja hyvää teki". Karppinen teki silloin jo oman päivätyönsä jälkeen iltaisin ja viikonloppuisin näitä kehon parannushoitoja. Karppinen oli silloin päivätyössä työnohtajana Arabian tehtaalla, kunnes ryhtyi itsenäiseksi yrittäjäksi vuonna 1980. Hän oli myös painonnostaja, ihan SM-tasolla kilpailen.

Mestariparantajan arvonimen Hannes Karppinen sai vuonna 2000, samana vuonna hänelle myös myönnettiin

Kaustisen Mestariparantajan arvonimi. Vuonna 2003 Tasavallan presidentti Tarja Halonen myönsi Karppiselle Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristin.

Karppinen jäi vapaaksi taitelijaksi vuonna 2013. Helsingin Malmilla sijaitsevan Kuntoutus-Karppinen Oy:n vetovastuu on nyt pojilla Harri ja Reijo Karppisella.

Karppinen on luennoinut monissa seminaareissa ja pitänyt luentoja useissa eri maissa mm. Ruotsissa, Virossa, Australiassa ja Espanjassa. Kiinassa hän kävi monesti opintomatalla. Karppinen on kirjoittanut kolme kirjaa, jotka ovat kaikki loppuunmyytyjä.

"Ravinto, liikunta ja lepo, kaikkia niitä oikeassa suhteessa pitää ihmisen kunnossa" oli Karppisen eräs motto.

Rauhallisen mestariparantajan ja herasmiehen Hannes Karppisen muistoa kunnioittaen.



Terry Todd 1.1.1938-7.7.2018

Alkuperäinen kirjoitus powerlifting-ipf.com, käännös: Katja Lariola

Terry Todd, yksi voimaurheilun merkittävimpiä alullepanijoita, kuoli heinäkuussa 2018 ollessaan 80 vuoden iässä. Hänen vaikutuksensa voimailuun oli laaja ja hän oli synnyttämässä ja kehittämässä niin nykyajan voimamiesurheilua kuin miesten ja naisten voimanostoakin. Terry valmensi henkilökohtaisesti kahta historian vahvinta miestä: Bill Kazmaieria ja Mark Henryä - sekä vaimoaan Jan Toddia, joka on naisten voimanoston pioneeri. Hän myös toi voimaurheilun akateemisen tutkimuksen piiriin ja kirjoitti yli 500 artikkelia. Terry oli kuuluisa laajasta tietämyksestään ja humoristisista tarinoistaan ja hänellä oli myös suuri rooli voimailijoihin liittyvien stereotyyppien kaatamisessa.

Terry kilpaili itsekin voimanostossa vuosina 1964-1967. Hän sai nimiinsä lukuisia Amerikan ennätysjä ja oli ensimmäinen henkilö, joka kyykkäsi 700 paunaa (317,5 kg) ja ylsi 1900 paunan (861,8 kg) yhteistulokseen. Hänen viralliset ennätöksensä olivat 720 paunan (326,6 kg) kyykky, 515 paunan (233,6 kg) penkki ja 742 paunan (336,6 kg) maastaveto.

Terry oli myös mukana 1978 järjestetyissä MM-kilpailuissa Turussa ja Raimo Halvorsen muistaa hänet hyvin. Hän auttoi Terryä tiedottamisessa, kun Terry kommentoi kilpailuja amerikkalaiselle tv-kanavalle. Terry on kirjoittanut myös muistelun Turun MM-kilpailuista. Se on julkaistu Iron Manissa

ja toivon mukaan saamme sen luettavaksi Voimanostaja-lehteenkin tulevaisuudessa!

Terry oli aina avulias ja ystävällinen, johon meidänkin tulee pyrkiä jatkaessamme Terry'n jalanjäljissä. Saamme olla hänelle kiitollisia lajistamme ja Terry'n muisto elää vahvana keskuudessamme!



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2019



SM-kilpailut 2019

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
25. – 27.1.	Klassinen voimasto, nuoret	HSU	Honkajoki
9. – 10.2.	Varustevoimasto, kaikki ikäluokat	MLC	Pornainen
22. – 24.2.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	So-Vi	Sotkamo
15. – 17.3.	Klassinen voimasto, avoin	AavKi	Ylitornio
15. – 17.11.	Klassinen voimasto, masters	AavKi	Ylitornio
7. – 8.12.	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	MLC	Pornainen

Kansainvälinen kisakalenteri 2019

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
6. – 10.3.	Klassisen voimaston EM-kilpailut, masters	EPF	Gyor	Unkar
28.4. – 4.5.	Varustevoimaston EM-kilpailut, avoin ja nuoret	EPF	Pilsen	Tšekki
18. – 25.5.	Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Tokio	Japani
3. – 7.7.	Varustevoimaston EM-kilpailut, masters	EPF	Sibiu	Romania
24.11. – 2.12.	Klassisen voimaston EM-kilpailut, avoin ja nuoret	EPF	Kaunas	Liettua
14. – 21.7.	Maailman Yliopisto-opiskelijoiden voimasto CUP	IPF	Tartto	Viro
8. – 11.8.	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Hamn	Luxemburg
26. – 31.8.	Varustevoimaston MM-kilpailut, nuoret	IPF	Regina	Kanada
13. – 15.9.	Varuste- ja klassinen voimasto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat	EPF	Borgano	Italia
6. – 13.10.	Varustevoimaston MM-kilpailut, masters	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka

LEOKO