

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2019

PORNAINEN VARUSTEVOIMANOSTON
SM-KILPAILUT
9.-10.2.2019



SIILIJÄRVI VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN
SM-KILPAILUT
8.-9.12.2018



KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT 24.11.-2.12.2018, LIETTUA

www.suomenuoimanolitto.fi



BEST IN CLASS VOIMAILU- JA KUNTOILUVÄLINEET

ELEIKO

WOODWAY

STAGES
CYCLING



Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelualueita avaimet käteen -periaatteella lattioista lähtien, unohtamatta maailman tunnetuimpia nostoalustoja, tankoja ja painoja sekä pienvälineistöä, kuten kahvakuulia, erilaisia harjoittelupalloja ja vastuskuminauhoja.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.

MARKO RANTAMÄKI

aluejohtaja, Suomi
+358 400 444 176

JYRKI LAAKSO

asiakaspalvelu
+358 400 179 205

www.eleiko-suomi.fi
info@eleiko-suomi.fi

Syntynyt voittamaan

Uusi vuosi on taas alkanut ja voimanoston saralla se on tarkoittanut kisoja kisojen perään! Suomenmestaruudesta on kisattu klassisessa voimanostossa nuorten ikäluokissa, varustenostossa kaikissa ikäluokissa, klassisessa penkkipunnerruksessa samoin kaikissa ikäluokissa ja tätä kirjoittaessani avoimen luokan klassisen voimanoston SM-kilpailuihin on enää kaksi viikkoa. Parhaillaan viidelle viikolle on saattanut osua siis jopa kolmet Suomen mestaruuskilpailut.

Kilpailumenestys vaatii fyysisen harjoittelun lisäksi myös henkistä valmistautumista. Vaikka ulkomailla jo useammalla joukkueelle ja urheilijalla on mentaalivalmentaja, Suomessa mentaalivalmennus on vielä lapsenkengissä. Aika usein kuulee puhuttavan siitä, kuinka suomalaisilla ei "pää kestä". Oli sitten kyseessä jääkiekon viimeisen erän johtotilanne tai voimanostossa se viimeinen nosto, jolla mestaruus ratkaistaan - tai jolla saadaan edes tulos kisassa. Onko kyse siitä, että paineet käyvät liian koviksi vai siitä että jännittää liikaa? Vai ehtiikö mieleen hiipiä jo epäily, että onko minusta tähän? Olisikohan meidänkin aika panostaa mentaalivalmennukseen?

Jokaiselle nostajalla on oma tapansa hallita suoritukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita - tai ainakin pitäisi olla! Onnistuminen nimittäin vaatii sitä. Mielikuvaharjoittelu toimii yhtenä hyvänä hallintakeinona ja onnistumisen avaimena. Onnistuneita nostoja voi toteuttaa mielikuvissaan niin kotona kuin kisapaikallakin. Voit miettiä suorituksen läpi alkaen siitä mitä näet, kuulet ja haistat kävellessäsi lavalle. Mitä liikkeitä teet, kun menet nostoasentoon? Miltä missäkin lihaksessa tuntuu? Minkä komennon kuulet? Mitä sen jälkeen teet? Miten työnnät raudan ylös asti varmasti? Miltä se tuntuu? Mitkä lihakset tekevät työtä? Entä miltä tuntuu pidellä rautaa, kun odotat viimeistä komentoa? Kun aivomme ovat näin onnistuneet ko. raudan nostamisessa jo monta kertaa, nousee se helpommin todellisuudessaakin.

Itse käytän mielikuvaharjoittelua myös kisajännityksen hallitsemiseen. Kuvittelen, että kisapaikka on kuin hurrikaani. Jännitys, melu ja kisapaikan tapahtumat ovat hurrikaani, mutta minä ja tanko olemme siellä myrskyn silmässä, jossa on rauhallista. Sinne eivät häiriötekijät pääse. Kaikki muut sulkeutuu pois ja voin keskittää energiani nostoon. Vain minä ja tanko, minä hallitsen siellä.

Toinen hyvä mentaaliharjoitus on pysähtyä kuuntelemaan omaa sisäistä puhetta. Sen hallinnalla on suuri merkitys onnistumiselle. Jokainen meistä siis toistaa uskomuksia, jotka olemme omaksuneet matkan varrella, ja näillä uskomuksilla on suuri vaikutus suorituskykyymme. Tutkaile siis omaa puhettasi ja uskomuksiasi: kerrotko itsellesi negatiivisia vai positiivisia asioita? Kerrotko, että en minä ennenkään ole tähän pystynyt, treeneissäkin tämä rauta jäi alas, en minä suoriudu pakon edessä? Tosi asia nimittäin on, että jos et usko nostoon, ei se myöskään onnistu... Vai kerrotko, että minä osaan, minä pystyn ja minä voin!? Ja saat suorituksen onnistumaan sen avulla?

Itse olen kisoissa, joissa on saanut toivoa kappaletta omien nostojensa taustalle, pyytänyt Pelle Miljoonan kappaletta "Olen kaunis". Se toimii nostoja ennen minun sisäisenä puheenani, jonka avulla valan uskoa siihen, että pystyn ja olen hyvä. Kappaleen sanojen myötä toivotan teille kaikille Voimanostajan lukijoille henkisesti vahvaa kevättä, uskoa itseenne ja onnistuneita urheilusuorituksia!



Kuva: Ömer Acar

*"Eikä oo totta että en oo mitään
koska en ole paras missään
mut elämäni on mun
eikä kenenkään muun
enkä anna sitä muiden haltuun
olen mitä vaan
tajuutsä maailma*

*Olen kaunis
olen rohkea
olen vapaa
syntynyt voittamaan."*

Katja Lariola
päätoimittaja

LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
42. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

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

E-mail:
sihteeri@svn.fi
Internet: www.suomenvoimanolioitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolioitto

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

Päätoimittaja
Voimanostaja nro. 1/2019
va. päätoimittaja
Katja Lariola

Kannessa:
Jari Martikainen, kuva: Janne Ylimys

Nro. 2/2019 va. päätoimittaja
Heikki Virtanen
Juttuaineistot 17.5.2019
mennessä sähköpostilla
voimanostajalehti@svn.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

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

Tämän lehden avustajat

Janne Göös, Kari Paukola, Markku Kemppainen,
Johanna Kankus, Kuopion Painonnostajat,
Päivi Ristolainen, Markus Väliiviita, Juha Levonen,
Kaj Mattila, Toni Suominen, Heikki Orasmaa,
Sanna Savolainen

Painopaikka



Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	32	Varustevoimaston SM-kilpailut, Pornainen
5	Puheenjohtajan palsta - Kiiwas SM-kisaputki jo takana	38	Haastattelussa SM-mitalisti Jonna Kettunen
6	Mastersien klassisen voimaston SM-kisat, Pornainen	42	HIK:n voimastosalissa uutta ilmettä
10	Klassisen voimaston EM-kilpailut, Liettua	44	Wilksin pisteistä IPF-pisteisiin
14	Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, Siilinjärvi	45	Hessun arkistoista
22	Ylöjärven Ryhdin historiikki	48	Liitto tiedottaa
28	Nuorten klassisen voimaston SM-kilpailut, Honkajoki	50	Tuomarivastaavan palsta - Terveiset Islannista!
		51	Päävalmentajan palsta

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2019

4-VÄRI ILMOITUS		Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
Aukema	600 €	2.000€	1/2 s. mv	100 €
1/1 sivu	350 €	1.200€	1/4 s. mv	70 €
1/2 sivua	200 €	600 €	1/8 s. mv	60 €
1/4 sivua	100 €	300 €		

KANSIARKILLA*		Vuosisopimus
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo
1/1 sivu	500 €	1.500 €
1/2 sivua	300 €	900 €

* sivu 2 / takansi / takakannen sisäpuoli

Rivi-ilmoitus
Tapahtuma-
kalenterissa 50 €

* Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenseuroille voimanolio- ja penkkiseuroille

Kilpailulupamaksu 60 €

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

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

Kiiwas SM-kisaputki jo takana

Kevään kiiwas SM-kisaputki alkaa olla jo takana. Tätä kirjoittaessani vielä edessä on Ylitornion SM-kisat klassisessa voimanostossa avoimissa sarjoissa maaliskuun puolessa välissä. Nuorten SM-kisat avasivat vuoden kisarupeaman Honkajoella ja se jatkui varustevoimanostolla Pornaisissa helmikuun alussa. Helmikuun lopulla kisattiin Sotkamossa klassisessa penkkipunnerruksessa. Kun huomioidaan marraskuun puolessa välissä olleet mastersien klassisen voimanoston SM-kisat ja joulukuun alussa olleet varustepenkkipunnerruksen SM-kisat, voidaan todeta, että olemme kansainvälisen kisakalenterin vuoksi joutuneet puristamaan monen kotimaisen nostajan ykköskisat - kuudet SM-kisat - neljän kuukauden aikajaksolle.

Tämä näkyy ilmeisesti jossain määrin myös osanottajien määrissä, vaikka lisenssinostajien määrä meillä onkin vakiintunut 930 nostajan tietämille. Tänä vuonna alkuvuoden lisenssien hankintatahti on muutoin ollut jopa edellisvuotta kiivaampi. Kritiikkiä on tullut mm. klassisen penkin ja voimanoston kisojen läheisyydestä, kun väliä on vain kolme viikkoa.

Liiton hallitus ottaa kyllä rakentavia ehdotuksia kisojen järjestämisen osalta huomioon. Esityksiä tehtäessä on syytä katsoa myös kansainvälistä kalenteria. Kansainvälisiin kisoihin ilmoittautuminen on tehtävä 60 päivää ennen kisojen alkamista. Kun maajoukkueen valinta-prosessikin vie oman aikansa, on realiteetti se, että SM-kisan pitää olla noin kolme kuukautta ennen ko. kansainvälistä arvokisaa. Tämä on yksi realiteetti kisakalenteria suunniteltaessa.

SM-kisoissa sääntöjen muutos ei ole aiheuttanut suurempaa hämminkiä. Itse nostamiseenhan ei käytännössä muutoksia tullutkaan. Sen sijaan osalla osallistujista tuntuu menneen ohi se, että nyt säännöt edellyttävät nostajan olevan kisapaikalla ensimmäisen punnituskierroksen aikana tai sitten ilmoittavan, että on tulossa punnitukseen esim. liiton sihteerille tai kilpailunjohtajalle. Muutoin ei enää sääntöjen mukaan voida nostajaa odotella, tuleeko hän kisapaikalle vai ei. Tämä muutos on hyvä muutos kisojen järjestämisen kannalta.

Pukeutuminen kisapaikalla

Edelleen osalla nostajista tuntuu olevan epäselvää se, että kilpailun jälkeiseen palkintojenjakoon tullaan verryttelyasussa. Ei kuitenkaan maajoukkuepuvussa, joka on varattu vain kansainvälisiin edustus-tehtäviin. Sama tilanne on maajoukkueetrikoon (SBD) ja maajoukkue t-paidan käytön osalla. Niitä ei käytetä kansallisella eikä SM-kisatasolla.

Suotavaa olisi, että seurat panostaisivat niin seura-asuun, trikooseen kuin seura t-paitaankin, jota voi esim. SM-kisoissa käyttää seuran edustusasuna. Tästä asiasta on jo sen verran puhuttu ja ohjattu hyvällä, että jatkossa pukeutumiseen puututaan tiukemmalla kädellä. Sama tilanne on myös huoltajan osalta. Myös hänen on sääntöjen mukaan käytettävä urheiluasua huoltaessaan nostajaa.

Haitaksi ei ole, että myös tuomarit muistavat asiallisen sääntöjen mukaisen pukeutumisen. Näistäkin joudutaan aina välillä huomauttamaan.

Varustekisoja lisää

Jo vuosien ajan nostajat ovat valinneet ensisijaisesti klassisen nostamisen varustenostamisen sijaan. Valitettavasti tämä on näkynyt myös siinä, että klassisten kisojen yhteydessä ei järjestetä varustenostamista, vaikka lisäkuluja tästä ei seuroille aiheudu vaan varusteryhmä voi nostaa omanaan ja klassinen omanaan. Ainakin minulle on ajoittain valitettu sitä, että varustekisaan on haastavaa saada tuloksetko-mahdollisuutta. Toivon, että seurat tarjoavat mahdollisuuden myös varustenostajille kisata ja hankkia kokemusta varusteiden käytöstä myös kisalavoilla.



Valtionosuuskriteerit ovat muuttumassa

Tälle vuodelle liitto sai 55 000 euroa valtionavustusta. Jokainen lajin parissa toimiva tietää, että tämä ei perustu toimintamme laajuuteen, toimintaan eikä enää näkyvyyteenkään. Näihin asioihin on nyt satsattu käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Edelleen häviämme ns. olympialajeille avustuksen suuruudessa. Vanha 80- ja 90-luvuilla hankittu musta dopingmaine on ehkä osaltaan myös haittaamassa valtionavustusten saamista.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on muuttamassa kriteereitään valtionavustuksen jakamisen osalta. Jatkossa entistä enemmän merkitsee toiminnan laajuus ja todennetut harrastaja- sekä toimijamäärät. Tältä osin meillä on hyvät rekisterit olemassa. Nostajat rekisteröityvät kyllä, koska heidän on pakko näin tehdä päästäkseen kilpailemaan. Hivenen olen ihmetellyt sitä, että vain vajaa puolet tuomareistamme on kirjautunut liiton rekisteriin, vaikka saa vastineeksi Voimanostaja-lehden. Miksi ihmeessä?

Lähiainkoina lähettämme muistutuksen myös seurakyselyyn vastaamisesta. Kaikki dokumentoitu tieto on nyt tärkeää kerätä koolle. Se osaltaan ratkaisee toiminnan laajuuden suunnan.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Piia Valkonen

MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 6.-18.11.2018 PORINAINEN

Teksti: Janne Göös, kuvat: Kari Paukola

Kolmipäiväiset klassisen voimanoston SM-kilpailut järjestivät yhteistyössä MLC Powerlifting ja Elimäen Vauhti. Molemmilla seuroilla riitti talkooväkeä kiitettävästi niin lavalle, kahvioon kuin muihinkin järjestelytehtäviin. MLC Powerlifting hoiti taidokkaasti tietoteknisen puolen Timo Lillbackan johdolla.

Kilpailut polkaistiin käyntiin tuttuun tapaan perjantai-iltapäivällä miesten M60- ja M70-sarjojen nostoilla. Kilpailun ensimmäisen kyykyn sai kunnian aloittaa Raimon Sandelin 65 kg -sarjassa. M70/66 kg -sarjassa Ilkka Mikkonen PV-81:stä palkittiin ikäryhmän parhaana nostajana yhteistuloksella 362,5 kg. Suomenennätyksiä tekivät kyseisessä ikäsarjassa Erkki Mikkonen (painoluokassa 93 kg) yhteistuloksessa, Tapio Kähäri (105 kg) maastanostossa ja Kari Kõngäs (120 kg) maastanostossa.

M60-ikäluokassa palkittiin parhaana sarjassa 74 kg nostanut Martti Kilpeläinen (SalVo). Martti teki suomenennätykset maastanostossa 222,5 kg ja yhteistuloksessa 502,5 kg. Tiukoin kisa käytiin sarjassa 83 kg Reima Häkkisen (LVK Team) ja Heimo Hopeavuoren (RiKi) kesken. Voiton vei penkkipunnerruksessa suomenennätyksen 151 kg tehnyt Reima Häkkinen. Yhteistuloksessa oli eroa vain 1,5 kg. Sarjassa 105 kg Matti Heinänen ja Veijo Räsänen parantelivat jalkakyykyn suomenennätystä vuorotellen. Räsäsen kyykky 205 kg jäi lopulta viralliseksi suomenennätykseksi. Matti Heinänen yritys 207,5 kg meni harmillisesti hylkyyn 2-1.



Arto Hannolinin komea Maamme-laulu kruunasi avajaiset

Lauantaiamuna vietettiin kilpailun viralliset avajaiset, jotka päätti Arto Hannolin komeasti Maamme -lauluun. Tämän jälkeen urakkansa aloittivat M50-ikäluokan nostajat. Sarjassa 83 kg Tomi Sairanen (SaJy) teki suomenennätykset maastanostossa 250 kg ja yhteistuloksessa 580 kg. Wilksin pisteissä Sairanen jäi kuitenkin toiselle sijalle. Iäluokan paras oli sarjassa 120+ kg nostanut Raimo Lumijärvi (OPT) Wilksin pisteillä 402,27. Sarjassa 120 kg omien sanojensa mukaan uransa päättänyt Juho Jaatinen (TNT) vei mestaruuden yhteistuloksella 645 kg.

Lauantaina iltapäivällä vuorossa olivat naisten ikäluokat. Tällä kertaa N70-sarjassa ei valitettavasti ollut osallistujia. N60-sarjan ainoana nostajana vei mestaruuden Pirjo Kempainen (MLC) sarjassa 52 kg. N50-sarjan pisteissä paras oli Leena Jokitalo-Luomakoski (MLC) voittaen sarjan 57 kg yhteistuloksella 305 kg. Suomenennätykseen ylsivät Margetta Salminen sarjassa 63 kg maastanostossa 128 kg ja yhteistuloksessa 288 kg sekä Satu Junnila sarjassa 72 kg jalkakyykyssä 122,5 kg.

Sarjassa N40 oli ilahduttavan paljon osallistujia. Tässä ikäluokassa paras nostaja oli Katri Backman Kuopion CFK BBC:sta. Seuran nimi asetti haasteita jopa pitkänlinjan selostajille. Tiukin kamppailu käytiin sarjassa 84 kg Piia Valkosen (KJ) ja Teija Hakalan (ViialVi) kesken mestaruuden ratketessa vasta viimeisessä vedossa Valkoselle. Suomenennätykset tässä ikäluokassa Katri Backman (painoluokassa 63 kg) maastanosto 160,5 kg ja yhteistulos 378 kg.

Sunnuntaina olivat vuorossa normaaliin tapaan nuoremmat mastersmiehet eli M40, jossa käytiin todella kovatasoisia kilpailuja. Kovimmat yhteenotot käytiin sarjoissa 93 kg ja 105 kg. Sarjassa 93 kg vanha konkari Keijo Huttunen (I-HV) joutui taipumaan Samuli Kokkariselle (KajKu) tämän viedessä mestaruuden. Sarjassa 105 kg odotettiin Jussi Kuusikon (ViitVi) ja Jarno Ruohosen (SalVo) keskinäistä kamppailua. Petri Leppäkangas (KPU) oli kuitenkin eri mieltä ja viimeisellä, veret seisauttavalla vedolla 320 kg vei mestaruuden.

Myös sarjassa 120 kg mestaruus ratkesi vasta viimeisellä vedolla Mika Paasoselle (MY-Power). Wilksin pisteissä kolme parasta olivat 1. Petri Leppäkangas 449,17, 2. Jussi Kuusikko 449,02 ja 3. Samuli Kokkarinen 440,51. Suomenennätyksiä tekivät Samuli Kokkarinen (KajKu) sarjassa 93 kg ja Petro Leppäkangas (KPU) sarjassa 105 kg. Samuli otti nimiinsä ennätykset jalkakyykyssä 247,5 kg, maastanostossa 297,5 kg ja yhteistuloksessa 700 kg. Petrin ennätykset olivat puolestaan maastanosto 320 kg ja yhteistulos 747,5 kg.



Jussi Kuusikko



Kaj Mattila tuomaroimassa



Leena Jokitalo-Luomakoski



93 kg -sarjan mitalistit

Klassisen uoimanoston SM-kiilpailut, masters, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist	
N40																					
1	52	51,63	Tiina Marjusaari	1977	KoJy	107,5	-442,5	-442,5	107,5	67,5	70,0	72,5	72,5	135,0	145,0	-452,5	145,0	325,0	407,39	24	
2	52	49,28	Katja Ronkainen	1973	MLC	50,0	60,0	62,5	62,5	37,5	42,5	-47,5	42,5	70,0	80,0	-105,0	80,0	185,0	240,28	18	
-	52	51,72	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	105,0	-110,0	110,0	110,0	-80,0	-80,0	-80,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out
1	57	56,23	Tanja Korhonen	1978	KP	100,0	-110,0	110,0	110,0	70,0	-72,5	-72,5	70,0	120,0	-130,0	130,0	130,0	310,0	363,57	24	
1	63	61,99	Katri Backman	1977	CFKBBC	130,0	135,0	-140,5	135,0	75,0	80,0	82,5	82,5	145,0	150,0	160,5	160,5	378,0	410,96	24	
2	63	61,94	Minna Ristolainen	1972	YlöR	105,0	115,0	-125,0	115,0	60,0	65,0	-70,0	65,0	140,0	152,5	155,0	155,0	335,0	364,45	18	
3	63	61,45	Anne Heikkilä	1978	LaVo	85,0	95,0	100,0	100,0	82,5	87,5	-91,5	87,5	115,0	117,5	132,5	132,5	320,0	350,24	16	
1	72	70,98	Sanna Joutsela	1973	LVK team	115,0	125,0	130,0	130,0	80,0	85,0	87,5	87,5	145,0	155,0	160,0	160,0	377,5	371,99	24	
2	72	68,95	Pauliina Suomela	1976	HPV	110,0	122,5	130,0	130,0	65,0	72,5	-77,5	72,5	120,0	132,5	140,0	140,0	342,5	344,35	18	
3	72	70,32	Minna Räisänen	1977	PaPu	115,0	-122,5	122,5	122,5	62,5	65,0	67,5	67,5	130,0	140,0	-145,0	140,0	330,0	327,26	16	
4	72	71,50	Päivi Ristolainen	1970	YlöR	110,0	120,0	-122,5	120,0	57,5	-62,5	-62,5	57,5	130,0	140,0	-155,0	140,0	317,5	311,34	14	
5	72	69,15	Paula Haapoja	1973	LoVe	85,0	90,0	95,0	95,0	47,5	50,0	52,5	52,5	117,5	127,5	-132,5	127,5	275,0	275,91	12	
1	84	81,73	Piia Valkonen	1973	KJ	135,0	-145,0	-145,0	135,0	80,0	85,0	-90,0	85,0	150,0	160,0	165,0	165,0	385,0	348,19	24	
2	84	82,55	Teija Hakala	1975	ViaalVi	120,0	130,0	140,0	140,0	77,5	82,5	-87,5	82,5	145,0	152,5	157,5	157,5	380,0	341,89	18	
3	84	81,06	Terhi Karppinen	1976	KiurU	120,0	-127,5	-127,5	120,0	70,0	-75,0	-75,0	70,0	150,0	160,0	162,5	162,5	352,5	320,21	16	
4	84	81,05	Pirjo Korkeasaari	1970	RK	125,0	-132,5	-132,5	125,0	67,5	70,0	-72,5	70,0	140,0	150,0	-155,0	150,0	345,0	313,43	14	
5	84	81,05	Mari Järvinen	1976	EV	115,0	-122,5	122,5	122,5	55,0	57,5	60,0	60,0	125,0	142,5	-150,0	142,5	325,0	295,26	12	
6	84	82,98	Katjusa Leväniemi	1976	SalVo	77,5	-87,5	-87,5	77,5	50,0	-55,0	-55,0	50,0	105,0	-115,0	115,0	115,0	242,5	217,60	10	
1	84+	106,03	Katariina Nokua	1973	HSU	150,0	170,0	-----	170,0	80,0	90,0	92,5	92,5	140,0	165,0	-175,0	165,0	427,5	350,46	24	
2	84+	94,68	Susanne Manninen	1977	YlöR	-120,0	125,0	135,0	135,0	60,0	70,0	-75,0	70,0	150,0	160,0	170,0	170,0	375,0	317,78	18	
3	84+	94,45	Outi Silvennoinen	1977	YK-V	132,5	142,5	147,5	147,5	62,5	70,0	-72,5	70,0	132,5	142,5	-150,0	142,5	360,0	305,32	16	
N50																					
1	57	55,30	Leena Jokitalo-Luomakoski	1961	MLC	100,0	-107,5	107,5	107,5	55,0	57,5	-60,0	57,5	130,0	140,0	-150,5	140,0	305,0	362,43	24	
1	63	62,40	Margetta Salminen	1961	LVK team	87,5	92,5	-96,0	92,5	62,5	65,0	67,5	67,5	117,5	126,0	128,0	128,0	288,0	311,56	24	
2	63	60,90	Marjo-Riitta Mansikka	1966	LaPo	-60,0	60,0	75,0	75,0	42,5	-47,5	-47,5	42,5	80,0	95,0	102,5	102,5	220,0	242,46	18	
1	72	71,45	Satu Junnila	1967	LaVo	112,5	120,5	122,5	122,5	55,0	57,5	-60,0	57,5	120,0	130,0	140,0	140,0	320,0	313,95	24	
2	72	67,61	Seija Skogman	1965	MLC	65,0	75,0	82,5	82,5	50,0	55,0	-57,5	55,0	90,0	100,0	105,0	105,0	242,5	247,20	18	
1	84	83,13	Tiina Kiviranta	1966	KJ	-120,0	-120,0	120,0	120,0	65,0	-70,0	-70,0	65,0	125,0	135,0	-145,0	135,0	320,0	286,85	24	
N60																					
1	52	51,69	Pirjo Kempainen	1951	MLC	-35,0	35,0	40,0	40,0	27,5	-40,0	-----	27,5	60,0	70,0	80,0	80,0	147,5	184,73	24	

Klassisen uoimanoston SM-kiilpailut, masters, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist	
M40																					
1	74	73,91	Pekka Taskinen	1978	TVN	202,5	-210,0	210,0	210,0	125,0	130,0	132,5	132,5	-225,0	-225,0	227,5	227,5	570,0	410,34	24	
2	74	73,86	Timo Heiskanen	1970	M-Club	-190,0	190,0	-195,0	190,0	-115,0	115,0	-117,5	115,0	250,0	260,0	-265,0	260,0	565,0	406,97	18	
3	74	73,44	Jonas Enkvist	1970	PV	175,0	180,0	185,0	185,0	135,0	-140,0	140,0	140,0	200,0	210,0	-220,0	210,0	535,0	386,91	16	
4	74	71,94	Petri Toivanen	1973	SalJy	145,0	155,0	160,0	160,0	120,0	125,0	-127,5	125,0	180,0	190,0	202,5	202,5	487,5	357,92	14	
5	74	73,87	Niko Honka	1975	TVN	-150,0	150,0	157,5	157,5	105,0	110,0	-112,5	110,0	200,0	-210,0	-210,0	200,0	467,5	336,69	12	
-	74	73,78	Sami Siltala	1972	Py-Pa	-170,0	-175,0	180,0	180,0	130,0	-137,5	-137,5	130,0	-240,0	-240,0	-240,0	-----	-----	-----	-----	out
1	83	82,67	Antti Liimatainen	1976	PaPu	185,0	200,0	-210,0	200,0	140,0	147,5	152,5	152,5	230,0	-252,5	252,5	252,5	605,0	404,81	24	
2	83	82,68	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	185,0	195,0	-200,0	195,0	130,0	-137,5	-137,5	130,0	210,0	225,0	-232,5	225,0	550,0	367,95	18	
3	83	78,20	Jouko Piri	1976	KlimU	155,0	165,0	167,5	167,5	115,0	122,5	-125,0	122,5	210,0	220,0	-227,5	220,0	510,0	353,28	16	
4	83	81,42	Toni Väyrynen	1976	OPT	160,0	165,0	170,0	170,0	117,5	120,0	-122,5	120,0	197,5	205,0	-207,5	205,0	495,0	334,27	14	
5	83	82,77	Antti Huttunen	1977	MiVo	-175,0	-175,0	175,0	175,0	110,0	117,5	122,5	122,5	185,0	-205,0	-----	185,0	482,5	322,60	12	
1	93	92,67	Samuli Kokkarinen	1977	KajKu	230,0	243,0	247,5	247,5	145,0	152,5	155,0	155,0	260,0	283,0	297,5	297,5	700,0	440,51	24	
2	93	92,18	Keijo Huttunen	1975	I-HV	230,0	-237,5	-237,5	230,0	175,0	-182,5	-182,5	175,0	255,0	267,5	-285,0	267,5	672,5	424,28	18	
3	93	88,85	Toni Saarnio	1976	OV-86	190,0	205,0	212,5	212,5	115,0	-122,5	-122,5	115,0	255,0	277,5	-283,5	277,5	605,0	388,77	16	
4	93	92,74	Aleksi Nummi	1978	PV-81	200,0	207,5	-212,5	207,5	135,0	140,0	142,5	142,5	240,0	255,0	-262,5	255,0	605,0	380,55	14	
5	93	92,50	Tero Stenbacka	1975	PV-81	200,0	212,5	-217,5	212,5	130,0	137,5	142,5	142,5	220,0	230,0	237,5	237,5	592,5	373,16	12	
6	93	91,76	Petri Kähäri	1977	Huima	190,0	202,5	-207,5	202,5	-125,0	125,0	-127,5	125,0	230,0	245,0	-252,5	245,0	572,5	361,99	10	
7	93	92,16	Sami Teeri	1972	PV-81	190,0	202,5	207,5	207,5	130,0	137,5	140,0	140,0	220,0	-232,5	-232,5	220,0	567,5	358,04	8	
8	93	91,84	Petri Leinonen	1972	TiKa	200,0	210,0	-215,0	210,0	122,5	-127,5	127,5	127,5	215,0	220,0	-225,0	220,0	557,5	352,34	6	
9	93	91,58	Toni Mäntyvaara	1973	WW	185,0	195,0	200,0	200,0	125,0	130,0	-135,0	130,0	210,0	220,0	-230,0	220,0	550,0	348,10	4	
10	93	90,80	Jani Niemelä	1977	VilpVe	180,0	195,0	-----	195,0	110,0	120,0	-125,0	120,0	220,0	-245,0	-245,0	220,0	535,0	340,05	2	
11	93	89,75	Jukka Toikkanen	1970	PTP	160,0	175,0	182,5	182,5	115,0	122,5	-130,0	122,5	190,0	-215,0	-215,0	190,0	495,0	316,45	2	
-	93	92,21	Petri Ronkainen	1972	MLC	200,0	-210,0	-210,0	200,0	150,0	-----	-----	150,0	-200,0	-----	-----	-----	-----			

Klassisen uoimaston SM-kilpailut, masters, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
M40																				
-	105	97,40	Jouni Tarvainen	1978	PetPet	180,0	180,0	190,0	190,0	-125,0	-132,5	-132,5	---	---	---	---	---	out		
1	120	109,98	Mika Paasonen	1972	MY-Power	225,0	-232,5	235,0	235,0	155,0	165,0	-170,0	165,0	255,0	265,0	275,0	275,0	675,0	397,24	24
2	120	114,56	Alpo Karppinen	1971	KiurU	235,0	242,5	-247,5	242,5	157,5	160,0	---	160,0	265,0	-272,5	-272,5	265,0	667,5	388,22	18
3	120	118,03	Mathias Lindström	1978	MIF	225,0	240,0	245,0	245,0	-162,5	162,5	-167,5	162,5	230,0	255,0	-270,0	255,0	662,5	382,40	16
4	120	110,94	Pertti Kinnunen	1971	MY-Power	200,0	-215,0	215,0	215,0	160,0	167,5	-170,0	167,5	235,0	245,0	250,0	250,0	632,5	371,28	14
5	120	114,72	Kaj Mattila	1970	MLC	200,0	220,0	230,0	230,0	140,0	150,0	---	150,0	200,0	220,0	235,0	235,0	615,0	357,56	12
6	120	116,90	Tommi Rundgren	1978	PorHT	182,5	197,5	202,5	202,5	172,5	-180,0	-180,0	172,5	212,5	227,5	-242,5	227,5	602,5	348,61	10
7	120	112,96	Kaj Wasenius	1972	Team365	185,0	200,0	212,5	212,5	137,5	142,5	-147,5	142,5	230,0	245,0	-262,5	245,0	600,0	350,34	8
1	120+	143,80	Petri Lepistö	1976	HauVo	-230,0	240,0	-255,0	240,0	167,5	172,5	175,0	175,0	270,0	277,5	282,5	282,5	697,5	388,23	24
2	120+	142,60	Teijo Hytönen	1969	Huima	235,0	-250,0	250,0	250,0	160,0	167,5	-170,0	167,5	-250,0	250,0	275,0	275,0	692,5	385,93	18
3	120+	128,88	Mikko Kokkonen	1976	VilpVe	-170,0	180,0	200,0	200,0	140,0	-150,0	-155,0	140,0	180,0	195,0	207,5	207,5	547,5	310,16	16
M50																				
1	66	64,08	Paavo Hiltuila	1961	PV-81	130,0	140,0	-165,5	140,0	70,0	80,0	85,0	85,0	170,0	180,0	-202,5	180,0	405,0	325,94	24
1	74	72,85	Jukka Hakonen	1963	K-UV	170,0	180,0	---	180,0	100,0	107,5	-115,0	107,5	175,0	190,0	-200,0	190,0	477,5	347,33	24
2	74	73,59	Pekka Turunen	1960	LVK team	150,0	150,0	-160,0	150,0	120,0	-130,0	---	120,0	170,0	180,0	---	180,0	450,0	324,99	18
-	74	73,64	Jevgen Filipov	1966	TiKa	-167,5	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		
1	83	82,64	Tomi Sairanen	1968	Sajy	180,0	192,5	-195,0	192,5	135,0	137,5	-140,0	137,5	240,0	250,0	-260,0	250,0	580,0	388,14	24
2	83	82,18	Mika Rantanen	1966	TiKa	180,0	-190,0	192,5	192,5	145,0	-150,0	-150,0	145,0	200,0	210,0	212,5	212,5	550,0	369,33	18
3	83	82,57	Timo Parviainen	1966	HVV	-170,0	180,0	185,0	185,0	140,0	150,0	155,0	155,0	-195,0	200,0	210,0	210,0	550,0	368,28	16
4	83	82,13	Heikki Heiskanen	1960	TVN	180,0	-185,0	---	180,0	120,0	127,5	130,0	130,0	210,0	-225,0	-225,0	210,0	520,0	349,28	14
5	83	82,52	Ismo Karisalo	1961	EV	170,0	180,0	-187,5	180,0	120,0	127,5	-130,0	127,5	190,0	202,5	-210,0	202,5	510,0	341,60	12
6	83	82,68	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	150,0	160,0	-172,5	160,0	105,0	110,0	115,0	115,0	185,0	195,0	-205,0	195,0	470,0	314,43	10
1	93	92,55	Marko Valo	1964	RAYVO	180,0	192,5	197,5	197,5	115,0	120,0	-127,5	120,0	245,0	255,0	-260,0	255,0	572,5	360,45	24
2	93	92,78	Mika Huhtaviita	1965	PV-81	215,0	225,0	-230,0	225,0	100,0	105,0	-110,0	105,0	225,0	237,5	-245,0	237,5	567,5	356,90	18
3	93	92,29	Jari Finnilä	1967	HYKS	180,0	187,5	192,5	192,5	-130,0	130,0	132,5	132,5	207,5	215,0	220,0	220,0	545,0	343,62	16
4	93	92,00	Juha Järvisalo	1968	TVN	180,0	190,0	195,0	195,0	120,0	-125,0	-125,0	120,0	200,0	-210,0	210,0	210,0	525,0	331,54	14
5	93	92,51	Mika Timonen	1966	PaPu	-150,0	152,5	157,5	157,5	100,0	105,0	110,0	110,0	170,0	192,5	-200,0	192,5	460,0	289,71	12
-	93	92,98	Seppo Norpila	1963	K-UV	-155,0	-155,0	-160,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		
1	105	104,01	Jarmo Putkonen	1965	KesU	210,0	220,0	-225,0	220,0	135,0	-142,5	-142,5	135,0	245,0	265,0	-267,5	265,0	620,0	371,75	24
2	105	104,83	Jari Niskanen	1963	So-Vi	207,5	-217,5	---	207,5	125,0	132,5	140,0	140,0	260,0	-275,0	-275,0	260,0	607,5	363,22	18
3	105	104,02	Seppo Saarelainen	1966	JoPuPo	190,0	200,0	210,0	210,0	-150,0	152,5	-155,0	152,5	200,0	210,0	220,0	220,0	582,5	349,21	16
4	105	101,08	Ari Simonen	1962	Sajy	190,0	205,0	-210,0	205,0	107,5	-112,5	-112,5	107,5	210,0	230,0	-240,0	230,0	542,5	328,76	14
5	105	101,63	Olli Skogberg	1959	TamRy	170,0	-175,0	-175,0	170,0	140,0	145,0	150,0	150,0	180,0	190,0	200,0	200,0	520,0	314,44	12
-	105	104,42	Henrik Winter	1962	S-V	215,0	-222,5	225,0	225,0	145,0	-150,0	-150,0	145,0	-230,0	---	---	---	out		
1	120	117,39	Juho Jaatinen	1966	TNT	210,0	235,0	-245,0	235,0	160,0	172,5	175,0	175,0	215,0	235,0	-252,5	235,0	645,0	372,81	24
2	120	119,21	Jukka Sahlström	1966	KiurU	180,0	200,0	-212,5	200,0	155,0	160,0	165,0	165,0	230,0	242,5	250,0	250,0	615,0	354,12	18
3	120	119,51	Lauri Johansson	1965	HVV	190,0	-205,0	205,0	205,0	125,0	135,0	140,0	140,0	200,0	220,0	-235,0	220,0	565,0	325,16	16
4	120	119,34	Timo Rantala	1963	Team365	165,0	177,5	-182,5	177,5	135,0	-142,5	-142,5	135,0	190,0	207,5	-220,0	207,5	520,0	299,36	14
1	120+	124,18	Raimo Lumijärvi	1962	OPT	245,0	260,0	-270,0	260,0	160,0	170,0	-175,0	170,0	260,0	275,0	-282,5	275,0	705,0	402,27	24
2	120+	149,98	Pertti Lähteenmäki	1959	OrGn	170,0	-200,0	200,0	200,0	110,0	120,0	125,0	125,0	200,0	220,0	---	220,0	545,0	301,55	18
M60																				
1	66,0	65,17	Timo Leino	1958	PV	140,0	150,0	150,0	150,0	90,0	97,5	102,5	97,5	180,0	190,0	195,0	195,0	442,5	351,12	24
2	66,0	64,91	Keijo Kuisma	1952	OutVe	115,0	125,0	135,0	135,0	65,0	75,0	82,5	75,0	150,0	150,0	170,0	170,0	380,0	302,52	18
3	66,0	65,74	Markku Kempainen	1949	MLC	95,0	100,0	---	100,0	90,0	97,5	---	97,5	125,0	135,0	145,0	145,0	342,5	269,82	16
1	74,0	67,15	Martti Kilpeläinen	1955	SalVo	140,0	155,0	165,5	155,0	115,0	120,0	125,0	125,0	190,0	212,5	222,5	222,5	502,5	389,04	24
2	74,0	73,77	Jorma Niemi	1949	MLC	70,0	95,0	105,0	95,0	25,0	---	---	25,0	80,0	100,0	120,0	120,0	240,0	173,02	18
1	93,0	91,28	Ilkka Launonen	1954	SVV	152,5	160,0	162,5	160,0	145,0	150,0	155,0	150,0	197,5	210,0	---	197,5	507,5	321,70	24
2	93,0	91,19	Eino Antila	1955	SeiVo	150,0	162,5	172,5	162,5	100,0	100,0	115,0	115,0	170,0	180,0	190,0	180,0	457,5	290,15	18
-	93,0	91,25	Veli Nevala	1953	Py-Pa	175,0	190,0	190,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out		
1	105,0	102,15	Veijo Räsänen	1957	I-HV	180,0	195,0	205,0	205,0	145,0	155,0	160,0	160,0	240,0	260,0	273,0	260,0	625,0	377,25	24
2	105,0	103,60	Matti Heinänen	1957	PetPet	190,0	203,0	207,5	203,0	130,0	135,0	---	135,0	210,0	227,5	---	227,5	565,5	339,53	18
1	120,0	107,62	Jouko Suvanto	1956	PTVAK	180,0	---	---	180,0	150,0	150,0	150,0	150,0	215,0	230,0	---	230,0	560,0	331,86	24
1	120+	120,83	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	170,0	185,0	190,0	190,0	80,0	85,0	90,0	90,0	180,0	200,0	210,0	200,0	480,0	275,52	24
M70																				
1	66,0	65,30	Ilkka Mikkonen	1941	PV-81	85,0	92,5	95,0	95,0	77,5	80,0	82,5	82,5	160,0	175,0	185,0	185,0	362,5	287,17	24
1	74,0	72,61	Tapani Pulkkinen	1940	KesU	120,0	135,0	145,5	135,0	67,5	72,5	75,0	75,0	170,0	180,0					



KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

24.11.-2.12.2018 Kaunas, Liettua

Klassisen voimanoston EM-kilpailut järjestettiin tällä kertaa Liettuan toiseksi suurimmassa kaupungissa Kaunasissa. Suomen joukkue oli jaettu kolmeen eri hotelliin, jotka olivat kuitenkin suhteellisen lähellä kilpailupaikkaa. Suurin osa joukkueesta olikin kävelyetäisyyden päästä kilpailupaikkana toimineesta Zalgiris Arenasta. Vaikka arena itsessään erottui selkeästi ja kilpailuja mainostettiin komeasti leditaluissa, varsinaisen kisapaikan löytäminen areenalta oli aluksi haasteellista: kisapaikkana toimineeseen amfiteatteriin nimittäin mentiin areenan takaa eikä sinne ollut mitään kilpailuihin liittyviä opasteita. Avoimen joukkueen nostajat kuitenkin löysivät tiensä hienosti oikeaan paikkaan, vaikka joukkueenjohtajalta jäikin mainitsematta tarkempi sijainti osalle nostajista.

Sub-juniorit ja juniorit

Teksti & kuvat: Markku Kempainen

Klassisen voimanoston EM-kilpailujen ensimmäisenä päivänä Liettuan Kaunasissa Fanny Lamminen aloitti hienosti nostamalla sarjassa N18/57 kg yhteistuloksen 392,5 kg ja voittamalla EM-kultaa murskaavalla ylivoimalla. Fanny voitti sarjansa myös jokaisessa nostomuodossa: niin kyykyssä, penkissä kuin maastavedossakin! Milka Kanerva oli samassa sarjassa kuudes yhteistuloksella 252,5 kg. Sofie Sällinen nosti myös kuudenneksi sarjassa N18/84 kg yhteistuloksella 305 kg

EM-kilpailujen toisena päivänä Nuutti Mansukoski jatkoi edellisen päivän menestystä voittamalla EM-kultaa sarjassa M18/120+ kg yhteistuloksella 737,5 kg. Kyykyssä ja penkissä tuli lajihopeaa ja maastavedossa puhdasta kultaa. Pyry Savinen nosti kahdeksanneksi sarjassa M18/83 kg yhteistuloksella 542,5 kg ja Jasper Leppäkangas oli samassa sarjassa kahdestoista yhteistuloksella 485 kg.

Naisten puolella toisena päivänä tuli varsinainen jymy-yllätys: Krista Määttä voitti kultaa sarjassa N23/57 kg yhteistuloksella 387,5 kg!

Kilpailu oli äärimmäisen jännittävä, sillä Krista teki yllätyksen vasta viimeisellä maastavedollaan. Vaikutti siltä, että monikaan ei huomioinut Kristan hyvää takaa-ajosemaa vaan keskittyivät jakamaan mitaleita etukäteen jo ennen viimeistä nostoa. Viimeisellä kierroksella vain neljä nostajaa onnistui maastavedoissaan. Krista ohitti koko köörin ja nappasi hienolla maastavedollaan kokonaiskilpailun EM-kultaa ja maastavedon lajihopean. Maria Äimälä oli sijalla 15 sarjassa N23/57 kg yhteistuloksella 285 kg.

Kolmantena päivänä Tuulia Lohivuo oli kahdeksas sarjassa N23/72 kg yhteistuloksella 392,5 kg. Marketta Harjunen jäi ilman tulosta sarjassa N23/63 kg. Neljäntenä päivänä Mirka Valo voitti EM-hopeaa sarjassa N23/84+ kg yhteistuloksella 460 kg. Mirka voitti kyykyssä lajihopeaa ja maastavedossa lajikultaa.

Mirka oli sarjassaan ainoa, joka pystyi oikeasti haastamaan kilpailun voittanutta Brittien edustajaa.

Tällä kertaa kilpailu päättyi Brittien eduksi. Henna Kaasalainen oli neljäs sarjassa N23/84 kg yhteistuloksella 452,5 kg. Henna voitti myös lajihopeaa kyykyssä. Saara Puusaari tuli kahdeksanneksi sarjassa N23/84+ kg yhteistuloksella 362,5 kg.

Teemu Hällfors oli kuudes sarjassa M23/83 kg yhteistuloksella 670 kg. Penkissä Teemu nappasi lajikullan tutulla tyyliällään. Seuraavalle vuodelle Teemulle tulee haastetta lisää, koska hän siirtyy nostamaan avoimen luokan puolelle. Sami Lehtonen oli kuudes sarjassa M23/93 kg yhteistuloksella 727,5 kg. Sami voitti myös penkissä lajipronssia. Myös Samilla on edessä siirtyminen avoimeen luokkaan ensi vuonna.

Klassisen voimanoston EM-kilpailujen viidentenä päivänä Valtteri Mäkilä viides sarjassa M23/120+ kg yhteistuloksella 760 kg. Niko Nurmi oli kuudes sarjassa M23/105 kg yhteistuloksella 750 kg. Daniel Holmstedt tuli yhdenneksitoista sarjassa M23/120 kg yhteistuloksella 657,5 kg. Henri Karjaluohto puolestaan saavutti kahdenneksitoista sijan sarjassa M23/120 kg yhteistuloksella 640 kg.

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.		
Sub-juniorinaiset																				
-57kg																				
1.	Lamminen Fanny	2002	FIN	56,70	1,1652	19 155,0-wj	160,0-wj	164,0	1	80,0	85,0	87,5	1	137,5	145,0	145,5	1	392,5 -ws	457,34	12
2.	Minenko Daria	2000	RUS	56,00	1,1766	20 120,0	125,0	127,5	2	57,5	62,5	67,5	5	135,0	140,0	142,5	2	325,0	382,39	9
3.	Antonjuk Anastasia	2002	UKR	56,80	1,1636	18 115,0	120,0	122,5	3	60,0	65,0	67,5	4	130,0	137,5	140,0	3	325,0	378,17	8
4.	Nazarova Ekaterina	2000	RUS	56,50	1,1684	15 117,5	117,5	125,0	4	67,5	72,5	75,0	3	110,0	110,0	132,5	5	322,5	376,81	7
5.	Adamova Karolina	2000	CZE	54,65	1,1993	16 95,0	97,5	102,5	5	70,0	75,0	77,5	2	125,0	135,0	142,5	4	315,0	377,78	6
6.	Kanerva Milka	2002	FIN	55,25	1,1891	17 95,0	100,0	105,0	6	50,0	52,5	55,0	6	95,0	100,0	105,0	6	252,5	300,25	5
-84kg																				
1.	Galskaia Olga	2001	RUS	75,20	0,9491	11 127,5	132,5	135,0	4	82,5	85,0	87,5	1	145,0	150,0	155,0	1	375,0	355,91	12
2.	Kanatova Michaela	2002	CZE	80,00	0,9150	7 137,5	145,0	150,0	1	62,5	67,5	72,5	4	145,0	155,0	165,0	2	367,5	336,26	9
3.	Spica Nikola	2001	POL	76,55	0,9387	9 135,0	140,0	142,5	2	65,0	70,0	72,5	3	142,5	147,5	150,0	3	360,0	337,93	8
6.	Sallinen Sofie	2000	FIN	75,40	0,9475	6 100,0	105,0	110,0	6	75,0	77,5	82,5	2	102,5	107,5	112,5	6	305,0	288,99	5
Juniorinaiset																				
-57kg																				
1.	Maatta Krista	1995	FIN	56,30	1,1717	25 127,5	132,5	137,5	5	80,0	85,0	87,5	4	147,5	160,0	167,5	2	387,5	454,03	12
2.	Berglund Donna	1997	SWE	56,40	1,1701	18 127,5	132,5	137,5	3	103,5-wj	108,5-wj	113,5-wj	1	127,5	135,0	140,0	13	386,0	451,66	9
3.	Schulze Veronika	1997	GER	56,10	1,1750	26 135,0	140,0	142,5	2	72,5	77,5	80,0	6	152,5	157,5	162,5	3	385,0	452,38	8
15.	Aimala Maria	1995	FIN	56,35	1,1709	19 90,0	95,0	97,5	15	50,0	55,0	57,5	15	120,0	130,0	135,0	12	285,0	333,71	1
-63kg																				
1.	Rud Sofia	1997	UKR	61,75	1,0905	5 135,0	140,0	145,0	3	85,0	90,0	92,5	4	172,5	177,5	183,0	2	412,5	449,83	12
2.	Perevozova Ksenia	1997	RUS	62,30	1,0831	9 160,0	160,0	170,0	1	80,0	85,0	87,5	6	160,0	165,0	170,0	5	410,0	444,07	9
3.	Wikner Moa	1995	GBR	61,70	1,0911	11 135,0	140,0	140,0	4	85,0	87,5	90,0	5	165,0	177,5	180,0	1	407,5	444,62	8
—	Harjunen Marketta	1995	FIN	62,10	1,0858	6 130,0	140,0	140,0	7	70,0	75,0	75,0	—	150,0	160,0	X	—	DSQ	—	—
-72kg																				
1.	Olsson Vilma	1999	SWE	70,95	0,9857	24 177,5	185,0	190,0-wj	1	107,5	112,5-cj	116,0-wj	1	180,0	190,0	195,0	2	501,0 -cj	493,84	12
2.	Ronn Ida	1997	SWE	71,00	0,9852	26 170,0	177,5	182,5	2	95,0	100,0	102,5	2	220,0-cj	228,0	228,0	1	500,0 -cj	492,60	9
3.	Shevchenko Yulia	1995	UKR	70,40	0,9910	22 145,0	150,0	155,0	6	85,0	90,0	92,5	3	180,0	190,0	197,5	3	432,5	428,61	8
8.	Lohivuo Tuulia	1997	FIN	67,15	1,0244	15 140,0	145,0	145,0	11	87,5	90,0	90,0	4	155,0	162,5	165,0	9	392,5	402,08	3
-84kg																				
1.	Williams Chrystal	1995	GBR	82,50	0,9000	10 170,0	177,5	182,5	2	100,0	105,0	107,5	2	200,0	207,5	212,5-cj	1	495,0	445,50	12
2.	Mauritzen Amelia	1995	SWE	74,35	0,9559	8 182,5-cj	190,0-cj	197,5-cj	1	92,5	92,5	100,0	6	190,0	197,5	202,5	2	492,5	470,78	9
3.	Feteris Isabelle	1995	NED	83,20	0,8961	1 147,5	157,5	162,5	5	100,0	105,0	107,5	1	185,0	192,5	197,5	3	467,5	418,93	8
4.	Kaasalainen Henna	1999	FIN	83,70	0,8933	7 165,0	170,0	170,0	3	82,5	85,0	87,5	7	185,0	192,5	195,0	4	452,5	404,22	7
84+kg																				
1.	Chester Charlie	1996	GBR	109,40	0,8140	13 172,5	185,0	190,0	1	90,0	95,0	97,5	2	170,0	182,5	187,5	2	470,0	382,58	12
2.	Valo Mirka	1997	FIN	96,25	0,8426	12 150,0	162,5	167,5	2	85,0	87,5	90,0	5	185,0	202,5	207,5	1	460,0	387,60	9
3.	Marynenko Yulia	1995	UKR	87,15	0,8762	11 145,0	155,0	162,5	3	67,5	75,0	80,0	6	165,0	172,5	180,0	3	422,5	370,19	8
8.	Puusaari Saara	1997	FIN	92,00	0,8565	14 140,0	150,0	160,0	5	60,0	65,0	70,0	7	130,0	140,0	142,5	8	362,5	310,48	3
Sub-juniorimiehet																				
-83kg																				
1.	Diltman Vladislav	2000	RUS	82,60	0,6694	13 195,0	205,0	215,0	2	142,5	151,0-cs	158,0-cs	1	230,0	240,0	247,5	4	620,5	415,36	12
2.	Rada Karel	2001	CZE	82,65	0,6692	5 225,0	235,0	235,0	1	127,5	135,0	135,0	6	235,0	252,5	260,0	3	615,0	411,56	9
3.	Kollau Rowan	2000	NED	81,85	0,6731	1 170,0	185,0	190,0	7	115,0	122,5	125,0	8	272,5-ws	285,0	285,0-ws	1	597,5	402,18	8
8.	Savinen Pyy	2000	FIN	82,60	0,6694	4 160,0	170,0	182,5	10	100,0	107,5	112,5	11	230,0	230,0	252,5	2	542,5	363,15	3
12.	Leppakangas Jasper	2000	FIN	77,45	0,6972	8 160,0	170,0	180,0	11	92,5	100,0	105,0	12	195,0	205,0	215,0	11	485,0	338,14	1
120+kg																				
1.	Mansukoski Nuutti	2000	FIN	141,80	0,5578	12 240,0	260,0	272,5	2	165,0	175,0	180,0	2	280,0	290,0	301,0	1	737,5	411,38	12
2.	Volkov Sergei	2002	RUS	120,40	0,5745	15 250,0	267,5	275,0	1	160,0	170,0	177,5	1	250,0	270,0	297,5	2	722,5	415,08	9
3.	Ruta Albert	2002	POL	129,70	0,5658	14 220,0	230,0	240,0	4	135,0	140,0	142,5	3	220,0	230,0	235,0	4	615,0	347,97	8
Juniorimiehet																				
-83kg																				
1.	Ninoli Chido	1997	NOR	81,80	0,6734	11 225,0	240,0	250,0	7	152,5	160,0	162,5	6	300,0	316,0-wj	326,0	1	718,5	483,84	12
2.	Agarkov Pavel	1995	RUS	83,00	0,6675	12 240,0	250,0	257,5	3	150,0	157,5	162,5	7	282,5	292,5	305,0	3	707,5	472,26	9
3.	Zdrobyiko Stanislav	1995	UKR	82,60	0,6694	10 250,0	257,5	262,5	2	177,5	182,5	185,0	2	245,0	252,5	257,5	10	702,5	470,25	8
6.	Hallfors Teemu	1995	FIN	81,95	0,6726	8 220,0	237,5	242,5	5	182,5	187,5	192,5	1	240,0	252,5	255,0	14	670,0	450,64	5
-93kg																				
1.	Hedlund Gustav	1995	SWE	91,35	0,6337	14 285,0	295,0	300,0	2	190,0	197,5	202,5	1	317,5	322,5	322,5	1	810,0	513,30	12
2.	van den Boogaard Bob	1995	NED	92,80	0,6288	5 285,0	297,5	305,5	1	145,0	150,0	155,0	9	292,5	302,5	307,5	3	760,0	477,89	9
3.	Iliev Ivan	1995	BUL	90,25	0,6375	10 250,0	250,0	250,0	11	182,5	192,5	195,0	2	300,0	312,5	312,5	5	742,5	473,34	8
6.	Lehtonen Sami	1995	FIN	91,55	0,6330	13 235,0	242,5	245,0	12	175,0	180,0	182,5	3	290,0	305,0	322,5	4	727,5	460,51	5
-105kg																				
1.	Norling Emil	1996	SWE	103,50	0,6006	15 290,0	300,0	305,0	1	175,0	180,0	185,0	6	320,0	332,5	345,0-cj	1	830,0	498,50	12
2.	Aksennikov Vladislav	1997	RUS	103,40	0,6009	10 270,0	280,0	290,0	2	185,0	192,5	197,5	3	315,0	327,5	340,0-cj	2	827,5	497,24	9
3.	Stasiulis Jokubas	1995	LTU	104,95	0,5977	12 270,0	277,5	280,0	4	200,0	207,5	214,0	2	290,0	300,0	307,5	5	787,5	470,69	8
6.	Nurmi Niko	1995	FIN	105,00	0,5976	6 270,0	285,0	290,0	3	165,0	170,0	X	11	300,0	302,5	322,5	6	750,0	448,20	5
-120kg																				
1.	Kaya Mehmet	1996	SWE	119,20	0,5758	11 310,0	328,0-cj	335,5-cj	1	185,0	190,0	195,0	4	320,0	330,0	X	2	860,5	495,48	12
2.	Vovk Dmytro	1996	UKR	119,20	0,5758	12 300,0	312,5	320,0	2	225,0	235,0	240,5	1	280,0	295,0	300,0	8	847,5	487,99	9
3.	Gray Kieran	1996	GBR	118,85	0,5762	3 275,0	295,0	305,0	3	192,5	205,0	212,5	2	295,0	310,0	330,0	5	827,5	476,81	8
11.	Holmstedt Daniel	1999	FIN	116,50	0,5791	4 230,0	245,0	250,0	11	145,0	152,5	157,5	11	230,0	242,5	250,0	12	657,5	380,76	1
12.	Karialuoto Henri	1995	FIN																	



Hanna Sepän avauskyykky



Jani Haapamäki

Ruoin luokka

Teksti & kuvat: Ville Niskanen

Avoimen joukkueen kisaurakka alkoi torstaina naisten kevyimmillä painoluokilla ja suomalaisista mukana olivat Johanna Forsström 52 kg -sarjassa ja Hanna Seppä 57 kg -sarjoissa. Forsström aloitti kilpailun komeasti kyykkäämällä uuden ennätöksensä 120 kg. Seppä jatkoi seuraavassa ryhmässä samaan malliin parantamalla ennätystään peräti kolme kertaa, lopulta lukemiin 137,5 kg. Penkkipunnerruksessa Forsström tavoitteli lajimitalia, mutta jäi lopulta raskaampana neljänneksi tasatuloksella 85 kg. Seppä onnistui toisellaan 75 kg. Maastavedossa selkävaivat piinasivat Forsströmiä ja Johanna joutui tyytymään aloituspainoonsa 130 kg sekä yhteistuloksen yhdeksänteen sijaan. Hanna Seppä puolestaan kisasi lajimitalista, mutta pronssiin vaadittu SE-yritys 177,5 kg oli vielä tällä kertaa liikaa. Sepälle maastavedosta tulokseksi toisella nypätty 170 kg ja yhteistuloksessa kahdeksas sija.

Miesten 74 kg -sarjassa mukana oli kaksi suomalaista, jotka vuorotellen kamppailivat lajimitaleista. Toni Väisänen yritti kyykyssä 242,5 kg, jolla olisi tullut lajipronssia ja suomenennätys, mutta tulokseksi jäi kuitenkin toisella otettu 235 kg. Jani Haapamäki onnistui myös kahdesti, toisella tulokseksi 212,5 kg.

Penkissä Haapamäki puristi loistavasti 170 kg ja oli jo kiinni jopa lajihopeassa, mutta takaa tuli kaksi nostajaa kevyempänä ohi. Väisänen punnersi toisellaan 145 kg. Maastavedossa Väisänen yritti jälleen lajipronssia ja sai vaadittavat 290 kg raudat jopa ylös asti, mutta tuomarit hylkäsivät noston. Väisäselle maastavedosta tulokseksi 282,5 kg ja yhteistuloksen kuudes sija.

Haapamäki haparoi aloitusnostossaan, mutta paransi loppua kohden: viimeisellä 255 kg ja yhteistulosennätyksellä kahdeksas sija.

Perjantain aamukilpailussa mukana oli naisten sarjojen suurin mitalisuosikki, 72 kg -sarjan Johanna Kankus, ja häntä samassa sarjassa haastamaan lähtenyt Jonna Kettunen. Ennen kolmannessa ryhmässä nostaneita Kankusta ja Kettusta lavalle asteli kuitenkin toisen ryhmän 63 kg -sarjassa Sari Uski. Uski jäi kyykyssä aloituspainoonsa 140 kg, paras flow-tila meni kenties huollon myöhästyessä aloituspainon muutoslapun viemisessä.

Kyykky ei kulkenut myöskään Kankuksella ja Kettusella, jotka molemmat jäivät niinkään aloituspainoon. Kankuksen aloituspaino 170 kg riitti kuitenkin lajipronssiin, Kettusella tulokseksi 157,5 kg. Penkkipunnerrus sujui kaikilta hivenen paremmin: Uskille kolme onnistunutta ja 85 kg, Kankukselle kaksi onnistunutta, 107,5 kg ja jälleen lajipronssia, ja Kettuselle kolme onnistunutta ja ennätys uusille kymmenille tuloksella 90 kg. Maastaveto sujui Uskilla jälleen puhtaasti, viimeisellä ennätys parani 167,5 kg ja yhteistuloksessa yhdeksäs sija. Kankus jäi aloituspainoonsa 165 kg ja hänen oli tyytyminen lopulta viidenteen sijaan, mikä oli kuitenkin avoimen joukkueen paras suoritus! Kettunen pääsi yrittämään leipälajissaan Kankuksesta ohi, mutta rauta ei tällä kertaa totellut SE-naista. Myös Kettunen jäi aloituspainoonsa 185 kg, yhteistuloksessa yhdeksäs sija.

Miesten 83 kg -sarjassa Mikko Ronkaisella oli vaikeuksia kyykyssä syvyyden kanssa. Aloituspaino 250 kg tuli hyväksytysti vasta toisella nostolla ja se jäi lopulta tulokseksi. Penkki kulki Ronkaisella paremmin, 170 kg tuli ylös kaksi kertaa,

joista ensimmäisen tuomarit hylkäsivät taka-puolen nousun takia. Maastavedossa onnistuneen 290 kg aloituksen jälkeen Ronkainen lähti tavoittelemaan SE:tä 305 kg ja mahdollisia lajimitaleita, mutta tanko jäi kahdesti polviin ja Ronkaisen oli lopulta tyytyminen aloituspainoonsa ja erittäin tasaväkisessä sarjassa 12. sijaan.

Sunnuntain aamukilpailussa mukana oli arvokisadebytantti Annina Luotonen sarjassa 84+ kg. Kyykyssä Luotoselle kolme onnistunutta suoritusta ja ennätys parani 172,5 kg. Penkissä sama tahti jatkui: kolme onnistunutta ja uusi ennätys 107,5 kg. Kun tanko laskettiin lattialle, pääsi SE-nainen Luotonen yrittämään lajimitalia, mutta tulokseksi jäi lopulta toisella nostettu 210 kg. Loistava suoritus ensimmäisissä arvokilpailuissa: 8/9 onnistunutta nostoa ja kaksi omaa ennätystä!

Miesten superraskaassa sarjassa odoteltiin Jari Saariolta jopa nousua palkintopallille, mutta toiveet menivät murskaksi kyykyssä, kun Saario ei saanut kyykyään kahdella yrityksellä riittävän syvälle. Tässä vaiheessa huolto teki päätöksen keskittyä maastavetoon ja penkilläkin käytiin hakemassa vain muodollinen tulos 150 kg. Maastavetoon keskittyminen kannatti: kolme onnistunutta nostoa, viimeisellä 357,5 kg ja lajikultaa!



Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin, naiset

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.			
-52kg																					
1.	Golubeva Olga	1970	RUS	51,75	1,2513	15	125,0	125,0	130,0	4	95,0	100,0	100,0	1	152,5	160,0	165,0	2	390,0	488,01	12
2.	Dekkers Pleun	1994	NED	51,10	1,2635	9	137,5	142,5	147,5	1	75,0	75,0	77,5	7	147,5	152,5	155,0	6	375,0	473,81	9
3.	Savolainen Laura	1989	SWE	51,65	1,2531	16	120,0	125,0	127,5	7	82,5	87,5	87,5	2	155,0	160,0	165,0	4	372,5	466,78	8
-57kg																					
1.	Nnamani Joy	1992	GBR	56,15	1,1741	26	145,0	152,5	155,0	3	80,0	85,0	87,5	7	190,0	202,5-w	210,0	1	440,0	516,60	12
2.	Filimonova Inna	1976	RUS	56,35	1,1709	28	157,5	165,0	170,0	1	75,0	80,0	82,5	9	165,0	175,0	182,5	2	430,0	503,49	9
3.	Butters Bobbie	1994	GBR	56,25	1,1725	29	145,0	155,0	160,0	2	82,5	90,0	95,0	2	155,0	165,0	172,5	4	427,5	501,24	8
8.	Seppa Hanna	1993	FIN	56,40	1,1701	25	130,0	135,0	137,5	9	70,0	75,0	77,5	12	160,0	170,0	177,5	5	382,5	447,56	3
-63kg																					
1.	Horna Ivana	1990	SVK	62,50	1,0805	17	162,5	167,5	170,0	3	92,5	97,5	100,0	2	202,5	210,0	215,5	1	477,5	515,94	12
2.	Bavoil Prescilla	1993	FRA	62,25	1,0838	13	170,0	175,0	175,0	2	87,5	92,5	95,0	3	190,0	200,0	207,5	2	470,0	509,39	9
3.	McPeake Bronagh	1992	IRL	61,90	1,0884	12	162,5	170,0	178,0-c	1	85,0	90,0	92,5	5	175,0	190,0	200,0	3	460,5	501,21	8
9.	Uski Sari	1986	FIN	62,75	1,0772	2	140,0	150,0	150,0	8	80,0	82,5	85,0	10	155,0	162,5	167,5	7	392,5	422,80	2
-72kg																					
1.	Letnes Maria	1991	NOR	71,85	0,9774	22	167,5	175,0	175,0	6	112,5	120,0	122,5	1	182,5	190,0	195,0	5	477,5	466,71	12
2.	Elovikova Angelina	1993	RUS	71,50	0,9806	20	162,5	172,5	177,5	2	85,0	90,0	95,0	8	187,5	197,5	207,5	2	470,0	460,88	9
3.	Argile Susanna	1992	GBR	70,00	0,9948	31	170,0	177,5	177,5	1	100,0	105,0	105,0	7	175,0	190,0	195,0	3	467,5	465,07	8
5.	Kankus Johanna	1984	FIN	70,70	0,9881	24	170,0	175,0	175,0	3	105,0	107,5	110,0	3	165,0	177,5	X	11	442,5	437,23	6
9.	Kettunen Jonna	1992	FIN	71,30	0,9824	19	157,5	165,0	165,0	9	80,0	85,0	90,0	9	185,0	195,0	197,5	8	432,5	424,89	2
84+kg																					
1.	Mierger Amelie	1992	FRA	137,70	0,7800	16	215,0	222,5	227,5	2	125,0	130,0	132,5	3	205,0	215,0	220,0	2	580,0-c	452,40	12
2.	Wetheridge Leigh	1994	GBR	111,10	0,8114	15	190,0	205,0	215,0	3	105,0	112,5	117,5	4	215,0	228,0-c	235,5	1	560,5	454,79	9
3.	Szabo Annes	1988	HUN	118,15	0,8019	18	200,0	207,5	X	4	132,5	137,5	140,0	2	175,0	185,0	190,0	6	537,5	431,02	8
7.	Luotonen Annina	1986	FIN	131,70	0,7865	14	155,0	165,0	172,5	7	100,0	105,0	107,5	7	202,5	210,0	217,5	4	490,0	385,38	4

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin, miehet

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.			
-74kg																					
1.	Bakkellund Kjell Egil	1988	NOR	72,60	0,7293	17	227,5	235,0	240,0	4	165,0	170,0	170,0	3	295,0	305,0	X	1	715,0	521,45	12
2.	Eriksson Alexander	1994	SWE	73,85	0,7204	22	225,0	237,5	245,0	2	165,0	172,5	177,5	1	270,0	280,0	287,5	7	702,5	506,08	9
3.	Negara Sergey	1978	RUS	73,40	0,7235	19	225,0	235,0	240,0	5	155,0	162,5	162,5	5	270,0	290,0	300,0	2	692,5	501,02	8
6.	Vaisanen Toni	1991	FIN	73,50	0,7228	23	225,0	235,0	242,5	6	137,5	145,0	150,0	9	272,5	282,5	290,0	4	662,5	478,86	5
-83kg																					
1.	Hubbard Owen	1992	GBR	82,70	0,6689	1	260,0	272,5	272,5	4	205,0	212,5	218,0	1	265,0	275,0	285,0	10	770,0	515,05	12
2.	Kuzmin Aleksei	1982	RUS	82,55	0,6697	4	262,5	262,5	275,5	10	175,0	175,0	177,5	4	305,0	312,5	317,5	2	750,0	502,27	9
3.	Karlsson Erik	1987	SWE	82,10	0,6719	13	270,0	280,5-c	286,0	1	137,5	142,5	142,5	16	300,0	312,5	320,0	1	743,0	499,22	8
12.	Ronkainen Mikko	1987	FIN	82,55	0,6697	9	250,0	250,0	255,0	14	165,0	170,0	170,0	5	290,0	305,0	305,0	8	710,0	475,49	1
120+kg																					
1.	Rast Silm	1988	EST	186,90	0,5351	18	330,0	342,5	352,5	2	230,0	242,5	247,5	1	335,0	347,5	355,0	2	955,0	511,02	12
2.	Lupac David	1991	CZE	150,40	0,5531	17	300,0	315,0	330,0	6	220,0	230,0	240,0	2	330,0	350,0	365,0	3	920,0	508,85	9
3.	Rico Martin Ruben	1984	ESP	177,80	0,5392	15	330,0	330,0	350,0	3	210,0	220,0	227,5	5	325,0	325,0	337,5	4	907,5	489,32	8
—	Saario Jari	1985	FIN	140,70	0,5584	20	315,0	325,0	X	—	150,0	X	X	10	340,0	352,5	357,5	1	DSQ	—	—



Jari Saariolle maastavedon lajikulta

Loppusanat: kilpailupaikka oli tyylikäs ja toimiva, amfiteatterissa yleisö pääsi todella lähelle nostoja ja seuraamaan niitä monesta eri kulmasta. Banketissa ruoka oli herkullista. Tuttuun tapaan myös sähkölinkkiä riitti: osa lentokenttäkuljetuksista ja majoituksista ei toteutunut niin kuin luvattiin. Lentokenttäkuljetukset etenkin pääkaupunki Vilnasta Kaunasiin olivat myös törkeän kalliit. Muuten kilpailutapahtumasta jäi positiivinen kuva ja samassa kaupungissa kilpaillaankin taas EM-mitaleista myös vuonna 2019.

Erityiskiitos Timo Hokkaselle maailmanluokan huoltotyöskentelystä! Hokkanen oli yhteensä yli viikon verran huoltohommissa niin nuorten kuin avoimenkin joukkueelle. Timo sai sekä paikan päällä että sosiaalisessa mediassa runsaasti kehuja ja kiitoksia – eikä turhaan.



Johanna Kankukselle kyykyn ja penkin lajipronssia

VARUSTE PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT 8.-9.12.2018 Siilinjärvi

Teksti: Johanna Kankus, kuvat: Kuopion Painonnostajat



Petri Kokkonen tuomaro

Kuopion Painonnostajat isännöivät viimeksi vuonna 2014 yhdessä Tervon urheilijoiden kanssa penkkipunnerruksen SM-kilpailuita Tervossa. Neljän vuoden hengenvedon jälkeen kokenut kisapatteristo oli valmis ottamaan uuden haasteen vastaan. Tällä kertaa Kuopion Painonnostajat isännöivät oman seuransa voimin vuoden 2018 penkkipunnerruksen SM-kilpailua Siilinjärvellä.

Kun Kuopion Painonnostajien kisa-organisaatio suunnitteli kilpailuita, heidän tavoitteenaan oli luoda kilpailuille sellaiset puitteet, jotka palvelevat kaikkia kilpailuihin osallistuvia henkilöitä. Kilpailupaikaksi pitkien pohdintojen jälkeen muodostui Siilinjärvellä sijaitseva kylpylähotelli Kunnonpaikka.

Kunnonpaikka kilpailupaikkana pystyisi tarjoamaan kaikki palvelut saman katon alla: majoituksen, ruokailut, riittävän parkkipaikkakapasiteetin, kilpailupaikan ja pisteenä i:n päällä kylpyläpalvelut.

Toki tämä ideologia, jossa kaikki palvelut tarjotaan saman katon alla, aiheuttaa myös pieniä vaikeuksia, mutta kokonaisuus ratkaisi sen, mihin kilpailut lopulta päättyivät. Osallistujat kehuivatkin paikkaa ja järjestelyjä mm. seuraavasti:

"Hyvin suunnitellut ja toteutuneet kisat. Mahtavaa, että kaikki oli saman katon alla"

"Hienoa oli majoitus saman katon alla"

Kylpylähotelli Kunnonpaikka tarjosi ilmaisen kylpylämahdollisuuden sekä hotelliin majoittuville että nostajille. Talkootyöläiset pääsivät ruokailemaan ravintolan buffetiin, joka oli tasokas ja tarjosi ravitsevaa ruokaa. Tämä toimintamalli mahdollisti toimitsijoiden ja talkootyöläisten itsensä huoltamisen tehtävien välissä. Kuitenkin pitää muistaa, että hyvin järjestettyjen kisojen takana on joukko ihmisiä, jotka tekevät työtä yhteisen hyvän nimeen vapaa-ajallaan. Heidän huomioonottaminen on yhtä tärkeää kuin nostajienkin.

Itse nostajana voin kommentoida kilpailuiden järjestelyjä vain positiivisin mieltein ja syy tähän ei ole oman seuran julkisuuskuva kiillottaminen. Ensinnäkin kilpailupaikalle oli lumituiskeesta ja huonosta ajosäästä huolimatta helppo löytää. Kilpailupaikka sijaitsi isojen ajoteiden varrella ja hotellin opasteet opastivat hyvin paikalle. Parkkipaikkoja oli paljon saatavilla ja ne olivat ilmaisia. Kilpailupaikalla oli opasteet eri pisteille, kuten lämmittelytiloihin ja kilpailupaikalle.

Ainoa asia, johon itse kiinnitin huomioita, oli pieni lämmittelytila ja siitä kuulin myös kommenttia kanssakilpailijoilta. Tosin aloin itse heti suhteuttaa kokemuksia edellisiin kilpailuihin. Esimerkiksi klasisen voimanoston EM-kilpailuissa 28 nostajaa jakoi viisi telinettä. Minun sarjassa Siilinjärvellä kolme telinettä jakoi kymmenkunta nostajaa, joten suhde ei ole kovin paha. Sopu sijaa antaa ja ainakin omasta mielestä pääsin lämmittelyyn hyvässä tahdissa ilman odotteluja. Lisäksi tangot, levyt ja nostotelineet olivat lähes identtisiä kilpailuissa käytettävän penkin kanssa, mikä on erittäin hyvä asia lämmittelyiden suhteen. Nostaja pääsee ottamaan asentoa ja nostoja ”oikeilla asetuksilla”. Joten vaikka aluksi lämmittelytila vaikutti pieneltä, se toimi tehokkaasti ja moitteettomasti ainakin naisten kilpailuissa. Lisäksi plussaa tulee aina, kun

lämmittelytiloissa on sekä tulostaulu että lähetykset kilpailuista. Se helpottaa lämmittelynostojen aikataulutusta oikeisiin kohtiin.

Kuopion Painonnostajien kilpailuorganisaatio oli saanut erittäin hyvän ja laadukkaan varmistajaporukan jalkeille. Niin kisojen aikana kuin niiden jälkeenkin seuralle satoi kiitoksia ammattitaitoisista varmistajista ja erityisesti keventäjistä. Jotta kilpailija pystyisi keskittymään vain ja ainoastaan omiin suorituksiinsa, on kaiken muun oltava kunnossa. Tangon keventäjällä on iso rooli varsinkin varustepenkkipunnerruksessa. Tangon keventäminen on oma taiteenlajinsa, kun kireät paidat estävät lähes kokonaan joidenkin nostajien kohdalla tangon keventämisen itse.

Vuoden 2018 viimeiseen SM-kilpailuun ilmoittautui yhteensä 117 nostajaa, joista 15 oli nuoria, 72 mastersikäisiä ja loput 30 avoimen sarjan nostajia. Tästä voisi päätellä, että mastersit jyräävät tässä nostomuodossa. Lisäksi on positiivista, että nuoria on mukana tässä kuihtuvassa varustenostomuodossa, vaikkakin vähäisin määrin. Avoimen nostajien määrä pitäisi olla kuitenkin vähintään mastersikaluokan tasolla, jopa enemmän, jotta ei puhuttaisi kuihtuvasta lajista. Vertailukohteeksi voisi nostaa vuoden 2014 kilpailut Tervossa, joihin osallistui 180 nostajaa. Viimeisen kolmen vuoden aikana penkkipunnerruksen SM-kilpailuiden osallistujamäärät ovat pyörineet siinä 120 nostajan kohdilla.

Nostajat näyttävät tulevaisuudessa tämän nostomuodon kehityksen ja suunnan. On kuitenkin hieno asia, että mitali-suoritukset ovat edelleen säilyttäneet kovan tason. Mitaleille päästäkseen nostajien on tehtävä hienoja ja jopa hurjia venymisiä, joita nämä kaksipäiväiset kilpailut tarjosivat katsojille.



Lämmittelytila

LAUANTAI 8.12.2018

Lauantain kisapäivän polkaisivat käyntiin nuoret ja masters-sarjan naisnostajat. Nuorten naisten osallistujamäärä jäi vain kolmeen nostajaan, joista kaksi oli samassa sarjassa N23/84+ kg. Kamppailu kultaisesta mitalista oli tiukka. Kun Emilia Myyryläinen (MLC) ja Saara Puusaari (ÄV) punnersivat hyväksytysti ylös 97,5 kg raudat, kultamitalin voitti kehonpainoltaan kevyempi Puusaari. Emmi Järvenpää (HPV) nosti yksin sarjassaan N18/63 kg kultaa tuloksella 60 kg.

Naisten N40-, N50-, N60- ja N70-sarjoissa oli yhteensä 12 nostajaa, joista neljä nostajaa jäi ilman kilpakumppaneita sarjassaan. Näin ollen Eila Kumpuniemi N70/52 kg (MLC), Merja Mynttinen N60/84 kg (MLC), Seija Skogman N50/72 kg (MLC), Eira Pajuharju N50/57 kg (HPV) ja Katja Ronkainen N40/52 kg (MLC) nostivat itsensä ykköspallille. Merja Mynttisen tulos 100 kg on uusi suomenennätys sarjaan N60/84 kg.

Pientä kilpailua saatiin aikaan muissa naisten masters-sarjoissa. Tiina Voho (KoJy) ja Päivi Ristolainen (YLÖR) ottivat yhden sarjassa N40/72 kg. Kamppailun voitti Voho tuloksella 95 kg Ristolaisen jääden 70 kg tulokseen. N40/84 kg -sarjassa oli eniten osallistujia, kun siellä miteltiin mitalista kolmen naisen voimin. Kultaa pokkasi Kokkolan Jymyn Joanna Linna tuloksella 112,5 kg Terhi Karppisen (KiurU) ottaen hopeaa tuloksella 107,5 kg. Pronssia nappasi itselleen Miia Myyryläinen (MLC) tuloksella 50 kg.

Sarjassa N60/52 kg kultaa poimi Aira Knutars (So-Vi) tuloksella 62,5 kg ja hopeaa Pirjo Kempainen (MLC) tuloksella 37,5 kg. Joanna Linna keräsi tässä kategoriassa suurimmat Wilksin pisteet 100,46. Toiseksi sijoittui Terhi Karppinen 97,83 pisteellään.

Naisten avoimen sarjoihin osallistui yhteensä 15 naista ja vain yhdessä sarjassa oli yksi nostaja. Hanna Rantala nosti kultaa uudella suomenennätystuloksella 135 kg sarjaan 57 kg vailla kilpakumppaneita. Sarjassa 52 kg kultaa vei Marcela Sandvik (ÄKK) tuloksella 102,5 kg. Hopealle nosti Andreea Vasilescu (MLC) tuloksella 75 kg. 63 kg -sarjassa taistelu kultamitalista oli tiukkaa, mutta voiton vei Anette Tunkkari (KoJy) tuloksella 135 kg ja Maria Hakulinen (JoPuPo) joutui tyytymään hopeamitaliin, kun hänen viimeinen kultamitalinosto 135 kg epäonnistui ja tulokseksi kirjattiin 125 kg. Pronssille sarjassa nosti Anna-Eveliina Partanen (JuPu) tuloksella 95 kg.

Naisten 72 kg -sarjassa oli avointen naisten sarjoista eniten nostajia mukana, kun viisi nostajaa taisteli mitaleista. Sarjan voitti Johanna Kankus (KP) tuloksella 142,5 kg. Hopeapallille nousi Leena Vatanen (KiurU), kun hän naputteli itselleen tuloksen 120 kg. Annastiina Hagforsin kaulaan ripustettiin pronssinen mitali ja hänen tulokseksi kirjattiin 95 kg.

Tiina Voho (KoJy) asteli Joanna Linnan tavoin toisen kerran nostolavalle saman päivän aikana. Kun ensin oltiin lämmitelty aamupäivällä masterssarjoissa, niin iltapäivällä otatettiin koneistosta tehot irti. Voho voitti myös N84 kg -sarjan tuloksella 110 kg ja hopeaa nappasi Saara Oikonen (TamRy) tuloksella 85 kg. Joanna Linnan voittoputki ei jatkunut aamun jälkeen, vaan todella tiukan kamppailun jälkeen voiton vei sarjassa 84+ kg Sari Rauhala (MLC) tuloksella 127,5 kg Linnan jääden tulokseen 125 kg.

Naisten avoimen sarjan parhaimmat pisteet nosti Hanna Rantala keräten huimat 165,84 pistettä. Toiseksi sijoittui Anette Tunkkari 146,11 Wilksin pistettä keräten.



Hanna Rantala

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
N18											
1	63	62,49	Emmi Järvenpää	2003	HPV	-60,0	60,0	-65,0	60,0	64,84	12
N23											
1	84+	91,36	Saara Puusaari	1997	ÄV	85,0	92,5	97,5	97,5	83,73	12
2	84+	104,70	Emilia Myyryläinen	1995	MLC	92,5	97,5	-100,5	97,5	80,17	9
N40											
1	52	49,92	Katja Ronkainen	1973	MLC	45,0	50,0	55,0	55,0	70,74	12
1	72	71,57	Tiina Voho	1973	KoJy	90,0	-95,0	95,0	95,0	93,10	12
2	72	70,46	Päivi Ristolainen	1970	YlöR	70,0	-77,5	-77,5	70,0	69,33	9
1	84	83,77	Joanna Linna	1974	KoJy	100,0	105,0	112,5	112,5	100,46	12
2	84	80,80	Terhi Karppinen	1976	KiurU	92,5	97,5	107,5	107,5	97,83	9
3	84	83,22	Miia Myyryläinen	1973	MLC	50,0	-85,0	-90,0	50,0	44,80	8
N50											
1	57	56,28	Eira Pajuharju	1964	HPV	70,0	75,0	-77,5	75,0	87,90	12
1	72	67,52	Seija Skogman	1965	MLC	75,0	80,0	85,0	80,0	81,63	12
N60											
1	52	51,58	Aira Knutars	1954	So-Vi	55,0	60,0	62,5	62,5	78,41	12
2	52	51,43	Pirjo Kemppainen	1951	MLC	30,0	-35,0	37,5	37,5	47,15	9
1	84	81,70	Merja Mynttinen	1958	LVK team	90,0	95,0	100,0	100,0	90,46	12
N70											
1	52	48,97	Eila Kumpuniemi	1942	MLC	42,5	47,5	50,0	50,0	65,25	12



Tuomarit

Avoim

1	52	51,31	Marcela Sandvik	1974	ÅKK	102,5	-110,0	-110,0	102,5	129,10	12
2	52	51,53	Andreea Vasilescu	1991	MLC	75,0	-90,0	-92,5	75,0	94,16	9
1	57	53,41	Hanna Rantala	1982	LaVo	130,0	135,0	-137,5	135,0	164,84	12
63 kg											
1	63	62,36	Anette Tunkkari	1983	KoJy	130,0	135,0	-140,0	135,0	146,11	12
2	63	61,19	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	120,0	125,0	-135,0	125,0	137,26	9
3	63	62,84	Anna-Eveliina Partanen	1988	JuPu	95,0	-107,5	-112,5	95,0	102,22	8
72 kg											
1	72	71,43	Johanna Kankus	1984	KP	-135,0	135,0	142,5	142,5	139,82	12
2	72	70,32	Leena Vatanen	1991	KiurU	110,0	115,0	120,0	120,0	119,00	9
3	72	66,05	Annastiina Hagfors	1985	MY-Power	102,5	107,5	110,0	110,0	114,05	8
4	72	70,49	Mari Hakulinen	1985	PaPu	75,0	100,0	-112,5	100,0	99,01	7
5	72	70,45	Paulina Lindblad	1989	ÅKK	85,0	90,0	-95,0	90,0	89,15	6
84 kg											
1	84	72,85	Tiina Voho	1973	KoJy	105,0	-110,0	110,0	110,0	106,54	12
2	84	79,52	Saara Olkkonen	1989	TamRy	-85,0	85,0	-100,0	85,0	78,04	9
84+ kg											
1	84+	105,38	Sari Rauhala	1984	MLC	120,0	125,0	127,5	127,5	104,68	12
2	84+	84,68	Joanna Linna	1974	KoJy	110,0	120,0	125,0	125,0	111,03	9

SUNNUNTAI 9.12.2018

Sunnuntaipäivän nostajaisten kruununa oli avoimen sarjan miesten kilpailu, jossa päättäjinä olivat Suomen valovoimaisimmat penkkimiehet. Vain kahdessa miesten sarjassa oli yksi nostaja mukana. Sarjassa M59 kg Henri Kyntäjä (AavKi) haki itselleen kultaa tuloksella 110 kg. Sarjan 74 kg Toni Kuusi (TamRy) jäi ilman tulosta.

Sarjassa 83 kg oli kaksi nostajaa: Matias Viiperi (NPower) ja Niklas Silander (Hektor). Silanderin jääden ilman tulosta raudasta, joka onnistuessaan olisi tuonut hänelle kultaa, voiton nappasi itselleen kolmella puhtaalla suorituksellaan Viiperi 220 kg tuloksella.



Niskanen valmistautuu



Antero Kauranen valmistautuu



Mattila nostaa



Mastersit seuraavat tilannetta

Sarjassa 93 kg mitaleista kamppaili kolme miestä. Voiton vei Jani Sundholm (KoJy) tuloksella 240 kg. Hopeaa kaulaansa sai Vesa Mattila (TVN). Mattila korotti vielä viimeiseen nostoonsa 240 kg, joka onnistuessaan olisi tuonut kultamitalin, mutta tänään tulokseksi kirjattiin 220 kg ja se riitti toiseen sijaan. Tomi Vikla (JoPuPo) jäi ilman tulosta.

Sarjassa 105 kg kamppailu oli tiukkaa kahden miehen välillä. Kun sekä Tomi Määttä (NPower) että Mikko Tiensuu (TamRy) onnistuivat vain yhdessä nostossa, voiton itselleen vei Määttä tuloksellaan 250 kg. Tiensuu yritti kahdella viimeisellä nostollaan kultaa, mutta epäonnistui niissä, joten hänen kaulaansa ripustettiin hopeinen mitali tuloksella 237,5 kg.

Sarjassa 120 kg kultaa voitti Jussi Kangasvieri (NPower) tuloksella 235 kg. Hopeaa voitti Mika Paasonen (MY-Power) tuloksella 225 kg. Lasse Leinonen (JoPuPo) jäi ilman tulosta.

Avoimen luokan kilpailun päätösnäytelmä ei jättänyt katsojia kylmäksi, kun kahden miehen näytöksessä nähtiin yhteensä viisi yli 300 kg nostoa. Vain kaksi miestä oli päässyt jalkeille tähän sarjaan, mutta siitä huolimatta sarjan taso oli kivenkova ja katsojia hemmoteltiin kansainvälisen tason arvoisilla nostoilla. Tänään 120+ kg -sarjan voittajaksi kruunattiin Ove Lehto (ÄKK) tuloksella 365 kg, kun hänen seura-toverinsa Kenneth Sandvik (ÄKK) jäi tulokseen 340 kg. Lehto teki myös miesten avoimen sarjan suurimmat Wilksin pisteet 200,24. Toiseksi parhaimmat pisteet teki Lehdon kilpakumppani Kenneth Sandvik 189,45 pisteellä.

Nuorten ja mastersmiesten sarjoissa oli yhteensä 17 sarjaa, joissa oli vain yksi nostaja mukana. Näissä "yhden soturin"-sarjojen nostajista kaikki saivat tuloksen ja siitä hyvästä heille ripustettiin kultamitalit kaulaan. Vaikka osallistujapula painoikin näissä sarjoissa, niin taso oli kova, koska niissä taivuteltiin tankoa kolmen

suomenennätyksen verran: M23/83 kg Teemu Hällfors (YLÖR) nosti 233 kg, M70/74 kg Antero Kauranen (YLÖR) 142,5 kg ja M60/120+ kg -sarjassa Risto Korhonen (LVK team) 203,5 kg. Antero Kaurasen tulos on myös uusi pohjoismaidenennätys.

Nuorten miesten sarjoissa ainoa mitalikamppailu nähtiin M18/74 kg -sarjassa, kun Elmeri Pennanen (JoPuPo) ja Niko Kopola (SiSi) ottivat mittaa toisistaan. Pennanen voitti selkeällä erolla kultaa tuloksella 157,5 kg ja Kopola otti hopeaa tuloksella 92,5 kg.

Sarjassa M70/93 kg kultaa vei Seppo Komppa (HartVo) tuloksella 165 kg, joka oli myös uusi suomenennätys. Toiseksi sarjassa tuli Tapani Puhakka (KP) tuloksella 97,5 kg. Lisäksi sarjassa M70/105 kg kultamitalityöntöön vaadittiin 140 kg, jonka ylöspunnertajana toimi Jorma Kanerva (Team365). Hopealle tässä sarjassa tuli Tapio Kähäri (Huima) 115 kg.

Sarjassa M40/83 kg oli yhteensä neljä nostajaa ja vain kaksi hyväksyttyä nostoa koko sarjassa. Tässä sarjassa jaettiin siis vain kulta- ja hopeamitalit. Kultaa voitti Antti Liimatainen (PaPu) aloitusnostollaan 190 kg ja hopealle itsensä työnsi myös aloitusraudallaan 165 kg Lasse Arkela (E-IT). Muut sarjassa nostaneet nostajat jäivät ilman tulosta.

Sarjassa M40/93 kg Petteri Laurikainen (E-IT) voitti kultaa tuloksella 215 kg. Hopealle tullut Aki Kangasjärvi (TVN) nosti suorille käsille kuuluisat "kaksi markkaa" ja kolmanneksi tullut Petri Ronkainen (MLC) jäi aloitusrautaan 190 kg saaden sillä pronssia.

Sarjassa M40/105 kg käytiin yksi sunnuntaipäivän tiukimmista mitalikamppailuista, kun kultamitalista taisteltiin rinta rinnan Jari Kyntäjän (Aavasaksan Kisa) ja Mikko Tiensuun (Tammelan Ryske) voimin. Tiensuu oli vaa'alla painavampi ja lisäksi hän sai huonomman arpanumeron kuin Kyntäjä, joten Kyntäjä pääsi nostamaan hyvällä taktiikoinnilla aina Tiensuun nostojen jälkeen

pyytään lastaukseksi saman raudan kuin Tiensuulla. Tiensuun huolto taktikoi sen mitä pystyi huonommalla arpanumerolla ja painavammalla kehonpainolla Kyntäjän onnistuneita nostoja vastaan. Kun kummatkin miehet nostivat kolme hyväksytyä nostoa suorille käsille peräjälkeen, pääsi Jari Kyntäjä nauttimaan kultamitalistaan ja Tiensuu sijoittui hienon kamppailun jälkeen toiseksi samalla tuloksella 235 kg kultaa voittaneen Kyntäjän kanssa. Timo Lillbacka (MLC) nosti itsensä pronssille tuloksella 110 kg.

Sarjassa M40/120 kg Kaj Mattila (MLC) voitti kultaa tuloksella 230 kg, hopealle sijoittui Alpo Karppinen (KiurU) tuloksella 215 kg ja kolmanneksi asteli Kaj Wasenius (Team365) tuloksella 180 kg. Timo Rukkila (E-IT) jäi ilman tulosta.

M40-sarjan parhaimmat Wilksin pisteet tehtiin Aavasaksan Kisan Jari Kyntäjä 143,96 pisteellä. Toiseksi tuli tällä vertailutavalla Kyntäjän kilpakumppani Mikko Tiensuu.

Sarjassa M50/66 kg Markku Kempainen (MLC) punnersi itsensä voittajaksi tuloksella 110 kg, kun hopeatulokseksi muodostui 100 kg Hannu Peräsalon (TVN) saattelena. Sarjassa M50/74 kg Tomi Leminen (K-UV) nosti kultaa tuloksella 160 kg ja hopealle itsensä punnersi Ismo Hietanen (HeTarmo) tuloksella 137,5 kg. Sarjassa M50/83 kg Stig Björkqvist (NyKK) nosti itsensä kultamitalille kovalla kahden markan tuloksella. Ja toiseksi tuli Mikko Rusanen 127,5 kg tuloksella.

Sarjassa M50/105 kg vääntö kultamitalista oli tiukka. Kulta- ja hopeamitalitulos oli 207,5 kg, mutta Juha Pohjasen (KoJy) painaessa vaa'alla vähemmän kuin Juha Makkonen (KiurU), ojennettiin kultamitali Pohjasen kaulaan. Makkoselle tuli hopeaa ja Olli Skogberg (TamRy) nosti pronssille tuloksella 180 kg.

Ikäluokassa M50 oli eniten nostajia mukana sarjassa 120 kg. Kultaa tässä sarjassa vei uudella suomenennätystuloksella Jarmo Myller (JoPuPo) nostaen 260 kg suorille käsille. Toiseksi sarjassa tuli Tapani Laitala (MLC) tuloksella 225 kg. Kolmanteen sijaan oikeutti tulos 210 kg, jonka punnertaja toimi Markku Sotisaari (KarKa). Jarmo Myller teki myös koko M50-sarjan parhaimmat Wilksit 150,54 pistettä, kun toiseksi sijoittunut Stig Björkqvist keräsi yhteensä 134,22 Wilksin pistettä.

Sarjassa M60/66 kg mitaleista taisteli kolme miestä. Voiton vei Timo Leino (PV) tuloksella 122,5 kg. Hopeaa nappasi Markku Kempainen (MLC) tuloksella 110 kg. Seppo Flinkin (HartVo) kaulaan ripustettiin pronssinen mitali kolmen hyväksytyin noston jälkeen tuloksella 105 kg.

Sarjassa M60/74 kg -sarjassa voiton itselleen kahmi Martti Kilpeläinen (SalVo) tuloksella 140 kg. Jari Friis (KoJy) punnersi 122,5 kg turvin itsensä hopealle ja pronssia ojennettiin Pauli Linnalle (JP 2000) tuloksella 97,5 kg. Sarjassa M60/83 kg Reima Häkkinen (LVK-team) punnersi voittoon 160 kg, kun kakkoseksi kipusi Olli Rantanen (I-HV) 150 kg tuloksella. Pronssia kaulaansa sai Voitto Ahopelto (YLÖR) 100 kg tuloksella.

Sarjassa M60/105 kg nähtiin uusi suomenennätys, kun Veikko Räsänen (I-HV) taivutti tankoa 205,5 kg. Tämä rauta ei tullut ensimmäisellä yrityksellä rintaan asti, mutta pienen paidan muokkauksen jälkeen rauta nousi nähtäviin suorille käsille. Räsäselle tuli kultaa ja sarjassa toiseksi itsensä nosti Ilari Myllyniemi (YLÖR) tuloksella 100 kg. Veikko Räsänen keräsi myös tämän ikäluokan suurimmat Wilksin pisteet 123,88.

Sarjassa M60/120 kg voittajan ja toiseksi tulleen eroksi jäi vain 2,5 kg. Voiton itselleen nappasi Harri Tirronen (JoPuPo) tuloksella 192,5 kg ja hopeapallille nousi tällä kertaa Ari Myllyniemi (YLÖR) tuloksella 190 kg.



Ove Lehto

LOPPUMIETTEET

Nämä kilpailut toimivat valintakisana myös maajoukkueisiin haluaville nostajille. Toukokuussa kisakoneeseen mahtuneet nostajat suuntaavat kohti Japanin Tokiota. Heillä, jotka tekivät näissä kilpailuissa maajoukkuerajan, mutta eivät syystä tai toisesta pääse mukaan Tokion koneeseen, on edelleen mahdollisuus päästä mukaan elokuussa Suomessa, Tampereella, järjestettäviin penkkipunnerruksen EM-kilpailuihin. Nämä kaksi päivää Siilinjärvellä todistivat ainakin sen, että Suomi saa kumpaankin arvokisaan kovan patteriston taistelemaan mitaleista ja omista henkilökohtaisista ennätyskistään.

Tämä SM-kilpailu oli viimeinen Kuopion Painonnostajien järjestämä kilpailu, jonka moottorina toimi seuran pitkäaikainen puheenjohtaja Petri Kokkonen. Petri Kokkonen on tehnyt pitkän ja hienon uran Kuopion Painonnostajien puheenjohtajana. Tämä kilpailu toimi viimeisenä koitoksena ennen seuran puhejohtajuuden luovuttamista nuoremmalle sukupolvelle. Mielestäni Kokkonen voi hyvin ja levollisin mielin vetäytyä ansaitulle eläkkeelle seuratyöstä ja olla ylpeä siitä, millaisen seuran hän jättää jälkeensä. Seuran jäsenet kiittävät Petri Kokkosta siitä arvokkaasta työstä, jonka hän on tehnyt seuran eteen näiden lukuisien vuosien aikana. Kiitos Iso Pepe!

Kuopion painonnostajat kiittävät ja kumartavat talkoohenkilökuntaa, yhteistyökumppaneita, tuomareita, kuuluttajaa, kilpailijoita ja Kylpylähotelli Kunnonpaikkaa upeasta ja arvokkaasta työstä kisojen eteen. Kiitos.

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
M40											
1	59	58,11	Petri Niemi	1971	TVN	130,0	135,0	135,0	135,0	118,61	12
1	74	73,03	Jani Myyryläinen	1971	MLC	100,0	120,0	130,0	130,0	94,39	12
1	83	82,36	Antti Liimatainen	1976	PaPu	190,0	-195,0	-195,0	190,0	127,41	12
2	83	82,61	Lasse Arkela	1978	E-IT	165,0	-167,5	-167,5	165,0	110,45	9
-	83	81,85	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	-160,0	-165,0	-167,5	out		
-	83	82,97	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	-225,0	-225,0	-225,0	out		
1	93	91,60	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	-215,0	215,0	-235,0	215,0	136,05	12
2	93	92,19	Aki Kangasjärvi	1977	TVN	175,0	190,0	200,0	200,0	126,16	9
3	93	92,39	Petri Ronkainen	1973	MLC	190,0	-200,0	202,5	190,0	119,74	8
1	105	98,40	Jari Kyntäjä	1971	AavKi	230,0	232,5	235,0	235,0	143,96	12
2	105	104,61	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	225,0	232,5	235,0	235,0	140,60	9
3	105	104,73	Timo Lillbacka	1975	MLC	110,0	-----	-----	110,0	65,79	8
1	120	116,16	Kaj Mattila	1970	MLC	220,0	230,0	-240,0	230,0	133,29	12
2	120	117,59	Alpo Karppinen	1971	KiurU	205,0	-215,0	215,0	215,0	124,21	9
3	120	112,39	Kaj Wasenius	1972	Team365	170,0	180,0	-185,0	180,0	105,26	8
-	120	112,95	Timo Rukkila	1972	E-IT	-210,0	-210,0	-210,0	out		
M50											
1	66	65,20	Markku Kemppainen	1949	MLC	107,5	110,0	-112,5	110,0	87,25	12
2	66	65,70	Hannu Peräsalo	1962	TVN	100,0	-110,0	-112,5	100,0	78,81	9
1	74	73,84	Timo Leminen	1968	K-UV	150,0	160,0	-----	160,0	115,26	12
2	74	72,95	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	130,0	137,5	-142,5	137,5	99,92	9
1	83	82,25	Stig Björkqvist	1960	NyKK	187,5	-195,0	200,0	200,0	134,22	12
2	83	82,22	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	127,5	-132,5	-132,5	127,5	85,59	9
1	93	92,50	Seppo Norpila	1963	K-UV	95,0	-190,0	-190,0	95,0	59,83	12
1	105	100,50	Juha Pohjonen	1966	KoJy	-200,0	202,5	207,5	207,5	126,04	12
2	105	103,60	Juha Makkonen	1962	KiurU	195,0	-202,5	207,5	207,5	124,58	9
3	105	103,80	Olli Skogberg	1959	TamRy	170,0	180,0	-197,5	180,0	108,00	8
4	105	94,40	Tarmo Vanhamäki	1960	Ylör	150,0	-----	-----	150,0	93,57	7
1	120	116,60	Jarmo Myller	1968	JoPuPo	245,5	250,0	260,0	260,0	150,54	12
2	120	114,20	Tapani Laitala	1963	MLC	212,5	225,0	-235,0	225,0	130,97	9
3	120	117,40	Markku Sotisaari	1966	KarKa	200,0	-210,0	210,0	210,0	121,38	8
4	120	109,05	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	190,0	195,0	-200,0	195,0	115,07	7
5	120	119,10	Jukka Sahlström	1966	KiurU	180,0	187,5	-195,0	187,5	107,98	6
6	120	118,10	Timo Rantala	1963	Team365	125,0	-180,0	-202,5	125,0	72,14	5
1	120+	121,85	Seppo Suomalainen	1967	EV	200,0	-215,0	215,0	215,0	123,17	12
M60											
1	66	64,85	Timo Leino	1958	PV	115,0	-122,5	122,5	122,5	97,60	12
2	66	65,85	Markku Kemppainen	1949	MLC	110,0	-115,0	-117,5	110,0	86,54	9
3	66	73,32	Seppo Flink	1953	HartVo	97,5	102,5	105,0	105,0	76,03	8
1	74	67,29	Martti Kilpeläinen	1955	SalVo	-140,0	140,0	-145,0	140,0	108,21	12
2	74	71,10	Jari Friis	1954	KoJy	115,0	120,0	122,5	122,5	90,72	9
3	74	73,63	Pauli Linna	1957	JP 2000	90,0	95,0	97,5	97,5	70,39	8
4	74	73,32	Heikki Rautio	1950	OV-86	85,0	92,5	-97,5	92,5	66,98	7
1	83	81,80	Reima Häkkinen	1950	LVK team	140,0	160,0	-170,0	160,0	107,74	12
2	83	81,44	Olli Rantanen	1956	I-HV	145,0	150,0	-160,0	150,0	101,28	9
3	83	82,17	Voitto Ahopelto	1956	Ylör	125,0	135,0	142,5	142,5	95,69	8
4	83	81,47	Jouni Knutars	1953	So-Vi	127,5	-135,0	-135,0	127,5	86,06	7
1	93	88,20	Suke Huovinen	1950	liY	100,0	-130,0	-130,0	100,0	64,51	12
1	105	102,50	Veijo Räsänen	1957	I-HV	145,0	-205,5	205,5	205,5	123,88	12
2	105	98,00	Ilari Myllyniemi	1958	Ylör	90,0	100,0	-----	100,0	61,36	9
1	120	108,14	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	-190,0	-192,5	192,5	192,5	113,90	12
2	120	114,06	Ari Myllyniemi	1958	Ylör	175,0	-190,0	190,0	190,0	110,64	9
1	120+	132,45	Risto Korhonen	1958	LVK team	190,0	200,0	203,5	203,5	114,73	12
M70											
1	66	64,94	Rauno Lamberg	1947	I-HV	85,0	-90,0	-----	85,0	67,64	12
1	74	73,54	Antero Kauranen	1948	Ylör	130,0	-142,5	142,5	142,5	102,96	12
1	93	92,53	Seppo Komppa	1945	HartVo	155,0	160,0	165,0	165,0	103,90	12
2	93	89,16	Tapani Puhakka	1944	KP	90,0	97,5	-105,0	97,5	62,55	9
1	105	104,87	Jorma Kanerva	1948	Team365	11,5	125,0	140,0	140,0	83,69	12
2	105	95,40	Tapio Kähäri	1946	Huima	115,0	120,0	-127,5	120,0	74,51	9
1	120	117,03	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	80,0	90,0	95,0	95,0	54,95	12

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
M18											
1	53	51,12	Anton Kauranen	2003	YlöR	75,0	80,0	-82,5	80,0	79,93	12
1	74	73,04	Elmeri Pennanen	2000	JoPuPo	152,5	157,5	-162,5	157,5	114,36	12
2	74	73,43	Niko Kopola	2003	SiSi	80,0	92,5	-100,0	92,5	66,91	9
1	93	92,24	Hermann Järvenpää	2003	HPV	165,0	175,0	180,0	180,0	113,53	12
1	105	99,84	Joel Rissanen	2000	KP	130,0	140,0	160,0	160,0	97,44	12
1	120	106,24	Mikael Salomäki	2003	KaVo	90,0	95,0	-100,0	95,0	56,53	12
M23											
1	74	73,01	Miika Hyötylä	1997	NaVo	-170,0	170,0	-175,0	170,0	123,47	12
1	83	82,78	Teemu Hällfors	1995	YlöR	215,0	225,0	233,0	233,0	155,78	12
1	105	104,37	Tuomas Puhakka	1995	KP	-180,0	180,0	-212,5	180,0	107,78	12
1	120	111,22	Ville Niskanen	1995	So-Vi	-155,0	155,0	165,0	165,0	96,77	12



Kyntäjä palkintopallilla

Avoim											
1	59	59,00	Henri Kyntäjä	1987	AavKi	-110,0	110,0	-155,5	110,0	95,28	12
-	74	73,81	Toni Kuusi	1983	TamRy	-195,0	-205,0	-205,0	out		
1	83	82,93	Matias Viiperi	1994	NPower	200,0	212,5	220,0	220,0	146,92	12
-	83	82,62	Niklas Silander	1986	Hektor	-225,0	-225,0	-230,0	out		
1	93	92,39	Jani Sundholm	1974	KoJy	-240,0	240,0	-252,5	240,0	151,25	12
2	93	91,19	Vesa Mattila	1980	TVN	220,0	-230,0	-240,0	220,0	139,52	9
3	93	85,25	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	210,0	-220,0	-220,0	210,0	138,01	8
1	105	104,79	Tomi Määttä	1982	NPower	-250,0	250,0	-255,0	250,0	149,50	12
2	105	104,78	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	237,5	-250,0	-250,0	237,5	142,03	9
1	120	106,91	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	227,5	235,0	-240,0	235,0	139,57	12
2	120	109,27	Mika Paasonen	1972	MY-Power	225,0	-235,0	-240,0	225,0	132,68	9
-	120	119,60	Lasse Leinonen	1973	JoPuPo	285,0	285,0	285,0	out		
1	120+	159,13	Ove Lehto	1972	ÅKK	340,0	352,5	365,0	365,0	200,24	12
2	120+	142,68	Kenneth Sandvik	1975	ÅKK	330,0	340,0	-352,5	340,0	189,45	9

Voimanostojaoston ydinväkeä uusissa verkka-asuissa vuonna 1984. Takarivissä Jukka Lehti (vas.), Leo Lindeman, Reijo Heino ja Kalle Nieminen. Eturivissä Henry Hällfors (vas.), Timo Leppänen, Olavi Nordgren ja Antero Eskelinen. (Henry Hällforsin kuva-arkisto)



YLÖJÄRVEN RYHDIN HISTORIAIKKI



Teksti: Päivi Ristolainen

Ylöjärven Ryhti oli TUL:n Tampereen piirin ensimmäinen jäsenseura, joka otti voimanoston osaksi omaa toimintaansa. Voimanostojaoston, tai aluksi voimailujaoston, perustamisesta päätettiin syksyllä 1979. Ylöjärvellä on voimailtu kohta 40 vuotta ja siksi jaoston vuosikymmenet on koottu kirjaksi nimeltä "Älä ny penkkipaitaas rev!". Vaikka kirja pääosin kuvaa paikallista voimanostohistoriaa, on siinä juonteita myös kansallisiin tapahtumiin ja henkilöihin. Ajankuvia sekä ylöjärveläisestä että kansallisesta näkökulmasta on tuotu esille tässä artikkelissa.

Yhteenkuuluvuus ja yhteinen tekeminen 1980-luvun tunnusmerkkinä

Ryhdin voimanostojaoston ensimmäistä vuosikymmentä leimasi yhteinen tekeminen ja hyvä yhteishenki. Ensimmäinen treenipaikka jaostolla oli Kirkonkylän koulun hiili- ja halkokellarissa. Sinne rakenneltiin varsin kotikutoinen punttisali. Nostotelineet olivat pitkälti itse valmistettuja. Tärkeimmät treenivälineet olivat penkki ja nostotanko. Nykyisen tyyppisiä säätövaroja telineissä ei ollut: ensimmäiset jalkakyykkytelineet rakennettiin kakkosnelosista, joissa oli kolot päissä nostotelinettä varten.

Huomionarvoista on se, että näillä vaatimatommilla treenivälineillä erityisesti Ryhdin ikämiehet nousivat Suomen voimanostajien kärkeen, ja Ryhdistä tuli yksi Hämeen läänin menestyneimmistä voimanostoseuroista. Menestymisessä on kyse säännöllisestä harjoittelusta, ei välttämättä olosuhteista. Tosin olosuhteet paranivat huomattavasti, kun Ylöjärvelle valmistui uusi urheilutalo. Punttisali avasi ovensa syksyllä 1982 ja siitä lähtien jaosto on treenannut sen suojissa.

Aluksi jaoston kilpailumenestys oli ikämiesten vahvoilla hartioilla. 1980-luvun alussa ryhtiläiset pääsivät nopeasti mitalien makuun. Kilpailemassa käytiin sekä TUL:n kisoissa että SM-kisoissa. Ensimmäisenä jaoston puheenjohtajana toimi Olavi Nordgren, joka oli SM-tasolla seuran ensimmäinen mitalisti. Mitaliputki aukesi Ryhdin osalta vuonna 1982, kun Nordgren voitti Humppilassa veteraanien SM-kisassa sarjan 82,5 kg yhteistuloksella 635 kg.

Kilpailuihin osallistuminen ei rajoittunut vain kotimaan kilpailuihin. Ensimmäisen kerran ryhtiläiset osallistuivat kansainvälisiin kisoihin, kun vuonna 1986 Norjan Sandeaaan lähti joukko ryhtiläisiä MM-kisoihin.

Mitalimenestystä ei vielä ensimmäiseltä kansainväliseltä kisareissulta tullut. Mielenkiintoinen yksityiskohta kisan jälkeen oli Bror Holmin kirjoitus Voimanostajassa. Holm nimittäin totesi, että hän on ollut vastustamassa yli 50-vuotiaiden omien SM-kisojen järjestämistä vähäisen osanottajamäärän vuoksi. Suomalaisten ikämiesten kansainvälisen menestyksen vuoksi hän kuitenkin oli vakuuttunut kotimaan kisojen tarpeellisuudesta jatkossakin.

Ensimmäisen MM-tason mitalin Ryhdille toi Martti Ruini vuonna 1988. MM-kisat järjestettiin Iso-Britanniassa. Ruini oli sarjassa M50/56 kg kolmas yhteistuloksella 412,5 kg. Tämän jälkeen ikämiehet toivat EM- ja MM-kisoista mitaleja aina 1990-luvun puoliväliin asti. Mitaliputki hyytyi miesten osalta tämän jälkeen vuosiksi, mutta on 2000-luvun toisella vuosikymmenellä auennut uudelleen.

Ylöjärvellä myös kunnostauduttiin kisojen järjestäjänä. Ensimmäinen isompi kisa oli TUL:n mestaruuskisa, joka pidettiin Kirkonkylän ala-asteen juhlasalissa. Tulosuutisointi kisasta löytyy Ylöjärven Sanomista. Kisa oli saanut varsin paljon yleisöä ja toimittaja kuvasi kisapaikan tunnelmaa seuraavasti: "Komearaamiset Esa Tähtinen ja Kalle Nieminen (nyt sarjaa alempana) olivat yleisön mieleen, joka suorituksen aikana oli hiirenhiljaa, mutta räjähti sitten suosionsoituksiin onnistuneen tuloksen jälkeen". Ylöjärvellä on alusta asti osattu kannustaa kilpailijoita hyviin suorituksiin ja tapa jatkuu edelleen.

1980-luvulla SM-tason kisoja järjestettiin useampiakin. Miesten SM-kisoihin 1986 osallistuivat aikakauden kovimmat kilpailijat Jarmo Virtanen, Jari Tähtinen, Kyösti Vilmi, Markku Suonenvirta ja Riku Kiri. Kisan kovimman yhteistuloksen 937,5 kg teki Riku Kiri sarjassa 125+ kg.

1980-luvulla voimanostoon liittyvistä asioista on keskusteltu varsin värikkäästi ja vahvaa kieltä käyttäen. Voimanostajalehden (5/1987) kisaraportissa todettiin Ylöjärvellä järjestettyihin naisten PM-kisoihin liittyen, että ”järjestäjät olivat ilmeisesti unohtaneet kilpailujen mainostamisen, sillä paikalla oli vain kourallinen ihmisiä.” Suomen voimanostoliiton sihteeri teki samaan lehteen vastineen, jossa kertoi kisaa mainostetun muun muassa Aamulehdessä ja paikallislehdessä.

Myös TV2:en oli tehty ilmoitus kisasta. TV:sta oli kuitenkin ilmoitettu, että he eivät valitettavasti ehdi paikalle. Sihteeri toteaa vastineessaan, että kisajärjestäjiä ei ole syytä aiheetta loukata, koska järjestäjistä ei ole ylitarjontaa. Näyttää siltä, että mitään uutta ei ole auringon alla vielä 2010-luvullakaan kisajärjestäjien määrän ja median voimanostolle osoittaman huomion suhteen.

Kalle Nieminen oli yksi voimanostajaoston kantavista voimista 1980-luvulla.

Kisareissuilta Nieminen muistaa moninkertaisen veteraani-sarjojen mitalistin Reijo Heinon ”lohdutukset”, kun kisa ei mennyt toivotusti. Heinon tapana oli todeta: ”Älä sitä sure. Mies se on hävinnytkin mies, ja helvetin huono mies onkin.”

Varsin hurtti huumori on ollut ryhtiläisten tunnusmerkki toiminnan alusta lähtien.

80=LUKU



Sanna Hillberg seuran miesten ympäröimänä. Takarivissä Janne Ylimys (vas.), Henry Hällfors, Heimo Rauniolahti ja Pauli Heinonen. (Henry Hällforsin kuva-arkisto)

Uusi puheenjohtaja, uudet kujeet 1990-luvulla

90=LUKU

Uudelle vuosikymmenelle siirryttiin Olavi Nordgrenin johdolla ja tutulla kilpailijaporukalla.

Muutoksia oli kuitenkin näkyvissä. Nordgren kilpaili viimeisen SM-tason kisansa Nastolassa huhtikuussa 1990. Sijoitus sarjassa M40/75 kg oli hienosti toinen, mutta lonkkavaivat päättivät kilpauran. Nordgrenin jälkeen puheenjohtajaksi valittiin Heimo Rauniolahti, joka on siitä lähtien luotsannut rautaisella otteella ja omanlaisellaan huumorilla voimanostajaostoa.

Jaoston haaste 1990-luvulla oli yleisessä sarjassa kilpailevien puute. Suurin osa jäsenistä kilpaili veteraanisarjoissa. Vuosikymmenen alussa nuorten sarjoissa SM-tasolla kilpaili Hannu Hällfors, joka teki useita SE-tuloksia sarjassaan. Loppupuolella 1990-lukua nuoriin nostajiin liittyivät Teemu Sinisalo ja Janne Ylimys, jotka myös jatkoivat nostouransa jälkeen aktiivista osallistumista seuratoimintaan. Ylimys on jo pitkään toiminut jaoston sihteerinä ja käytännön asioiden hoitajana.

Sanna Hillberg oli käytännössä ainoana naisena mukana jaoston toiminnassa koko 1990-luvun. Lajin miesvaltaisuus korostui myös Ryhdin toimintasuunnitelmissa. Muun muassa vuoden 1997 osalta löytyy toteamus kilpailujen järjestämisestä: ”Suunnitteilla on anoa piirin joukkuemestaruuskilpailuja penkkipunnerruksessa sekä mahdollisesti järjestää ainakin omille miehille kilpailuja kotipaikkakunnalla”.

Pauli Heinonen tuli mukaan jaoston toimintaan 1990-luvun puolivälissä. Heinonen halusi tuoda jaoston toimintaan ja treenaamiseen uutta virtaa ja piristystä. Hänen ajatuksensa oli, että toiminnassa saisi olla mukana myös viihteellisyyttä ja leikkimielisyyttä.

Näistä ajatuksista syntyi Vahvatassu-kilpailu. Ensimmäinen kisa käytiin lokakuussa 1998. Paremmuus kisassa ratkaistiin viiden lajin perusteella. Kisan ensimmäinen laji oli hauiskääntö. Siinä tankoon lastattiin painoja puolet kilpailijan omasta painosta ja paremmuuden ratkaisi toistomäärä. Seuraavaksi kilpailtiin toistojen määrästä jalkaprässissä, johon kullekin kilpailijalle lastattiin kaksi kertaa oman painon verran rautaa. Prässistä siirryttiin lastaukseen eli jalkaprässiin piti nostaa kuusi 50 kilon ja neljä 25 kilon levypainoa. Lajin paremmuuden ratkaisi käytetty aika. Penkkipunnerrus taas perustui toistomäärään. Kilpailijoiden piti nostaa suorille käsille oman painon verran rautaa niin monta kertaa kuin voimia riitti. Viimeisessä lajissa eli maastanostossa painoa oli tangossa kaksi kertaa nostajan painon verran. Tässäkin lajissa paremmuuden ratkaisi toistomäärä.

Penkki-Cup oli niin ikään Pauli Heinosen ideoima kilpailumuoto. Ensimmäinen Penkki-Cup käytiin 1999-2000 neljän osakilpailun muodostamana kisana. Heinosen tavoitteena oli saada Cupin avulla jaoston toimintaan uusia kilpailijoita. Ensimmäiseen Cupiin osallistui 17 kilpailijaa, joista kahdeksan oli ensikertalaisia. Cupin säännöt olivat selkeät: kisa käytiin Wilks-Formula -pisteillä, osakilpailujen pisteet laskettiin yhteen ja eniten pisteitä saanut voitti Cupin. Kisassa käytettiin vain yhtä tuomaria. Varustevaatimukset olivat periaatteessa sääntöjen mukaiset, mutta varustetrikoopakkoa ei ollut.

Vuosikymmenen aikana Ylöjärvellä järjestettiin veteraanien voimanoston SM-kisa vuosina 1991 ja 1995. Vuoden 1995 kisassa tehtiin kaikkiaan kymmenen uutta SE-tulosta. Juhani Äijö teki sarjassa M50/100 kg uuden penkkipunnerrusennätyksen 215 kg. Ei ihme, että Vesa Leivo intoutui kisajutussa seuraavaan vuodatuokseen: "... mitään marjanpoinimijointa ei ikämiesprässarit ole. Voimanosto jos mikä sopii ikäihmisen kuntoilu- ja kisaajaksi, pitkään liemeen tehty treeni pitää lihaksiston kunnossa, joten kyllä 50-60 v. handu voi olla rukiisen näköinen ja kuntoinen, kun katselee Äijöä, Ölingiä ja muita ikäkarpaaseja, että eikun treenaamaan kaikki nuoremmat ranskanleivän ja kokoksen mussuttajat. Koskaan et ole liian vanha aloittamaan tosimiesten lajia, VOIMANOSTOA!!! Vai mitä." Leivon kantaan voimme kaikki Voimanostajan lukijat edelleenkin yhtyä.

Ryhdin edustajista erityisesti Kyösti Mäkinen kunnostautui EM- ja MM-kisoissa 1990-luvulla. Kisamatkoilta kilpailijoilla olisi varmaan paljonkin kerrottavaa. Yksi Mäkinen erikoisimmista kisareissuista oli EM-kisa Ukrainassa vuonna 1994. Mäkinen oli ennakkotuloksissa toisena sarjassa 110 kg. Ilmeisesti itänaapurissa oli oman kilpailijan kohdalla katsottu, että kyseisessä sarjassa heidänkin kilpailijallaan olisi paremmat menestymisen mahdollisuudet. Mäkinen toteaa, että venäläiselle kilpailijalle oli varmaan laitettu kiviä taskuun punnitukseen, koska alle satakiloinen mies pääsi sarjaan mukaan. Koomiseksi asian tekee se, että sama pienikokoinen kilpailija kulki kisapaikalle Mäkinen edellä varustekassinsa kanssa ja joutui aina välillä kesken matkaa huilaamaan. Mäkinen jäi keplottelujen vuoksi kisassa kolmanneksi tuloksella 690 kg ja naapurin mies voitti sarjan, vaikka oman kisakassin kantaminen ennen kisaä näytti kovin työläältä.

2000-LUKU



Vesa Korhonen ja revennyt penkkipaiva vuoden 2002 penkkipunnerruksen SM-kisassa (Ylöjärven Uutiset arkistokuva)

2000-luvun alkuvuosikymmen varustepenkkipunnerruksen valtakunta

1990-luvulla oli nähtävissä Ryhdin kilpailijoiden osalta painopisteen siirtyminen voimanostosta penkkipunnerrukseen. Toki jaostossa voimanostoa harrastavia ja siinä kilpailevia oli, mutta enemmistö jäsenistöstä osallistui penkkipunnerruskilpailuihin.

Jaoston sisälle syntyi vuosikymmenen aikana "200 kilon penkkikerho". Janne Ylimys oli ensimmäinen ryhtiläinen, joka punnersi penkiltä 200 kg. Vuoden 2007 kaupunginmestaruuskisassa Ryhdin penkkipunnertajien 200 kilon kerhoon liittyi uusia jäseniä. Entuudestaan 200 kg olivat nostaneet Janne Ylimyksen (240 kg) lisäksi Pietari Huhtamäki (230 kg) ja Vesa Korhonen (220 kg). Uusia 200 kilon miehiä olivat Roope Aaltonen ja Mikko Takalo.

Uuden vuosituhannen alkuvuosikymmen oli voimanostajaoston jäsenille ahkeraa kilpailuaikaa. Nostajat kiersivät SM-kisojen lisäksi ahkerasti TUL:n järjestämissä kisoissa ja lääninmestaruuskisoissa. TUL järjesti sekä valtakunnallisia mestaruuskilpailuja että piirinmestaruuskilpailuja. Koska osallistujia oli TUL:n ja läänin kisoissa hiukan enemmän kuin SM-kisoissa, tuli ryhtiläisille varsin paljon menestystä mitalien muodossa.

Kisareissuille ryhtiläiset lähtivät useimmiten emoseuran Ford Transitilla. Auto oli pääosin lentopalloilijoiden käytössä, mutta kun varaus tehtiin hyvissä ajoin, auton sai käyttöönsä. Koska kilpailijoita oli isohko määrä, oli kustannusten kanssa oltava tarkkana. Eero Mäntysaari ja Henry Hällfors toimivat usein kisareissuilla autonkuljettajana. Jotta kisoista ei olisi tullut yöpymiskustannuksia, saattoivat kuljettajat tehdä samoihin kisoihin kaksikin eri reissua. Ylitorniolla toki piti matkan vuoksi yöpyä.

Ryhtiläiset eivät vain suhanneet Transitilla pitkin Suomea. Mitalimenestystä tuli sekä nuorten että veteraanien kisoissa, vaikka yleisen sarjan mitalia saatiinkin odottaa 2010-luvulle asti. Yksittäisistä SM-kisoista esiin kannattaa nostaa vuoden 2009 penkkipunnerruksen SM-kisa, joka käytiin Pietarsaareissa. Jaoston jäsenet saivat kisassa kahdeksan mitalia, joista kolme oli kultaisia. Kaija Koivulan, Matti Ristolaisen ja Olli Heleniuksen nostot onnistuivat kisassa nappiin eli kultamitalin arvoisesti. Hopeaa kisassa saivat Vuokko Viitasaari, Voitto Ahopelto, Eero Mäntysaari ja Tarmo Vanhamäki. Viimeksi mainittu teki kisassa sekä oman että seuran ennätyksen 207,5 kg. Joel Mäntysaari sai nuorten M23-sarjassa pronssia.

Salitarinoissa elää legendaarinen Tuusniemen penkkipunnerruksen SM-kisa vuodelta 2007. Kisaa lähettiin katsomaan Ylöjärveltä isohkolla porukalla. Varsinaiseen kisaan osallistuivat Tarmo Vanhamäki ja Vesa Korhonen. Eräs jaoston jäsenistä oli jo ennen kisoihin lähtöä päätyneet ylöjärveläiseen ravintola Palowoutiin virkistytymään ja lähti samoilla silmillä kannustusjoukkoihin. Kisapaikalla tuli kuitenkin hiukan mutkia matkaan. Kompuroinnin tuloksena otsa sai hiukan osumaa ja kompuroija porttikiellon kisapaikalle Jari Martikaiselta. Vaikka kisareissuilla sattui ja tapahtui, ovat muistot yhteisistä kisareissuista tuon ajan nostajilla hyvin myönteisiä ja mukavia. Huumorintajuisten porukan kanssa oli mukava reissata.

Kuten aiemmin jo todettiin, voimanostajaoston toiminta Ylöjärvellä oli ensimmäiset vuosikymmenet hyvin miehistä. Edes pälkäneläisen Anna-Liisa Prinkkalan esikuva ei saanut ylöjärveläisnaisia innostumaan voimanostosta, vaikka Prinkkala saman maakunnan edustajana oli uutisoinnin kautta tuttu ainakin nimenä. Sanna Hillberg oli pitkään Ryhdin ainoa naisedustaja penkkipunnerruski-soissa. Vuonna 2000 tilanne muuttui, kun työn perässä Ylöjärvelle muuttanut moninkertainen arvokisamitalisti Vuokko Viitasaari edusti ensimmäistä kertaa Ylöjärven Ryhtiä helmikuussa järjestetyissä naisten voimanoston SM-kisoissa. Vuokko nosti Laukaan kisassa painoluokassa 44 kg ja voitti toiseksi tulleen Anna-Liisa Prinkkalan yhteistuloksella 372,5 kg. Vuosikymmenen loppupuolella naisten joukkuetta tulivat vahvistamaan myös Kaija Koivula ja Minna Vierikko (nyk. Ristolainen).

Vuosikymmenen aikana Ylöjärvellä järjestettiin kahdet SM-kisat ja yhdet PM-kisat. Vuoden 2003 PM-kisan kilpailunjohtajana toiminut Pauli Heinonen kirjoitti Voimanostaja-lehdessä, että jaoston puheenjohtajan Hemmo Rauniolahden tekemisen puute aiheutti sen, että jaosto laittoi Suomen Voimanostoliitolle hakemuksen penkkipunnerruksen PM-kisojen järjestämisestä. Kisan iso etukäteishaaste oli kilpailuhotellin löytäminen. Etukäteen ei osattu varautua siihen, että samaan aikaan meneillään olevan jääkiekon MM-kisan vuoksi hotellihuoneet oli bukkattu etukäteen täyteen.

Onneksi Hotelli Tampereen kylpylä oli jättänyt uudisosansa huoneiden markkinoinnin myöhemmäksi, ja sinne saatiin huoneet kisaan tulijoille.

PM-kisoissa miesten sarjassa osallistujia oli 21. Raskaimmassa sarjassa käytiin kova kamppailu, kun Suomen Kenneth Sandvik ja Tanskan Niels Staerkjaer taistelivat sekä kisan voitosta että siitä, kumpi saa nimiinsä uuden euroopanennätyksen. Sandvik voitti lopulta kisan tuloksella 300 kg. Molemmat lastauttivat kuitenkin tankoon vielä neljänteen nostoon 300,5 kg, jonka sitten Sandvik hyväksyttävästi nosti ja sai nimiinsä uuden EE-tuloksen.

Vuoden 2002 penkkipunnerruksen SM-kisat järjestettiin Ylöjärvellä ja niistä kisoista on peräisin jaoston historiikin nimi. Konkarien Tarmo Vanhamäen ja Henry Hällforsin lisäksi ryhtiläisistä kisaan osallistui SM-kisojen ensikertalainen Vesa Korhonen. Miesten tulokset eivät kisassa riittäneet mitalisijoille. Kisa on säilynyt salipuheissa Korhosen penkkipaidan ansiosta. Korhosen kisapäivänä ostama penkkipaita repesi toisella nostolla käyttökeltottomaksi. Tangossa oli painoa 192,5 kg, mikä olisi ollut Korhosen uusi ennätys. Ylöjärven Uutisten voimalajeja itsekin harrastava toimittaja Kari Saarinen otsikoi kisajuttunsa osuvasti sanoilla "Älä ny penkkipaitaas reví".

2010-luku



Pietari Huhtamäki teki ryhtiläistä historiaa sijoittumalla kolmanneksi ensimmäisessä vaikkakin epävirallisessa klassisen voimanoston SM-kisassa Kankaanpäässä 2011. (Kuva: Janne Ylimys)

Mitalikantaan avoimessa luokassa 2010-luvulla

Kuluva vuosikymmen on tuonut monia muutoksia voimanostajaoston toimintaan. Lähes 20 vuotta nostonlavoja hallinnut varustevoimanosto sai rinnalleen klassisen voimanoston, josta nopeasti tuli suosituimpi laji kuin varustenostamisesta. Ylöjärvelläkin suurin osa nostajista kilpailee klassisessa voimanostossa. Varustevoimanosto kuitenkin kiinnostaa edelleen Ylöjärvellä, joten vuonna 2018 omissa kansallisissa kisoissa on ollut omat ryhmänsä varustenostajille.

Ryhdin kilpailutoiminta ja kilpailuihin osallistuminen ovat lisääntyneet ja kilpailevien naisten määrä on moninkertaistunut kuluvan vuosikymmenen aikana. Urheilutalon remontti vuosina 2013-2014 paransi treeniolosuhteita, kun punttisalikin koki muodonmuutoksen remontin ansiosta. Voimanostajaosto tarvitsi kuitenkin remontin ajaksi väliaikaisen treenitilan, ja mikäpä olisi TUL:n jäsenseuralle sopinut väistötilaksi paremmin kuin tyhjillään oleva vanha työväentalo. Huonoon kuntoon päässyt rakennus sai kunnian kuunnella vuoden ajan punttien kolinaa ja voimanostojuttuja. Treenaamista seurasi vitriinistä Leninin rintakuva. Koska rintakuva jouduttiin jättämään työväentalolle, lahjoitti Vappu Kopra jaostolle uuden rintakuvan. Lenin valvookin edelleen Urheilutalolla voimanostajaoston kaappia, todennäköisesti kuitenkin ryhtiläinen pilke silmäkulmassa.

Vaikka voimanostajaoston toiminnassa on ollut mukana lupaavia ja SM-tasolla menestyneitä nuoria voimanostajia, pääsivät ensimmäiset seuran juniorit kisaamaan kansainvälisiin kisoihin vasta 2010-luvulla. Ensimmäisenä matkaan lähti 22-vuotias Jussi Ylimys vuonna 2011. Ylimys osallistui Kanadassa voimanoston MM-kisoihin. Jari Rantapelkonen totesi Voimanostajan kisareportissa, että Ylimys otti yllättäen 4. sijan kisassa. Ylimys kyykkäsi kisassa 292,5 kg, otti penkissä tuloksen 167,5 kg ja maastanostossa teki SE-tuloksen 317,5 kg, joka on edelleen voimassa. Maastanostosta Ylimys sai myös lajipronssin.

Teemu Hällfors saavutti juniorisarjoissa sekä SM-kisoissa että maailmalla mitaleita. Hällforsilla on myös hallussaan useita juniorisarjojen SE-tuloksia. Myös masters-kilpailijat pitävät yllä Ryhdin mainetta voimanoston huippuseurana. Vuokko Viitasaaren vauhti ei laannu: vuoden 2018 MM-kultamitalisti ja jalkakyykyn ME-tuloksen haltija jatkaa edelleen uraansa. Miehistä Antero Kauranen, Ari Myllyniemi, Voitto Ahopelto ja Tarmo Vanhamäki ovat pitäneet ryhtiläiset mitalikannassa kansainvälisellä tasolla.



Henri "Keho" Rauniolahta voi hyvällä syyllä kutsua Ylöjärven Vahvimmaksi mieheksi. Kuva vuoden 2017 kisasta. (Kuva: Janne Ylimys)

Ryhdin voimanostajat Tanja Petman ja Jussi Ylimys toivat seuralle ensimmäiset avoimen luokan mitalit klassisen voimanoston SM-kisoissa. Vaikka Jussi Ylimys sai virallisesti Ryhdin ensimmäisen virallisen avoimen luokan mitalin voimanostossa Pornaisissa 2017, oli klassisen voimanoston mitalikantaan päästy jo aikaisemmin. Kankaanpäässä järjestettiin ensimmäiset, joskin epäviralliset, klassisen voimanoston SM-kisat syyskuussa 2011. Ryhdistä kisaan osallistui Pietari Huhtamäki sijoittuen kisassa kolmanneksi sarjassa M120 kg. Huhtamäen kisaan liittyi vähän dramatiikkaakin, kun jalkakyykyn tulos jäi kolmannen noston varaan. Kahdessa ensimmäisessä nostossa syvyys ei riittänyt ja Huhtamäki muistelee, että kolmaskin nosto taisi tulla hyväksytyksi 2-1. Kisasta tuli jännittävä mitalitaito Huhtamäen ja neljänneksi tulleen Veikko Kuosan välillä. Vielä viimeiseen maastanostoon Huhtamäki joutui lastauttamaan ennätysrautansa pronssin varmistamiseksi. Kuosan oli pakko myös korottaa viimeisen noston raudat pronssiin riittäväksi, mutta raudat jäivät lattiaan ja Huhtamäki voitti pronssin.

Sekä kansallisia että SM-tason kisoja on hyvä järjestää uusitulla Urheilutalolla. Vuonna 2015 järjestetyissä klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoissa nähtiin hienoja nostoja ja SE-tuloksia. Naisjunioreissa Susanna Törrönen otti 100 kg tuloksella haltuunsa kahdenkin ikäluokan SE:n. Susanna Virkkunen teki myös tuloksellaan 118 kg SE-tulokset sekä avoimen sarjassa 72 kg että masters 1-sarjassa.

Miesten sarjoissa Tero Seppänen teki SE:n 248 kg sarjaan M40/120+ kg. Kisan etukäteen odotetuimmat nostajat olivat Timo Hokkanen ja Fredrik Smulter. Hokkanen voitti sarjan 120 kg tuloksella 230 kg ja Smulter sarjan 120+ kg tuloksella 260 kg.

Kevään 2018 klassisen voimanoston SM-kisa lienee vielä hyvässä muistissa tulosten osalta. Kisojen järjestäminen oli voimanostojäsenille yhteinen, mallikkaasti hoidettu voimanponnistus. Heimo Rauniolahti vastasi kisojen kokonaisjärjestelystä sihteerinä Janne Ylimyksen kanssa. Aktiiviväellä riitti tekemistä ennen kisa ja sen aikana. Emoseuran puolelta saatiin puheenjohtaja Timo Halttula ja muutamia muita jäseniä avuksi kisajärjestelyihin. Levymiehet tekivät esimerkillisen hyvää työtä suhteellisen pienellä porukalla. Kisan striimaus hoitui ammattilaisten voimin, mikä näkyi lähetyksen laadussa ja toimivuudessa. Ei ihme, että järjestelyistä saatiin kisan jälkeen hyvin positiivista palautetta.

Ylöjärvellä kiinnostuttiin joitain vuosia sitten myös vahviamieskisailusta. Teemu Sinisalo innostui suunnittelemaan Ylöjärven Markkinoiden yhteyteen Ylöjärven Vahvin mies -kisan. Kisaidea oli palloeltu erilaissa keskusteluissa ja ajatuksissa pitkään ennen kuin ensimmäinen kisa käytiin 2014. Asiaa kysyttiin Ylöjärven Markkinoita järjestäviltä Lions Klubeilta ja kun vastaanotto oli positiivinen, asian suhteen ryhdyttiin tuumasta toimeen. Sinisalo on toiminut ensimmäisestä kisasta alkaen tapahtuman promoottorina ja juontajana. Naisten täysimittainen kisa käytiin ensimmäisen kerran vuonna 2018. Aikaisemmissa kisoissa naiset pääsivät voimailemaan muutamissa näytöslajeissa kuten esimerkiksi maastanostossa ja tukkipunnerruksessa. Kisoja on tähän mennessä järjestetty viisi ja neljässä niistä Ylöjärven vahvimmaksi mieheksi on kruunattu Ryhdin Henri "Keho" Rauniolahti, jota voidaankin hyvällä syyllä kutsua paikkakunnan vahvimmaksi mieheksi.

Lopuksi...

Ryhdin toimintaan on aina voinut ja osallistunutkin monenlaisia persoonia. Ketään ei ole käännetty punttisalin ovelta pois, jos tulijalla on ollut halu treenata puhtaan urheilun sääntöjen mukaisesti. Jaoston toimintaa ja ihmisiä leimaa huumori ja letkeys sekä toisaalta mahtavan kannustava ilmapiiri. Ehkäpä tämä ilmapiiri sai aikaan sen, että ylöjärveläinen runoilija Marko Keskinen intoutui tekemään ja julkaisemaan seurasta sotilaspenkkikisoihin liittyvän runon. Näihin sanoihin ja tunnelmiin on hyvä päättää tämä lähihistoriakooste.

"Ylöjärven Ryhdin mies voitti sotilaspenkin SM:n.

Ryhti on kova sana julmaa maailmaa vastaan.

Itse olin piiritason nostaja.

Naiset katseliuat karuaista miestä,
en ymmärtänyt heistä enempää kuin hullu
kultalusikasta."



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



"Ripaus uskallusta, toinen varmuutta ja kolmas sulaa hulluutta." Tämä oli ajatusmaailma kiteytettynä, kun Honkajoen Seudun Urheilijat ry päätti jättää hakemuksensa nuorten SM-kilpailujen järjestäjäksi. Seuran voimanostojaostoon kuuluu tällä hetkellä allekirjoittaneen lisäksi Katariina Nokua ja Sara-Sofia Väliviita, joten isoa talkooporukkaa ei jaoston puitteissa ollut mahdollista haalia. HSU:ssa on onneksi muitakin jaostoja, joista löytyi apua talkoisiin. Haluamme tässä yhteydessä myös kiittää ihan jokaista seuraa, talkoolaista ja yhteistyökumppania aivan mahtavasta toiminnasta seuramme eteen kisojen järjestämisen onnistumiseksi.

Onnistuneita suorituksia, ennätyksiä, ilon ja surun kyneleitä, jännitystä ja dramatiikkaa - kisaviikonloppu oli näitä tunteita ja tilanteita tulvillaan. Kilpailut alkoivat nuorten naisten nostoilla. Sarjassa N14/47 kg SiSi:n Ninni Kopola vei mestaruuden yhteistuloksella 200 kg, joka koostui 75 kg kyykystä, 37,5 kg penkistä ja 87,5 kg maastavedosta. Toiseksi sijoittui RK:n Eerika Palosaari tehden yhteistuloksen 160 kg.

Sarjassa N14/52 kg kilpaili HSU:n Sara-Sofia Väliviita KaVo:n Wilma Kivikaria vastaan. Sara-Sofia lähti kisaan hieman tunnustellen aiempien terveysongelmien vuoksi. Kohtalaisen yhteistuloksen 222,5 kg tehnyt, mutta viimeisessä 100 kg maastavedossa epäonnistunut, Väliviita jäi hopealle Wilma Kivikarin tehdessä yhteistuloksen 237,5 kg. Kivikari vei siis kultamitalin. Sarjaa ylempänä N14/57 kg yksin nostanut KeBo:n Janette Ylisoini tehtaali yhteistuloksekseen komeat 252,5 kg ollen näin myös ikäluokan N14 IPF-pisteissä paras.

Sarjassa N14/72 kg kilpaillut Fanni Kyösti onnistui hienosti kyykkäämään 82,5 kg ja vetämään maasta 115 kg ja teki yhteistuloksekseen 235 kg.

Sarjassa N14/84 kg nähtiin KaVo:n jäsenten välinen suomen-mestaruuskamppailu lida Alapaattikosken ja Amanda Viljasen välillä. Kovassa kamppailussa ei voimia säästeltä ja vääntö oli hurjaa. Lopulta Alapaattikoski ratkaisi kisan edukseen maastavedossa tehden yhteistuloksen 250 kg Viljasen jäädessä 5 kg pienempään lukemaan 245 kg.

Sarjassa N18/52 kg yksin nostanut TurSa:n Emmi Viljanen varmisteli mestaruuden tasaisen varmoilla nostoillaan tehden yhdeksän onnistunutta suoritusta, jotka johtivat yhteistulokseen 240kg.

Sarjassa N18/57 kg nähtiin kova ottelu kultamitalista OPT:n Sofia Rähjän ja KaVo:n Milka Kanervan välillä.

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 26.-27.1.2019 Honkajoki

Teksti: Markus Väliviita, kuvat: Juha Levonen



KaVo:n Wilma Kivikari

Kyykyssä ja penkissä paremmin nostanut Kanerva joutui kuitenkin pettymään maastavedon ollessa ohi, kun viimeinen veto 110 kg epäonnistui ja kulta nousikin kilpakumppanin viimeisen vedon 125 kg mukana Rähjän kaulaan. Kolmanneksi sijoittui Team365:n Iida Moisio tuloksella 252,5 kg.

Sarjan N18/63 kg ennakkosuosikki PV-81:n Fanny Lamminen joutui pettymään ensimmäisen lajin jälkeen jäädessään kyykyssä ilman tulosta. Näimme kovia yrityksiä kunnioitettavan aloituspainon 150 kg ylöstuomiseksi. Lamminen sai jopa neljännen kyykky-yrityksen varmistajien ottaessa tangosta kiinni liian aikaisin kolmannen noston ylöstulovaiheessa, mutta valitettavasti tällä kertaa tulosta ei tullut. Yllätysvoittajaksi kiilasi HPV:n Emmi Järvenpää tuloksella 222,5 kg ja hopea matkusti Turenkiin Enni Lauttasan mukana yhteistuloksella 187,5 kg.

Sarjoissa N18/72 kg, 84 kg ja 84+ kg oli kussakin vain yksi nostaja. Sarjan 72 kg SalVo:n Suvi-Maaria Heinonen teki yhteistuloksen 197,5 kg. Sarjan 84 kg KaVo:n Nea Jokinen tehtiin yhteistuloksen 267,5 kg. Jokinen korjaili N18 SE-tilastoja suorituksillaan maastavedossa kahteenkin kertaan: ensin lukemalla 113 kg, jonka jälkeen huoleton 117,5 kg veto nousi komeasti ylös. 84+ kg -sarjassa nostanut SalVo:n Sofia Nieminen oli ikäluokan N18 paras nostaja IPF-pisteissä tehden yhteistuloksen 370 kg. Nieminen myös yritti kyykyn SE:tä 153 kg, mutta se oli tällä kertaa liikaa.

Kirjauttipa hän kuitenkin nimiinsä penkkipunnerruksen, maastavedon ja yhteistuloksen SE-lukemat ikäluokkaan N18.

Ikäluokassa N23 nähtiin hienoja yksilösuorituksia ja komeita kappailuja mitalisijoista. Sarjassa 52 kg nostanut KaVo:n Olivia Kyösti suoriutui vaikean jalkakyykyn jälkeen yhteistulokseen 312,5 kg. Kyykkytulos 115 kg sivusi omaa ennätystä, mutta muut tulokset yhteistulosta myöten olivatkin sitten kaikki kisaennätyksiä. Sarjan 57 kg nostaja SalVo:n Pia Avila teki yhteistuloksen 235 kg.

Sarjassa N23/63 kg nähtiin kaksi nostajaa, jotka molemmat suoriutuivat kisasta niin sanotusti puhtain paperein, eli molemmilta yhdeksän onnistunutta nostoa! PV-81:n Alexandra Asplund vei kultamitalin KaVo:n Jenna Välimäen silmien edestä. Asplundin yhteistulos 347,5 kg oli henkilökohtainen ennätys ja koostui henkilökohtaisista ennätyksistä joka nostomuodossa. Myös Välimäen yhteistulos 327,5 kg, penkki 67,5 kg ja veto 140 kg olivat uusia henkilökohtaisia ennätyksiä.



SalVo:n Sofia Nieminen oli ikäluokan N18 paras nostaja IPF-pisteissä



KaVo:n Tuulia Lohivuo

Sarjassa N23/72 kg nähtiin pronssitaistelu, joka ratkesi vasta viimeisellä vedolla ja venymisellä TVN:n Juulia Ojasen eduksi yhteistuloksella 322,5 kg. Hopeaa nappasi MLC:n Janina Kokko yhteistuloksella 357,5 kg. Kultamitali matkasi Honkajoelta vain lyhyen matkan päähän, kun KaVo:n Tuulia Lohivuo kirjautti yhteistuloksen 387,5 kg.

Kahdessa viimeisessä painoluokassa nähtiin yli sarjajakojen tapahtuvaa kamppailua pisteissä parhaan tittelistä, kun MaxPower:n Henna Kaasalainen (N23/84 kg) ja RAYVO:n Mirka Valo (N23/84+ kg) antoivat kaikkensa upeissa nostosuorituksissaan. Valon korkeampi yhteistulos 470,5 kg ei aivan riittänyt voittamiseen pisteissä Kaasalaisen kerätessään 695,45 IPF-pistettä yhteistuloksella 455,5 kg. 84 kg -sarjan hopeamitalisti oli KoJy:n Sofie Sällinen yhteistuloksella 302,5 kg. 84+ kg sarjan hopea meni ÄV:n Saara Puusaarelle yhteistuloksella 377,5 kg.

Naisten nostojen jälkeen oli aika siirtyä nuorten miesten kisan tunnelmiin. Ensimmäisenä oli vuorossa vähäisellä osallistujamäärällä ikäluokan M14 sarjat 53 kg ja 66 kg. Molemmissa sarjoissa oli vain yksi nostaja. Sarjan M14/53 kg SiSi:n Veeti Kopola saavutti yhteistuloksen 187,5 kg yhdeksällä puhtaalla suorituksella - hieno! Myös sarjan M14/66 kg KaVo:n nostaja Elias Eloranta suoritti kaikki nostonsa valkoisin valoin yhteistuloksella 242,5 kg.

Sarja M18/66 kg ylivoimaiseen voittoon tykitti NaVo:n Simo Kinisjärvi tuloksella 462,5 kg korjailien samalla myös SE-tuloksia uuteen uskoon. Kinisjärvi oli myös ikäluokan paras nostaja IPF-pisteissä. Hopeaa meni TVN:n Roni Kulmalalle tuloksella 380 kg ja pronssia KesU:n Toni Putkoselle yhteistuloksella 365 kg.

Sarjassa 74 kg KP:n Tuomas Tavi sai kunnian olla ensimmäinen, joka kolisteli yli 200 kg rautoja M18-ikäluokassa. Sekä yhteistulos että jalkakyykky 170 kg olivat uudet SE-lukemat, jotka kirjattiin Tavin nimiin. Hopealle sijoittui SiSi:n Niko Kopola tehden yhdeksän puhtaan noston sarjan yhteistuloksella 425 kg.

Sarjan 83 kg ainoa nostaja oli KP:n Arsi Rosenberg yhteistuloksella 465 kg.

Sarjassa M18/93 kg nähtiin pronssitaistelu KajKu:n ja Team365:n nostajien välillä. Samalla yhteistuloksella 470 kg pronssille selvisi KajKu:n Rasmus Svensk, joka lähti vielä viimeisellä veytoyrityksellään 200 kg haastamaan kultamitalin saavuttanutta HPV:n Hermannin Järvenpää, Järvenpään yhteistulos oli 495 kg. Järvenpää vastasi myös lauantain kovimmista rautoista penkissä ja maastavedossa tehden samalla penkkipunnerruksen osalta tuoreet SE-lukemat 145 kg. Hopeaa samassa sarjassa saavutti ÄKK:n Liam Kagg yhteistuloksella 487,5 kg.



Mikael Salomäki



Arsi Rosenberg



Elias Eloranta

Sarjoissa M18/105 ja 120 kg oli molemmissa vain yksi nostaja. 105 kg -sarjassa KeBo:n Jukka Ylisoini saavutti yhteistuloksen 447,5 kg kirjaten samalla jalkakyykyyn 182,5 kg, maastavedon 185 kg ja yhteistuloksen SE-lukemat nimiinsä. 120 kg -sarjassa nostanut KaVo:n Mikael Salomäki urakoi kisoissa kahtena päivänä, tehden lauantain kisassa yhteistuloksen 460 kg. Salomäen huoltajana toiminut isä Vesa Salomäki piti huolen siitä, että kisoja seuraamaan tullut yleisö ei nukahtanut, ja jos niin oli jostain syystä päässyt käymään, Vesa-isän kannustushuudot saivat varmasti siikeimmänkin unikeon hereille – meinaan ihan toiselta puolelta kylääkin! 200 kg maastaveto oli muutenkin 2003 vuonna syntyneeltä nuorelta mieheltä sellainen saavutus, että sitä oli ilo seurata ja tietenkään isänsä kannustushuutojen saattelemana!

Kisapäivä vaihtui ja sunnuntaina oli vuorossa nuorten "vetskut" eli sarjat ikäluokassa M23, josta tulevana vuosina siirrytäänkin sitten avoimen puolen kisoihin kilpailemaan. Sarjassa 74 kg oli kaksi vahvaa Eetua - ja toki koko kolmen kärki oli vahvoja! Kultaa otti ViitVi:n Eetu Kumpulainen yhteistuloksella 600 kg ollen myös ikäluokkansa paras IPF-pisteissä, hopeaa OPT:n Eetu Aalto tuloksella 577,5 kg ja pronssia So-Vi:n Lasse Immonen lukemalla 537,5 kg. Kuten lauantainakin muutamissa sarjoissa, niin myös tässä sarjassa nähtiin tiukka pronssikamppailu, kun PV:n Janne Nyberg yritti viimeiseen asti pitää Immosen takana, siinä kuitenkin onnistumatta. Hieno kisa!

Myöskin sarjan M23/83 kg pronssikamppailu viritti jännityksen korkeimmalle asteelle, kun PV- 81:n Riku Kangasniemi ja KPU:n Jasper Leppäkangas saavuttivat saman yhteistuloksen. Heidän keskinäinen kamppailunsa päättyi Leppäkankaan voittoon hänen ollen vaa'alla Kangasniemeä lähes neljä kiloa kevyempi ja viimeisen vedon ollessa hurjat 232,5 kg. Tämä oli 17,5 kg yli Leppäkankaan aiemman kisaennätyksen. Leppäkankaan yhteistulos oli 515 kg. Hopeaa saavutti JuPu:n Teemu Tuovinen yhteistuloksella 572,5 kg. Kultra matkusti Tampereelle TVN:n Aleksis Kanervan mukana kovalla yhteistuloksella 590 kg. Vedossa Tampereen rautakoura yritti vielä rikkoa Ossi Sahlbergin nimissä olevan 277,5 kg SE:n lastauttamalla tankoon 278 kg, mutta tällä kertaa siinä oli vielä hieman liikaa.

Sarjassa M23/93 kg TiKa:n Eetu Makkonen vei kullan yhteistuloksella 510 kg, hopeaa meni NyKK:n Richard Nylundille tuloksella 490 kg ja pronssia HuiVo:n Ville Kursille 420 kg yhteistuloksella.

Sarjan 105 kg PV-81:n Ville Mannilan kamppailu hopeasta viimeisen vedon 307,5 kg yrityksellä nostatti tunnelmaa, mutta päättyi tällä kertaa vain nostoyritykseksi. Mannilan yhteistuloksiksi jäi 642,5 kg ja sijoitus oli kolmas. Hopeaa meni OPT:n Hannu Östermanille yhteistuloksella 660 kg. Kultra ja ensimmäinen sija kuuluivat TiKa:n Aleksander Lillback komealla yhteistuloksella 682,5 kg.

M23/120 kg -sarjassa kullan vei PV:n Daniel Holmstedt yhteistuloksella 670 kg ja roimalla erolla neljä vuotta nuorempaan ja jo toista päivää kisaavaan KaVo:n Mikael Salomäkeen. Salomäki tosin teki vieläpä 5 kg paremman yhteistuloksen kuin lauantaina parantaen myös kyyky- ja penkkiennätyksiään. Salomäen yhteistulos oli sunnuntaina 465 kg ja sillä tuli hopeaa.

M23/120+ kg sarjassa nähtiin hurjia rautoja joka lajissa. Jokainen kilpailija nostikin yli 700 kg yhteistuloksia lähestyen jopa 800 kg rajaa. Kultakamppailu käytiin PP:n Nuutti Mansukosken ja ÄKK:n André Hjulströmin välillä. Hjulströmin hurja kakkosveto 320 kg pakotti Mansukosken korottamaan 305 kg viimeiseen vetoon, mutta sekään ei riittänyt. Ahvenanmaan karpaasi nosti hurjalla otteella viimeisenkin vetoraudan 322,5 kg kolmen valkoisen valon arvoisesti ylös. Hjulströmin huoltajana kisassa toimi Kenneth "Kenta" Sandvik, joka hoiti työnsä kultamitalin arvoisesti. Hjulströmin yhteistuloksiksi kirjattiin 765 kg ja Mansukoskelle 2,5 kg vähemmän 762,5 kg. Pronssille sijoittui SalVo:n Valteri Mäkilä yhteistuloksella 725 kg.

Hurjia vääntöjä, upeita suorituksia, mahtavia kilpailijoita! Niistä oli tämä kisa tehty. Tuomarityöskentely juryä unohtamatta oli myös hienoa. Jälleen kerran saimme nauttia Heikki "Hessu" Orasmaan kuulutuksista kisapaikalla - onnittelut vielä 35-vuotisesta urasta SM-kilpailujen kuuluttajana! Kiitokset myös Juho Kangasniemelle kovasta urakasta live-lähetysten selostajana! Upeaa työskentelyä niin Hessulta kuin Juholtakin, teitä on ilo kuunnella. Honkajoki ja HSU toivovat vielä tulevaisuudessakin voivansa joskus toimia kisapaikkana niin pienemmille kuin vaikka suuremmillekin kilpailuille. Kiitos kaikille mukana olleille!

N14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	J.pist
1	47,0	46,54	Ninni Kopola	2007	SISI	65,0	70,0	75,0	75,0	32,5	37,5	40,0	37,5	72,5	82,5	87,5	87,5	200,0	385,13	24
2	67,0	43,68	Eerika Palosaari	2005	RK	52,5	57,5	60,0	60,0	30,0	35,0	37,5	35,0	60,0	65,0	70,0	65,0	160,0	305,21	18
1	52,0	51,12	Wilma Kivikari	2005	KaVo	85,0	90,0	95,0	95,0	40,0	42,5	45,0	45,0	90,0	95,0	97,5	97,5	237,5	445,29	24
2	52,0	50,90	Sara-Sofia Väilivita	2005	HSU	75,0	80,0	90,0	90,0	40,0	45,0	47,5	47,5	75,0	85,0	100,0	85,0	222,5	415,52	18
1	57,0	55,33	Janette Ylisoini	2006	KeBo	80,0	85,0	90,0	90,0	47,5	47,5	50,0	50,0	100,0	107,5	112,5	112,5	252,5	458,03	24
1	72,0	67,62	Fanni Kyösti	2007	KaVo	77,5	80,0	82,5	82,5	37,5	42,5	42,5	37,5	105,0	110,0	115,0	115,0	235,0	390,35	24
1	84,0	79,94	Iida Alapaattikoski	2005	KaVo	80,0	90,0	95,0	95,0	45,0	47,5	50,0	47,5	97,5	102,5	107,5	107,5	250,0	390,96	24
2	84,0	83,55	Amanda Viljanen	2005	KaVo	80,0	85,0	90,0	90,0	50,0	52,5	55,0	55,0	95,0	100,0	110,0	100,0	245,0	377,52	18

N18

1	52,0	50,81	Emmi Viljanen	2001	TurSa	90,0	100,0	102,5	102,5	45,0	50,0	5,5	52,5	75,0	82,5	85,0	85,0	240,0	451,74	24
1	57,0	56,68	Sofia Riihinen	2001	OPT	97,5	102,5	102,5	97,5	50,0	55,0	55,0	50,0	115,0	122,5	125,0	125,0	272,5	491,01	24
2	57,0	56,51	Milka Kanerva	2002	KaVo	100,0	105,0	107,5	107,5	52,5	55,0	57,5	57,5	100,0	105,0	110,0	105,0	270,0	486,94	18
3	57,0	55,46	Ida Moisio	2004	Team365	87,5	90,0	97,5	97,5	57,5	65,0	65,0	57,5	90,0	97,5	100,0	97,5	252,5	457,53	16
1	63,0	61,82	Emmi Järvenpää	2003	HPV	55,0	65,0	67,5	65,0	40,0	45,0	50,0	45,0	95,0	105,0	112,5	112,5	222,5	381,94	24
2	63,0	61,52	Enni Lauttainen	2003	TurSa	67,5	72,5	77,5	77,5	30,0	30,0	35,0	30,0	67,5	75,0	80,0	80,0	187,5	319,49	18
-	63,0	58,47	Fanny Lamminen	2002	PV-81	150,0	150,0	150,0	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	out	----
1	72,0	63,02	Suvi-Maaria Heinonen	2002	SalVo	65,0	67,5	----	65,0	60,0	65,0	67,5	67,5	65,0	67,5	----	65,0	197,5	334,59	24
1	84,0	72,97	Nea Jokinen	2002	KaVo	90,0	95,0	100,0	100,0	45,0	50,0	52,5	50,0	100,0	113,0	117,5	117,5	267,5	432,54	24
1	84+	107,48	Sofia Nieminen	2001	SalVo	135,0	145,0	150,0	145,0	55,0	57,5	60,0	60,0	150,0	165,0	170,0	165,0	370,0	517,01	24

N23

1	52,0	51,57	Olivia Kvösti	1999	KaVo	115,0	120,0	120,0	115,0	65,0	67,5	70,0	67,5	120,0	130,0	135,0	130,0	312,5	595,53	24
1	57,0	54,38	Pia Avila	1999	SalVo	75,0	85,0	92,5	92,5	35,0	40,0	42,5	42,5	85,0	100,0	107,5	100,0	235,0	427,55	24
1	63,0	62,25	Alexandra Asplund	1998	PV-81	115,0	120,0	125,0	125,0	67,5	72,5	75,0	75,0	132,5	142,5	147,5	147,5	347,5	604,92	24
2	63,0	62,51	Jenna Välimäki	1996	KaVo	107,5	112,5	120,0	120,0	62,5	65,0	67,5	67,5	127,5	135,0	140,0	140,0	327,5	567,97	18
1	72,0	67,33	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	135,0	140,0	140,0	140,0	85,0	87,5	87,5	87,5	150,0	150,0	160,0	160,0	387,5	651,65	24
2	72,0	70,73	Janina Kolkko	1997	M.L.C.	125,0	130,0	130,0	125,0	80,0	85,0	87,5	85,0	137,5	147,5	150,0	147,5	357,5	587,30	18
3	72,0	70,13	Juulia Ojanen	1997	TYN	115,0	120,0	125,0	120,0	55,0	60,0	60,0	55,0	130,0	140,0	147,5	147,5	322,5	531,09	16
4	72,0	71,19	Venla Toivanen	1996	Team365	117,5	122,5	122,5	122,5	62,5	65,0	67,5	65,0	127,5	132,5	135,0	132,5	320,0	523,58	14
1	84,0	83,90	Henna Kaasalainen	1999	MaxPower	165,0	171,0	172,5	172,5	82,5	85,0	87,5	87,5	185,0	190,0	195,5	195,5	455,5	695,45	24
2	84,0	75,71	Sofie Säilinen	2000	Kolj	105,0	110,0	115,0	110,0	80,0	82,5	85,0	82,5	110,0	120,0	120,0	110,0	302,5	482,49	18
1	84+	98,27	Mirka Valo	1997	RAYVO	150,0	160,0	170,0	170,0	85,0	92,5	95,5	95,5	185,0	195,0	205,0	205,0	470,5	673,85	24
2	84+	92,46	Saara Pusaari	1997	ÄV	140,0	150,0	160,0	160,0	62,5	67,5	72,5	67,5	135,0	142,5	150,0	150,0	377,5	556,20	18

M14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	J.pist
1	53,0	48,43	Veeti Kopola	2006	SISI	60,0	65,0	70,0	70,0	40,0	45,0	47,5	47,5	60,0	65,0	70,0	70,0	187,5	230,39	24
1	66,0	60,73	Elias Eloranta	2006	KaVo	65,0	72,5	80,0	80,0	50,0	55,0	57,5	57,5	90,0	100,0	105,0	105,0	242,5	254,41	24

M18

1	66,0	65,53	Simo Kinnisjärvi	2001	NaVo	155,0	165,0	172,5	172,5	90,0	97,5	97,5	97,5	170,0	185,0	192,5	192,5	462,5	527,69	24
2	66,0	65,07	Roni Kulmala	2001	TYN	120,0	130,0	135,0	135,0	82,5	85,0	87,5	87,5	147,5	152,5	157,5	157,5	380,0	420,92	18
3	66,0	63,91	Toni Putkonen	2002	KesU	112,5	122,5	127,5	122,5	72,5	77,5	82,5	82,5	150,0	160,0	175,0	160,0	365,0	407,20	16
4	66,0	64,80	Juho Kopola	2004	SISI	107,5	117,5	122,5	122,5	75,0	80,0	82,5	82,5	115,0	122,5	127,5	127,5	332,5	358,99	14
1	74,0	72,42	Tuomas Tavi	2002	KP	160,0	170,0	180,0	170,0	100,0	105,0	107,5	107,5	190,0	200,0	210,0	200,0	477,5	506,00	24
2	74,0	73,68	Niko Kopola	2003	SISI	130,0	140,0	150,0	150,0	87,5	82,5	95,0	95,0	155,0	172,5	180,0	180,0	425,0	435,14	18
1	83,0	82,61	Arsi Rosenberg	2001	KP	155,0	165,0	172,5	165,0	90,0	100,0	100,0	100,0	175,0	190,0	200,0	200,0	465,0	444,71	24
1	93,0	92,50	Hermann Järvenpää	2003	HPV	125,0	130,0	135,0	135,0	140,0	145,0	145,0	145,0	200,0	210,0	215,0	215,0	495,0	442,79	24
2	93,0	91,59	Liam Kagg	2001	ÄKK	150,0	162,5	170,0	170,0	105,0	115,0	117,5	117,5	180,0	190,0	200,0	200,0	487,5	437,72	18
3	93,0	90,05	Rasmus Svensk	2002	KajKu	140,0	152,5	162,5	162,5	120,0	127,5	132,5	132,5	150,0	175,0	200,0	175,0	470,0	423,88	16
4	93,0	90,65	Robert Kantsik	2001	Team365	160,0	172,5	177,5	177,5	82,5	87,5	92,5	87,5	180,0	190,0	205,0	205,0	470,0	421,94	14
5	93,0	90,36	Markus Heilin	2002	TYN	140,0	150,0	150,0	140,0	65,0	70,0	75,0	70,0	155,0	167,5	172,5	172,5	382,5	328,37	12
1	105,0	101,41	Jukka Ylisoini	2003	KeBo	150,0	170,0	182,5	182,5	70,0	80,0	92,5	80,0	150,0	175,0	185,0	185,0	447,5	368,58	24
1	120,0	108,80	Mikael Salomäki	2003	KaVo	155,0	165,0	172,5	165,0	90,0	95,0	100,0	95,0	185,0	195,0	200,0	200,0	460,0	364,25	24

M23

1	74,0	73,89	Eetu Kumpulainen	1998	Viitvi	205,0	215,0	220,0	220,0	125,0	130,0	----	130,0	235,0	250,0	260,0	250,0	600,0	647,90	24
2	74,0	73,47	Eetu Aalto	1998	OPT	195,0	202,5	202,5	202,5	137,5	142,5	142,5	137,5	237,5	242,5	245,0	237,5	577,5	623,04	18
3	74,0	72,62	Lassi Immonen	1998	So-Vi	195,0	202,5	205,0	202,5	107,5	110,0	112,5	110,0	205,0	217,5	225,0	225,0	537,5	579,04	16
4	74,0	73,62	Janne Nyberg	1996	PV	180,0	190,0	195,0	195,0	130,0	135,0	135,0	135,0	200,0	207,5	207,5	200,0	530,0	563,95	14
5	74,0	72,72	Milika Hyöttylä	1997	NaVo	160,0	170,0	175,0	170,0	140,0	147,5	147,5	140,0	180,0	195					

VARUSTEVOIMANOSTON SM-KILPAILUT 9.-10.2.2019, PORNAINEN

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Janne Ylimys

MLC Powerlifting järjesti varustevoimanoston SM-kisat Pornaisten yhtenäiskoulun liikuntatiloissa. Pornaisten kunta tukee paikallisia seuroja hienosti ja täten osaltaan ansaitsee suuret kiitokset.

Kisan aloittivat M40 miehet yhdessä avoimen luokan miesten kanssa. Ennakkoon suurimmat odotukset olivat avoimen Tomi Määtän ja Jari Saarion yllä. Tomi oli viime vuoden MM-kisassa väläyttänyt huimaa kyykkykuntoaan ja Sawon Paronin vetokunto oli ollut kova, joten SE:n rikkoutuminen oli odotettavissa.

Avoimen ikäluokan sarjassa 66 kg tämän hetken ehdoton tähtinostajamme Antti Savolainen (TNT) teki yhteistuloksen 740 kg, jolla hän sai kasaan huimat 707,47 IPF-pistettä ja parhaan miesnostajan titteli oli täten myös hänen. 74 kg -sarjan mestaruus meni Toni Kuuselle (TamRy) ja 83 kg -sarjassa Teemu Hällfors (YLÖR) nosti mestaruuteen.

93 kg -sarjaan tuli jo kaksi nostajaa, joista Vesa Mattila (TVN) nosti selkeään mestaruuteen tuloksella 810 kg, jolla hänelle irtosi myös miesten kolmanneksi parhaan nostajan titteli. Hopealle nosti Petri Ronkainen (MLC). 105 kg -sarja olikin ainoa sarja, jossa kaikki mitalit saatiin jaettua. Tomi Määtä nosti melkoisen taistelun jälkeen ykköspallille: sekä kyykky että penkki vaativat kaikki kolme yritystä, jotta tulos hyväksyttiin. Tomi oli miesten toiseksi paras IPF-pisteissä. Hopeaa meni Tomin seuratoverille Jussi Kangasvierille (KoJy) ja pronssille tuli Tuomas Puhakka (KP).

Janne Hakalan hurja veto



Sitten olikin avoimen luokan yksi odotetuimmista taistoista, kun Jari "Simson" Martikainen (JuPu) ja Jari "Sawon Paroni" Saario (JuPu) ottivat yhteen 120+ kg -sarjassa. Martikainen meni menojaan kovalla 370 kg kyykyllä ja yhteistuloksen kannalta tilanne näyttikin melko selkeältä. Saarion bravuurilaji maastanosto olikin sitten puolestaan hänen näytöstään. Saario otti viimeisellä 375 kg, joka on uusi SE. Paronille jaettiin vielä kuuluttajan erityispalkinto, jonka kisan kuuluttaja Heikki Orasmaa kävi hänelle luovuttamassa.

M40-ikäluokan miehissä oli ilahduttavan paljon kilpailijoita - kahdessa sarjassa oli jopa neljä kilpailijaa. 66 kg -sarjan mestaruuteen nosti Markku Kemppainen (MLC). 74 kg -sarjassa olikin sitten isompi kilpailu mitaleista, kun neljä urheaa nostajaa oli viivalla niistä tappelemassa. Mestaruuteen nosti Timo Heiskanen (Club) ja hän oli myös ikäluokan kovin IPF-pisteissä. Hopealle tuli Sami Siltala (Py-Pa) ja pronssille Niko Honka (TVN). Järjestävän seuran Jani Myyryläinen ei saanut kyykyssä hyväksytyä suoritusta, joten tällä kertaa hänelle tuli kutsu suihkuun kyykyän jälkeen.

83 kg -sarjassa Antti Liimatainen (PaPu) nosti selkeään voittoon tuloksella 650 kg, hopeaa sai Matti Reijonen (JoPuPo) ja pronssi matkasi Matin seuratoverin mukana myös Joensuuhun Tomi Viklalle (JoPuPo). 93 kg -sarjan mitalit menivät seuraavasti: kultaa Petri Kähäri (Huima) ja hopeaa Jari Niemelä (VilpVe). 105 kg -sarjan voittajaksi selviytyi Mikko Tiensuu (TamRy) ja hopealle tuli huiman penkin tehnyt Petri Kuosma (RAYVO). Petrin penkki 280 kg on myös M40/105 kg -sarjan uusi SE ja PE.

Viimeisenä M40-luokassa oli 120 kg -sarja, jossa oli myös mukavasti neljä kilpailijaa. Kultaa jäi järjestävän seuran Kaj Mattilan (MLC) haltuun. Hopealle tuli huiman vedon tehnyt Janne Hakala (TamRy) ja pronssia sai Kaj Wasenius (Team365). Neljäs kisaan startannut Timo Lillbacka (MLC) joutui myös kyykyän jälkeen suihkukomennukseen. Liekö flunssa sekä kisajärjestelyt vaikuttaneet asiaan?



Tuomas Puhakka nosti pronssia



Tomi Määttä voitti sarjan M105 kg ja oli miesten toiseksi paras IPF-pisteissä

Urusteuvoimanoston SM-kilpailut, avoin, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	Jpist
1	66	65,94	Antti Savolainen	1978	TNT	255,0	265,0	265,0	255,0	190,0	200,0	206,5	200,0	270,0	285,0	300,5	285,0	740,0	707,47	24
1	74	73,72	Toni Kuusi	1983	TamRy	100,0	190,0	200,0	200,0	100,0	205,0	205,0	100,0	210,0	230,0	240,0	230,0	530,0	488,68	24
1	83	82,75	Temu Hällfors	1995	YiöR	200,0	200,0	---	200,0	245,0	217,5	237,5	217,5	230,0	250,0	265,0	250,0	667,5	558,91	24
1	93	91,41	Vesa Mattila	1980	TVN	280,0	300,0	---	300,0	220,0	230,0	---	230,0	280,0	280,0	300,0	280,0	810,0	628,99	24
2	93	92,72	Petri Ronkainen	1972	MLC	235,0	235,0	---	235,0	105,0	185,0	---	185,0	105,0	215,0	235,0	235,0	655,0	515,50	18
1	105	105,00	Tomi Määttä	1982	NPower	360,0	360,0	360,0	360,0	252,5	252,5	252,5	252,5	275,0	290,0	290,0	290,0	902,5	644,97	24
2	105	104,75	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	320,0	330,0	330,0	330,0	230,0	237,5	240,0	240,0	295,0	307,5	332,5	295,0	865,0	621,18	18
3	105	104,26	Tuomas Puhakka	1995	KP	285,0	300,0	---	300,0	185,0	205,0	215,0	215,0	265,0	285,0	302,5	285,0	800,0	579,96	16
1	120+	143,04	Jari Martikainen	1975	JuPu	350,0	360,0	370,0	370,0	225,0	227,5	230,0	227,5	335,0	340,0	350,0	340,0	937,5	576,95	24
2	120+	138,95	Jari Saario	1985	JuPu	275,0	290,0	305,0	305,0	185,0	195,0	200,0	195,0	345,0	366,0	375,0	375,0	875,0	548,74	18

Aamupäivän kisa oli näin käyty ja iltapäivällä oli vuorossa M50-luokka. 74 kg -sarjassa tiukan kisan jälkeen voittoon nosti Timo Leminen (KUV), hopeaa otti Kari Rähä (OPT), joka yritti vielä viimeisellä vedolla ohi Tiimosta, mutta ei siinä onnistunut, ja pronssia Ismo Hietanen (HeTarmo). 83 kg -sarjassa oli myös tiukka taisto mitaleista. Kisan voittoon ponnisti Mikko Rusanen (So-Vi) 2,5 kg erolla Keijo Pasaseen (I-HV) ja pronssia otti Jari Salomaja (LaVo). Suihkukomennukselle tässä sarjassa joutui Rami Huovinen, jonka kyykyt eivät saaneet tuomareiden hyväksyntää.

93 kg -sarjaan voittoon nosti Juha Tuononen (Team365), hopealle tuli Harri Hagfors (My-Power) ja pronssille Seppo Norpila (KUV). Juha oli ikäluokan tasokkain IPF-pisteissä. 105 kg -sarjan mestariksi tuli Kari Välimäki (VilpVe), 120 kg -sarjassa voittajaksi ylsi puolestaan Tapani Laitala (MLC) ja hopealle tuli Lauri Johansson (HVV).

Päivä oli täynnä huimia taistoja mitaleista, ilonkyyneleitä sekä suuria pettymyksiä. Juuri sellaista, jota arvokisa tarjoaakin yleisölle!

Sunnuntain kisapäivän aloittivat M60- ja M70-sarjat sekä juniorimiehet omissa luokissaan. M60/74 kg -sarjassa mestariksi nosti Martti Kilpeläinen (SalVo), jolle kirjattiin myös maastanostossa (223 kg) ja yhteistuloksessa (550,5 kg) ikäluokan SE ja PE. Martti oli myös selkeästi ikäluokan paras IPF-pisteissä.

M60-ikäluokassa 83 kg -sarjan voittajaksi selviytyi Pauli Linna (JP 2000). 93 kg -sarjan voittaja oli Antero Juntunen (KajKu) ja hopealle tuli Voitto Ahopelto (Ylör). 105 kg -sarjassa mestariksi nosti Veijo Räsänen (IHV). 120 kg -sarjassa voittoon ylsi SE-kyykyllä 245 kg ja SE-yhteistuloksella 652,5 kg Ari Myllyniemi (Ylör) Jouko Suvanton (PTVAK) noustessa hopeapallille.

120+ kg -sarjassa olikin sitten tiukempi taisto mitaleista. Pertti Lähteenmäen (OrGn) kisa alkoi haasteellisesti, kun kyyky vaati kaikki kolme yritystä saadakseen tuomareiden hyväksynnän. Pertille kuitenkin tuli mestaruus ja hopealle nosti Toivo Kyllönen (KajKu). Pronssisen mitalin sai kaulaansa Tapio Ruuhonen (SalVo).

M70-sarjaan saatiinkin lähes kaikkiin painoluokkiin nostajia ja ainoastaan 120+ kg -sarja jäi ilman kilpailijoita.

59 kg -sarjan mestaruuteen nosti Seppo Helander (HAK) ja 66 kg -sarjassa kultaa tuli Markku Kempvaiselle (MLC). Markku punnersi myös ikäluokan penkin SE:n (115 kg). 74 kg -sarjassa paluun lavoille tehnyt Lasse Selin (Team365) teki selvää jälkeä ja saikin selkeän mestaruuden. Lasselle kirjattiin kyykyyn SE (180 kg), maastanoston SE ja PE (210 kg) ja yhteistuloksen SE ja PE (510 kg). Myös ikäluokan parhaan nostaja titteli meni Lasselle. Hopea 74 kg -sarjassa sai Tapani Pulkkinen (KesU).

83 kg -sarjassa voittajaksi tuli Christer Gustafsson (ÅKK) ja hopealle Leevi Pehkoranta (I-HV). Christer nosti myös sekä kyykyyn (172,5 kg) että yhteistuloksen (475 kg) SE:t. 93 kg -sarjassa olikin jälleen mukavasti neljä nostajaa. Voittajaksi suoriutui Kari Misukka (SV), hopealle Mikko



Antti Savolainen, avoimen luokan paras miesnostaja



Jari Saario bravuurilajissaan

Isoniemi (SalVo) ja pronssille Veikko Männistö (TVN). Neljänneksi tuli Tapani Puhakka (KP). Kari Misukan nimiin tuli myös maastanoston uusi SE (213 kg). 105 kg -sarjassa kultakantaan nosti Tapio Kähäri (Huima) ja hopealle Pekka Ahonen (VilpVe). 120 kg -sarjassa voittajaksi tuli Kari Köngäs (KUV) ja hopealle Raimo Sandelin (PTVAK).

Sub-junioreissa oli kaksi nostajaa: sarjassa 93 kg voittoon nosti Hermanni Järvenpää (HPV) ja 120 kg -sarjassa Mikael Salomäki (KaVo). Ikäluokan paras pisteissä oli Hermanni Järvenpää. Junioreissa Eetu Kumpulainen (ViiVi) oli huimassa kunnossa ja teki kovan tuloksen 74 kg -sarjaan. Näin Eetulle jaettiin myös ikäluokan parhaan palkinto.



Vesa Mattila voitti sarjan M93 kg

Kisan päätti iltapäivän kisassa kaikkien ikäluokkien naisnostajat. Subjunioreissa 63 kg -sarjan voittoon nosti Sofia Räihä (OPT) ja hopealle Emmi Järvenpää (HPV). Sofia sai ikäluokan parhaan palkinnon. Junioreissa 72 kg -sarjassa voittoon nosti Janina Kokko (MLC) ja hopealle Sara Tervonen (ÄV). 84+ kg -sarjassa ykköspallille nousi Saara Puusaari nostaen myös penkin SE:n. Saara oli myös ikäluokan tasokkain IPF-pisteissä.

Naisten N40-luokan aloitti Katja Ronkainen (MLC) sarjassa 52 kg, jossa mestaruus myös meni hänen nimiinsä. 72 kg -sarjassa Marjaana Vähäsantanen (KaVo) nosti mestaruuteen kovemman penkkinsä ansioista. Hopealle pääsi Päivi Ristolainen (YlöR). 84 kg -luokassa mestariksi tuli Joanna Linna (KoJy). N40-luokan tasokkain IPF-pisteissä oli Marjaana Vähäsantanen.

N50-luokan ainoana nostajana Seija Skogman (MLC) nosti 72 kg -sarjan mestariksi. Ainoana nostajana myös ikäluokan tasokkain suoritus nähtiin häneltä. N60-luokassa ainoana kisaajana oli Pirjo Kempainen (MLC) sarjassa 52 kg, joten myös hänelle lähti mestaruus sekä ikäluokan parhaan pokaali. N70-ikäluokassa 52 kg -sarjan mestariksi nosti Eila Kumpuniemi (MLC) ja 63 kg -sarjassa mestaruuteen ylsi Sirkka Hohenthal (Lo-Vo). Eilalle jaettiin ikäluokan parhaan pokaali.

Tämän jälkeen Jäljellä oli enää avoimen luokan naisten tiukat taistot. Sarjassa 52 kg mestaruuteen nosti Andreea Vasilescu (MLC). 57 kg -sarjassa mestaruuteen ylsi Krista Määttä (So-Vi) ja Krista oli myös avoimen luokan paras naisnostaja.

Sarjassa 63 kg ottivat yhteen Anna-Eveliina Partanen (JuPu) sekä Ronja Mahmood (KUV). Eve vei mestaruuden selkeästi tuloksella 435 kg. Sarjassa 72 kg mestariksi nosti Paulina Lindblad (ÄKK).

Näin oli viikonlopun urakka ohi. Kisajärjestäjä antaa tässä vaiheessa äärettömän suuret kiitokset East Side Triben jäsenille, joita ilman nämä kisat olisivat jääneet järjestämättä. Yhteistyöllä saatiin asia kuntoon ja kisat vietyä läpi. Seurasta levymiehiksi saadut apulaiset siis mahdollistivat kisojen järjestelyt, joten tästäkin taas näkee, että yhteistyö on voimaa! Suuret kiitokset myös Pornaisten kunnalle, joka tuki tapahtuman järjestelyjä. Kaikille talkootyöhön osallistuneille äärettömän suuri kiitos. Yhteistyöllä ja rakkaudesta lajiin saamme paljon hyvää tehtyä. Pornainen vaikenee hetkeksi, mutta joulukuussa toivotamme taas tervetulleeksi kaikki Suomen kovimmat varustepenkkajaajat mitteleämään voimiaan.

Hyviä treenejä kaikille!

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	Jpist
1	66	65,74	Markku Kemppainen	1949	MLC	130,0	130,0	----	130,0	90,0	95,0	97,5	97,5	140,0	150,0	----	150,0	377,5	393,75	24
1	74	73,62	Timo Heiskanen	1970	M-Club	235,0	245,0	255,5	245,0	125,0	130,0	130,0	125,0	250,0	260,0	260,0	250,0	620,0	561,59	24
2	74	73,53	Sami Siltala	1972	Py-Pa	185,0	200,0	210,0	210,0	125,0	130,0	135,0	135,0	200,0	220,0	240,0	220,0	565,0	517,68	18
3	74	73,40	Niko Honka	1975	TVN	175,0	185,0	185,0	175,0	115,0	120,0	120,0	115,0	100,0	----	----	100,0	390,0	377,01	16
-	74	73,45	Jani Myyryläinen	1971	MLC	170,0	170,0	170,0	----	----	----	----	----	----	----	----	----	out		
1	83	81,31	Antti Liimatainen	1976	PaPu	240,0	----	----	240,0	170,0	----	----	170,0	240,0	242,5	----	240,0	650,0	551,44	24
2	83	82,41	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	200,0	215,0	232,5	215,0	150,0	160,0	160,0	150,0	210,0	242,5	242,5	210,0	575,0	490,83	18
3	83	82,92	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	100,0	105,0	110,0	100,0	220,0	230,0	230,0	220,0	100,0	----	----	100,0	420,0	373,17	16
1	93	91,69	Petri Kähäri	1977	Huima	210,0	225,0	230,0	230,0	142,5	147,5	150,0	147,5	245,0	260,0	260,0	245,0	622,5	495,74	24
2	93	89,95	Jani Niemelä	1977	VilpVe	200,0	200,0	210,0	200,0	145,0	145,0	150,0	145,0	200,0	230,0	245,0	245,0	590,0	477,82	18
1	105	104,40	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	225,0	235,0	----	235,0	220,0	247,5	247,5	247,5	200,0	227,5	232,5	227,5	710,0	520,47	24
2	105	104,46	Petri Kuosma	1979	RAYVO	65,0	105,0	----	105,0	270,0	280,0	300,0	280,0	85,0	----	----	85,0	470,0	362,79	18
1	120	112,95	Kaj Mattila	1970	MLC	270,0	270,0	272,5	270,0	220,0	232,5	232,5	220,0	210,0	230,0	242,5	242,5	732,5	514,62	24
2	120	114,55	Janne Hakala	1979	TamRy	200,0	210,0	220,0	220,0	120,0	160,0	180,0	180,0	240,0	255,0	272,5	272,5	672,5	473,56	18
3	120	111,67	Kaj Wasenius	1972	Team365	200,0	215,0	227,5	227,5	170,0	175,0	182,5	175,0	230,0	250,0	267,5	267,5	670,0	477,88	16
-	120	110,16	Timo Lillbacka	1975	MLC	250,0	250,0	250,0	----	----	----	----	----	----	----	----	----	out		

M50

1	74	73,80	Timo Leminen	1968	K-UV	200,0	205,0	205,0	200,0	150,0	155,0	155,0	150,0	210,0	215,0	220,0	220,0	570,0	520,52	24
2	74	73,44	Kari Rähä	1965	OPT	190,0	190,0	210,0	190,0	110,0	115,0	120,0	120,0	235,0	250,0	260,0	250,0	560,0	514,04	18
3	74	73,75	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	160,0	180,0	187,5	187,5	130,0	137,5	142,5	137,5	190,0	210,0	220,0	210,0	535,0	492,58	16
1	83	82,79	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	200,0	210,0	220,0	210,0	130,0	135,0	135,0	130,0	200,0	210,0	220,0	220,0	560,0	478,29	24
2	83	81,46	Keijo Pasanen	1963	I-HV	185,0	200,0	207,5	207,5	135,0	165,0	165,0	135,0	190,0	205,0	215,0	215,0	557,5	480,93	18
3	83	82,00	Jari Salomaja	1968	LaVo	190,0	190,0	200,0	200,0	135,0	142,5	150,0	142,5	190,0	205,0	215,0	205,0	547,5	471,55	16
-	83	82,66	Rami Huovinen	1964	SalVo	220,0	220,0	220,0	----	----	----	----	----	----	----	----	----	out		
1	93	91,51	Juha Tuononen	1968	Team365	260,0	260,0	260,0	260,0	190,0	200,0	200,0	190,0	230,0	250,0	260,0	260,0	710,0	558,03	24
2	93	91,88	Harri Hagfors	1961	MY-Power	220,0	232,5	240,0	232,5	115,0	125,0	132,5	132,5	225,0	245,0	260,0	245,0	610,0	486,38	18
3	93	92,84	Seppo Norpila	1963	K-UV	180,0	200,0	----	200,0	105,0	180,0	180,0	105,0	200,0	215,0	222,5	222,5	527,5	425,88	16
1	105	103,46	Kari Vähämäki	1962	VilpVe	140,0	190,0	205,0	205,0	140,0	155,0	162,5	155,0	200,0	220,0	230,0	220,0	580,0	437,12	24
1	120	116,06	Tapani Laitala	1963	MLC	225,0	260,0	280,0	280,0	50,0	100,0	210,0	100,0	225,0	260,0	270,0	270,0	650,0	456,59	24
2	120	119,85	Lauri Johansson	1965	HVV	100,0	----	----	100,0	100,0	----	----	100,0	100,0	----	----	100,0	300,0	235,52	18

M60

1	74	67,48	Martti Kilpeläinen	1955	SalVo	170,0	182,5	190,5	182,5	140,0	145,0	147,5	145,0	200,0	215,0	223,0	223,0	550,5	534,74	24
1	83	79,22	Pauli Linna	1957	JP 2000	135,0	135,0	160,0	160,0	65,0	90,0	100,0	100,0	170,0	190,0	200,0	200,0	460,0	413,93	24
1	93	87,56	Antero Juntunen	1954	KajKu	185,0	185,0	190,0	185,0	80,0	85,0	----	85,0	210,0	225,0	230,0	230,0	500,0	419,86	24
2	93	90,16	Voitto Ahopelto	1956	YiöR	100,0	130,0	150,0	150,0	130,0	140,0	145,0	145,0	140,0	160,0	180,0	180,0	475,0	395,34	18
1	105	102,49	Veijo Räsänen	1957	I-HV	100,0	140,0	170,0	170,0	100,0	130,0	150,0	150,0	160,0	210,0	250,0	250,0	570,0	432,59	24
1	120	115,34	Ari Myllyniemi	1958	YiöR	225,0	245,0	252,5	245,0	175,0	180,0	185,0	180,0	200,0	220,0	227,5	227,5	652,5	459,52	24
2	120	107,98	Jouko Suvanto	1956	PTVAK	225,0	225,0	227,5	225,0	190,0	200,0	200,0	190,0	220,0	230,0	237,5	220,0	635,0	463,31	18
1	120+	149,34	Pertti Lähteenmäki	1959	OrGn	200,0	200,0	200,0	200,0	150,0	160,0	160,0	150,0	200,0	233,0	233,0	200,0	550,0	352,38	24
2	120+	120,77	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	185,0	185,0	200,0	200,0	100,0	110,0	115,0	110,0	185,0	205,0	215,0	215,0	525,0	371,86	18
3	120+	121,23	Tapio Ruohonen	1950	SalVo	105,0	120,0	----	120,0	90,0	100,0	----	100,0	150,0	170,0	----	170,0	390,0	289,06	16

M70

1	59	57,38	Seppo Helander	1939	HAK	80,0	80,0	87,5	80,0	55,0	60,0	62,5	60,0	130,0	135,0	135,0	135,0	275,0	334,67	24
1	66	65,71	Markku Kemppainen	1949	MLC	125,0	135,0	142,5	142,5	105,0	110,0	115,0	115,0	145,0	155,0	165,0	155,0	412,5	424,31	24
1	74	73,54	Lasse Selin	1949	Team365	171,0	180,0	187,5	180,0	110,0	120,0	130,0	120,0	185,0	202,5	210,0	210,0	510,0	473,30	24
2	74	72,55	Tapani Pulkkinen	1940	KesU	135,0	145,0	----	135,0	65,0	70,0	72,5	72,5	170,0	180,0	----	170,0	377,5	369,58	18
1	83	79,32	Christer Gustafsson	1949	ÄKK	150,0	172,5	----	172,5	115,0	120,0	----	120,0	170,0	182,5	----	182,5	475,0	425,15	24
2	83	81,18	Leevi Pehkoranta	1937	I-HV	110,0	120,0	120,0	120,0	45,0	50,0	55,0	50,0	150,0	170,0	----	150,0	320,0	302,01	18
1	93	87,28	Kari Misukka	1946	S-V	152,5	166,0	----	152,5	95,0	102,5	107,5	107,5	195,0	213,5	----	213,5	473,5	401,39	24
2	93	91,04	Mikko Isoniemi	1941	SalVo	110,0	120,0	125,0	125,0	80,0	85,0	90,0	90,0	160,0	170,0	----	170,0	385,0	329,55	18
3	93	91,27	Veikko Männistö	1940	TVN	110,0	110,0	107,5	107,5	110,0	115,0	117,5	117,5	130,0	130,0	140,0	140,0	365,0	314,97	16
4	93	90,98	Tapani Puhakka	1944	KP	65,0	75,0	85,0	85,0	65,0	75,0	85,0	85,0	120,0	140,0	160,0	160,0	330,0	290,72	14
1	105	96,15	Tapio Kähäri	1946	Huima	175,0	185,0	191,0	185,0	115,0	120,0	125,0	125,0	170,0	180,0	190,0	190,0	500,0	399,13	24
2	105	95,52	Pekka Ahonen	1946	VilpVe	95,0	95,0	105,0	105,0	65,0	75,0	75,0	65,0	130,0	140,0	150,0	150,0	320,0	276,50	18
1	120	109,66	Kari Köngäs	1945	K-UV	150,0	165,0	176,0	165,0	90,0	110,0	110,0	90,0	190,0	205,0	----	190,0	445,0	338,20	24
2	120	119,24	Raimo Sandelin	1940																

N18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	Jpist
1	63	58,47	Sofia Räihä	2001	OPT	100,0	110,0	117,5	117,5	50,0	57,5	62,5	62,5	120,0	130,0	140,0	140,0	320,0	471,19	24
2	63	62,35	Emmi Järvenpää	2003	HPV	60,0	65,0	70,0	70,0	55,0	65,0	70,0	70,0	100,0	115,0	120,0	115,0	255,0	387,57	18

N23

1	72	70,70	Janina Kokko	1997	MLC	122,5	127,5	130,0	127,5	80,0	85,0	87,5	87,5	137,5	140,0	150,0	150,0	365,0	485,84	24
2	72	71,71	Sara Tervonen	1998	ÄV	130,0	140,0	140,0	130,0	70,0	75,0	80,0	80,0	125,0	135,0	137,5	137,5	347,5	465,32	18

N40

1	52	50,00	Katja Ronkainen	1973	MLC	70,0	70,0	87,5	70,0	40,0	50,0	55,0	55,0	80,0	90,0	100,0	100,0	225,0	383,74	24
1	72	69,44	Marjaana Vähäsantanen	1976	KaVo	120,0	127,5	132,5	132,5	82,5	87,5	90,0	87,5	130,0	137,5	142,5	142,5	362,5	486,42	24
2	72	70,97	Päivi Ristolainen	1970	YiöR	115,0	125,0	130,0	130,0	70,0	70,0	75,0	75,0	130,0	137,5	145,0	137,5	342,5	461,85	18
1	84	83,73	Joanna Linna	1974	KoJy	65,0	---	---	65,0	115,0	120,0	127,5	120,0	65,0	115,0	125,0	125,0	310,0	405,75	24

N50

1	72	67,84	Seija Skogman	1965	MLC	105,0	115,0	122,5	122,5	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	100,0	---	100,0	302,5	427,01	24
---	----	-------	---------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-----------------	-----------------	------	------	------	-------	-----	-------	-------	--------	----

N60

1	52	51,77	Pirjo Kemppainen	1951	MLC	50,0	52,5	65,0	52,5	30,0	35,0	40,0	35,0	70,0	80,0	90,0	90,0	177,5	320,12	24
---	----	-------	------------------	------	-----	------	------	-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	------	------	------	------	-------	--------	----

N70

1	52	48,67	Eila Kumpuniemi	1942	MLC	80,0	90,0	90,0	90,0	42,5	47,5	47,5	47,5	95,0	107,5	115,0	115,0	252,5	423,04	24
2	63	58,35	Sirkka Hohenthal	1948	Lo-Vo	50,0	60,0	70,0	70,0	25,0	30,0	35,0	35,0	60,0	70,0	80,0	80,0	185,0	316,44	18

Naiset avoin

1	52	52,00	Andreea Vasilescu	1991	MLC	122,5	130,0	142,5	130,0	72,5	77,5	77,5	72,5	130,0	137,5	150,0	137,5	340,0	519,16	24
1	57	56,47	Krista Määttä	1995	So-Vi	150,0	165,0	170,0	170,0	90,0	97,5	102,5	102,5	150,0	160,0	175,0	160,0	432,5	609,49	24
1	63	62,70	Anna-Eveliina Partanen	1988	JuPu	167,5	175,0	180,0	175,0	102,5	112,5	117,5	117,5	142,5	150,0	150,0	142,5	435,0	585,70	24
2	63	62,49	Ronja Mahmood	1995	K-UV	130,0	140,0	145,0	145,0	60,0	72,5	80,0	60,0	120,0	130,0	140,0	140,0	345,0	486,89	18
1	72	70,55	Paulina Lindblad	1989	ÄKK	152,5	157,5	165,0	157,5	82,5	87,5	87,5	82,5	145,0	150,0	---	150,0	390,0	512,19	24



Jari Saarion tuuletus

SM-MITALISTI JONNA KETTUNEN

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Jonnan kuva-arkisto

Haastattelussa Jonna Kettunen, joka on vuoden 2019 N/72 kg -luokan Suomen mestari ja joka teki ko. luokkaan uuden suomenennätyksen maastanostossa 201,5 kg ja yhteistuloksessa 469 kg maaliskuussa Ylitorniolla.

Kuka olet ja mistä tulet?

Oon Jonna, syntynyt vuonna 1992 ja kahdeksas vuosi Turkua lähti nyt käyntiin. Pöytyällä ja Naantalissa on myös tultu lymyilytä.

Kerro vähän urheilutaustastasi?

Joskus nuorempana pelasin 6 vuotta pesistä. Sitten oli sellanen parin vuoden ryhmäliikuntahurahdus ja kun kotiuduin intistä elämäni rapakunnossa, päädyin temmeltämään salille.

Milloin ja miten olet tullut voimailun pariin?

Joskus 2014 kävin testailemassa kisaamista jossain pikkukisoissa, mutta ehkä vähän paremmin pääsin tutustumaan voimailun ihmeelliseen maailmaan pari vuotta sitten. Inttikaverini (Satu Koski) hehkutti, kuinka mahtavaa ja vahvaa porukkaa Huittisissa treenaa, ja olin sen verran kateellinen, että oli pakko lähteä katsomaan, puhuuko Satu totta. Pari kuukautta myöhemmin laitoin Huittisten voimailijoille viestin: "Moro, tein nyt ton antidoping-sopparin ja laitoin teiät mun jäsenseuraks, et toivottavasti se on ok", enkä ole kyllä kertaakaan katunut, että tunkeuduin siihen porukkaan.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Varmaan keskimäärin kuusi salitreeniä tulee viikossa. Joskus enemmän, jos satun olemaan sillä tuulella, että voisi vähän soveltaa ohjelmaa. Välillä saatan hullutella sen verran, että käyn uimassa tai ottamassa turpaan sulkkiksessa.







SM-kilpailuissa Ylitorniolla maaliskuussa 2019 Antti Kemppainen, Jonna, Hanna Seppä ja Timo Hokkanen

Maastaveto lienee bravuuri-nostosi. Mikä on sen salaisuus, millä olet saanut sen niin vahvaksi?

Sen salaisuus on varmaan lyhyet jalat, karkki ja ruma tekniikka. Oon oikeasti siis ollut vaan niin ahne, että oon aina halunnut lykätä tankoon lisää rautaa ja sitä on sitten revitty väkisin, vaikka siinä onkin muuttunut hetkellisesti Notredamen kellonsoittajaksi.

Millaista henkistä valmistautumista raskas maastaveto vaatii?

Kyllähän se vähän yöunia verottaa, jos oon päättänyt kokeilla siinä jotain sellaista, mitä en oo ennen testannut. Viime vuoden EM-kisoissa sain kyllä sellaiset traumat omasta epäonnistumisesta, että nykyään kyllä pienemmätkin nostot vaatii sellaisen pääntyhjentävän hermorallin ennen nostamista.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

Mua aina naurattaa, jos joku kysyy, että noudatanko jotain tarkkaa ruokavaliota. Arkisin syön lähinnä riisikakkuja ja paistettuja kananmunia ja viikonloppuisin vedän kilokaupalla karkkia. Välillä tsemppaan ja saatan syödä jotain kunnon ruokaakin. Protsku ja kreatiini tukee sitten tätä huikeaa ruokavaliota.

Mikä on parasta voimailussa?

En osaa valita vain yhtä asiaa! Voima ylipäänsä on upeeta, koska se ei välttämättä näy päällepäin ihmisestä. Voimailussa itsessään parasta taitaa olla sen henkinen haastavuus, konkreettinen kehitys ja ne ihmiset, joihin kaikkiin olen tutustunut lajin kautta.

Millaisia tavoitteita sinulla on voimanostajana?

500 kg yhteistulos pitäisi saada ennen kuin täytän 30 vuotta ja olisi kiva olla vielä sellaisessa kunnossa, että kansainvälisistä kisoista ei tarvitsisi lähteä tyhjin käsin ja parkuen kotiin.

Mikä on paras voimailumuistosi?

Kävely juoksumatolla. Tuli ideaksi kokeilla urheilijatutun Instagramista. Katsoin, että tuo ei voi olla vaikeaa, pakko kokeilla. Nuo "rämpää" 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. kovatemppoinen juokseminen on normaalia muille.

Terveiset Voimanostaja-lehden lukijoille!

Nauttikaa elämästä eli syökää karkkia ja kebuu!

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



HIK:N VOIMANOSTOSALISSA UUTTA ILMETTÄ

Teksti: Toni Suominen, Etelän Uutiset -lehti

Artikkeli on julkaistu paikallisessa ilmaisjakelulehdessä Etelän Uutiset 17.1.2019 ja sen on kirjoittanut urheilutoimittaja Toni Suominen, jonka suosiollisella luvalla se nyt julkaistaan.

Rakennus, jossa HIK:n sali sijaitsee on historiallinen voimakasiini, ei voimamakasiini, vaikka kyllä sekin nimi voisi olla hyvä nykynimi, kun siellä HIK:n voimailusali sijaitsee. Graniittipintaisen voimakasiinin suunnitteli arkkitehti, myöhemmin professori, Gustav Nyström 1906 ja nimensä mukaisesti siellä aikoinaan säilytettiin, pakattiin ja laivattiin Suomen merkittävää vientituotetta voita. Makasiinin kautta kulivat myös (osa voilaivojen mukana) aikoinaan useat tuhannet siirtolaiset, jotka parempien olojen toivossa lähtivät Suomesta Amerikkaan, Kanadaan ja Australiaan onneaan etsimään.

Siirtolaisia makasiinin läpi kulki aikoinaan peräti 250 000. Voimakasiini on yksi Hangon monista historiallisista nähtävyyksistä ja se on suojeltu rakennus.

Heikki Orasmaa

Voimakasiinin voimailut hoituvat jatkossa entistä ehommalla kalustolla, kun Hangon Länsisatamassa majaan pitävä HIK:n voimanojasto on salin ilmettä uudistanut. Kahteen osaan jakautuvassa tilassa on panostettu etenkin kuntosalihuoneeseen, josta löytyy nyt esimerkiksi Rogue Echo Bike -kuntopyörä, takareisiin pureva GHD-laite ja eräs hurja hökötin, johon on kytketty risti-, ylä- ja soutuatlat.

Uusia laitteita on muutama kappale ja vielä odotellaan hiihtolaite SkiErgin saapumista, kuten myös lisää painoja valikoimaan.

Jaoston hallituksessa hääriävät kilpanostajat Stefan Westerholm ja Johan Henriksson toivovat päivitetyn paketin piristävän hankolaisten kiinnostusta salilla käymistä kohtaan.

-Kun tämä on HIK:n voimaston sali, niin jotkut ehkä ajattelevat, ettei tänne voi niin vain tulla. Että pitäisi olla valmiissa kisakunnossa, jotta uskaltaa tulla. Mutta niinhän se ei ole, vaan tänne ovat ihan kaikki tervetulleita. Autamme ja neuvomme mielellämme kaikissa treenaamiseen liittyvissä asioissa, miehet sanoivat.

Voimakasiinin pyhättö on eräänlainen hybridi.

-Tämä on sekä kunto- että voimanojasto. Musiikki on välillä aika kovalla ja nostopuolella pidetään enemmän meteliä kuin tavallisessa kuntosalissa, Henriksson naurahti.

Turhan äijämäistä touhu ei kuitenkaan ole, vaan vähemmälläkin metelillä mahtuu mukaan. Sitä mieltä oli myös omaa treeniään sivummalla tehnyt Terese Viberg, joka kuvaili itseään "tavalliseksi kuntoilijaksi".

-Todella lämpimästi on otettu vastaan, hän suitsutti.

Ovet auki

Uusissa tiloissa pidettiin tutustumistilaisuus tammikuussa, jolloin kakkukahvien lisäksi, esiteltiin salin monipuolisia välineitä.

-Toivomme tietenkin uusia asiakkaita ja kenties joku kiinnostuu myös aloittamaan voimaston. Se tekisi seuralle hyvää, sillä kaipaamme uutta verta ja nuoria nostajia, Henriksson sanoi.

Tällä hetkellä porukan nuorin nasauttaja on 20-vuotias Kevin Rönnblad, mutta pääosin 6-7 kilpanostajan joukko edustaa kokenutta kaartiä. 34-vuotias Henriksson ja neljä vuotta vanhempi Westerholm ovat jo pitkään pitäneet HIK-voimailun lippua korkealla.

Menestystä on tullut niin kovatasoisista SFI-karkeloista kuin SM-kisoistakin ja onpa Henriksson hikoillut edustamaan Suomea myös EM- ja MM-tasolle.

-Itse aloitin 90-luvun puolivälissä, kun koulussa kysyttiin mukaan. Ensimmäisistä SM-kisoista tuli kultaa, joten jatkoin mielelläni lajin parissa, Westerholm hymähti.

-Minä aloitin myös aika nuorena ja lähdin Stefania seuraamaan. Ja sama juttu, voitin ensimmäiset SM-kisani, Henriksson totesi.

Ylitorniossa maaliskuussa pidettävät SM-kisat ovat Henrikssonin seuraava kiintopiste.

-Polvi on reistaillut pidemmän aikaa, mutta jos rauhallisesti ottaa, niin kyllä sen pitäisi kestää, hän tuumaili.

Westerholm ei kykene reissuun lähtemään tulevan polvi-leikkauksen takia. Häneltä on myös molemmat olkapäät leikattu.

-Ei tämä silti mitenkään vammaherkkä laji ole. Enemmän se on omaa tyhmyyttä, jos jotain sattuu. Väittäisin näin, että jos olisin pelannut jalkapalloa samalla tasolla millä olen kilpaillut voimanostossa, niin loukkaantumisia olisi tullut paljon enemmän, Henriksson arveli.

Polkua pitkin

Salin uudistaminen on ollut jaostolta voimallinen satsaus.

-Suht isoista summista puhutaan. Rahastonhoitajamme Joakim Lignell on ahkerasti katsastanut uusia laitteita ja kerännyt tukieuroja, Westerholm sanoi.



HIIK:n aktiivit puuhamiehet Johan Henriksson (oik.) ja Stefan Westerholm toivottavat kuntoilijat ja voimailijat tervetulleeksi Voimakasiinin saliin (Kuva: Toni Suominen)

Käyttäjien vuosimaksua on samalla jouduttu korottamaan. -Se on nyt 200 euroa vuodessa, mikä ei vielääkään ole paha summa, Henriksson totesi.

HIIK:n voimanostajat ovat liikkuneet Hangossa vilkkaasti ympäriinsä ja "kotia" on raivattu keksitalosta konehalliin. Voimakasiinissa oltiin ensin vanhan salin puolella ennen kuin muutama vuosi sitten muutettiin nykyisiin tiloihin.

-Vanha sali ei ollut edes yhtä iso kuin tämän nykyisen salin toinen puoli. Siellä oli aika ahdasta ja hämärää. Sellainen luola, Henriksson kuvaili.

Voimakasiinille vievän tien varressa putiikkiaan pitää Steel Studio, joka kuntosaliharrastajia myös houkuttelee.

- Meillä on vähän eri profiili emmekä koe, että tässä mitään kilpailua olisi. Sen voisi ajatella niin, että Hangossa on eri vaihtoehtoja ja me olemme yksi niistä. Urheilutalon kuntosali on hyvä aloituspiste, sieltä voi edetä Steel Studiolle ja lopulta tulla tänne meille, Henriksson hahmotteli eräänlaista punttipolkua.

WILKSIIN PISTEISTÄ IPF-PISTEISIIN

Teksti: Katja Lariola, kaavio: IPF

Voimanostossa tulokset on perinteisesti käännetty kiloista Wilksin pisteisiin, joissa huomioidaan nostetun raudan lisäksi myös nostajan oma kehonpaino. Näin nostoja ja tuloksia on voitu vertailla eri kokoisten nostajien välillä eri painoluokista huolimatta. Wilksin pisteitä käyttämällä on voitu myös palkita ikäluokan tai kilpailun paras nostaja huomioimalla suhteellinen voima absoluuttisen sijaan ja pienemmälläkin yhteistuloksella on voinut voittaa isomman yhteistuloksen.

Wilksin pisteitä on kuitenkin kritisoitu siitä, että ne suosivat kevyitä ja painavia nostajia, ja keskimmäisten painoluokkien nostajien kärsivät niistä. IPF on itse tiedotteessaan luetellut myös useamman syyn sille, miksi pistesysteemiä oli aika päivittää. Systeemiä luotaessa 25 vuotta sitten ei ollut vielä niin paljoa dataa nostoista ja nostajista kuin tänä päivänä ja etenkin naisia ei ollut vielä lajissa paljoakaan mukana. Myös varusteet, harjoitusmenetelmät sekä nostajien kehonkoostumus ovat muuttunut vuosien aikana. Systeemiä kehittäessä ei ajateltu myöskään yhden noston kilpailuja (penkkipunnerruskilpailut) eikä vuoden 2011 painoluokkamutoksia huomioitu mitenkään.

Näistä syistä nyt vuodesta 2019 on Wilksin pisteet siirretty menneisyyteen ja alettu käyttää IPF-pisteitä. Kaksi IPF:n ulkopuolista urheilutieteilijää ovat kehittäneet pisteet suuren aineiston perusteella. Siinä huomioidaan edelleen tulos ja nostajan kehonpaino, mutta kaavaa kehitettäessä on käytetty yli 20 000 nostajan tuloksia useiden vuosien ajalta ja se on edeltäjänsä monitahoisempi. Tämän kaavan pitäisi olla siis reilumpi ja siinä huomioidaan naiset ja miehet, klassinen ja varustevoimanosto, sekä yhden ja kolmen lajin kilpailut.

IPF Formula					
Formula	Total = 0: IPFPoints = 0				
	Total > 0: IPFpoints = $500+100*(Total-(C1*LN(BodyWeight)-C2))/(C3*LN(BodyWeight)-C4)$				
	Competition	Constant 1	Constant 2	Constant 3	Constant 4
Men	Men Classic 3-Lift	310,6700	857,7850	53,2160	147,0835
	Men Classic Bench	86,4745	259,1550	17,5785	53,1220
	Men Equipped 3-Lift	387,2650	1121,2800	80,6324	222,4896
	Men Equipped Bench	133,9400	441,4650	35,3938	113,0057
Women	Women Classic 3-Lift	125,1435	228,0300	34,5246	86,8301
	Women Classic Bench	25,0485	43,8480	6,7172	13,9520
	Women Equipped 3-Lift	176,5800	373,3150	48,4534	110,0103
	Women Equipped Bench	49,1060	124,2090	23,1990	67,4926
For Single Lift Squat Events					
	Competition	Constant 1	Constant 2	Constant 3	Constant 4
Men	Classic Squat	123,1000	363,0850	25,1667	75,4311
	Equipped Squat	150,4850	446,4450	36,5155	103,7061
Women	Classic Squat	50,4790	105,6320	19,1846	56,2215
	Equipped Squat	74,6855	171,5850	21,9475	52,2948
For Single Deadlift Events					
	Competition	Constant 1	Constant 2	Constant 3	Constant 4
Men	Classic Deadlift	103,5355	244,7650	15,3714	31,5022
	Equipped Deadlift	110,1350	263,6600	14,9960	23,0110
Women	Classic Deadlift	47,1360	67,3490	9,1555	13,6700
	Equipped Deadlift	51,0020	69,8265	8,5802	5,7258

Description of the parameters

Total: Total Result of the athlete

BodyWeight: Body weight of the athlete

C1: Constant 1

C2: Constant 2

C3: Constant 3

C4: Constant 4

LN(Bodyweight): LN-Function

Tästä syystä siis tässä vuoden ensimmäisessä Voimanostaja-lehdessä puhutaan kilpailujutuissa IPF-pisteistä, jotka ovat korvanneet Wilksin pisteet.

Ennätyskirjaukset ennen vanhaan

Teksti: Heikki Orasmaa

Liittomme arkistosta löytyi mielenkiintoinen kansio, jossa on kirjattuna kaikki alkuajan SE-tulokset. Niiden kirjaaminen on aloitettu niinkin aikaisin kuin 18.4.1971 ja tässä kansioissa viimeiset kirjaukset päättyvät kevääseen 1983. Silloin kaikki tehtiin siis täysin käsin kirjoitettuna ja tärkeät ennätystiedot olivat yksinomaan tässä kansioissa, jossa on ainoastaan miesten ja nuorten ennätyskiä. Nuorissa ei ollut kuin yksi ikäluokka. Naisten ja mastersien (silloin alussa ikänaiset ja -miehet) ennätysten tilastointi alkoi myöhemmin. Kuten listasta näkyy, ennätyslistan hoitajia on ollut useita, sillä siinä näkyy eri käsialoja. Yleensä vastuu oli liiton sihteerillä.

Eräs mielenkiintoinen seikka, joka kansioista näkyy on, että nostajan ei tarvinnut edustaa mitään seuraa kilpailuissa. Seura VilleKK (Villen Kuntokoulu) oli silloin Suomessa ensimmäisiä seuroja, joissa alettiin toden teolla voimannostoa treenamaan. Muitakin seuroja toki oli.

VilleKK:n vetäjä oli voimistelunopettaja Ville Aroniemi, joka perusti kuntokoulun vuonna 1954, ja sen perinteitä jatkoi Otahallin Kuntokoulu (OKK), jota veti Seppo "Zeebis" Laaksonen. Hän toimi liiton puheenjohtajana 80-luvun alussa. Helsingin Jyry (HeJy) oli ennen todellinen voimailun mahtiseura, joka menestyi etenkin joukkueSM-kisoissa erinomaisesti.

Hessun arkistoista

Ponnaspain.				Sija 825				
Pv	N. nimi	Tulos	Seura	Pöytä	Pv	N. nimi	Tulos	Seura
7/71	Antti Kappari	110	R.P.	Kira	8/71	Antti Kappari	158	R.P.
7/71	Matti Laitinen	117,5	P.P.	Port	8/71	Olli Räsänen	157,5	L.A.
8/71	Jarmo Virta	127,5	Y.A.	Tuusa	7/71	Estro Sappala	170	T.A.
8/71	Pekka Rantala	140	Bodens	E.V.	7/71	Pekka Rantala	155	Bodens
7/71	Taruus Koppa	142,5	H.V.	---	8/71	Jouko Järvenen	210	Jyry
	Taruus Koppa	145	H.V.	---	8/71	Raimo Färdman	212,5	Hälsjö
5/71	Kari Salminen	157,5	RBC	H.V.	10/71	Raimo Färdman	225	Hälsjö
7/71	Jouko Salminen	165	RBC	H.V.	8/71	KRISTER LINDGREN	227,5	U.V.
8/71	KRISTER LINDGREN	175	Winnik	H.V.	8/71	KRISTER LINDGREN	235	U.V.
					11/71	Juha Mattinen	237,5	Jyry
					23/71	JUKKA HIRVONEN	240	Jyry
					4/72	Juha Mattinen	260	Jyry
					17/72	Jarmo Virtanen	267,5	Hälsjö
					10/72	---	280	n
					34/73	JARMO VIRTANEN	287,5	Hälsjö

S.U.V. Liiton voimannosto-ennätykset				Sija 60 kg Pentti-punnissa				
Pv	N. nimi	Tulos	Seura	Pöytä	Pv	N. nimi	Tulos	Seura
18/71	Veikko Raitanen	50	H.A.	T.A.				
24/71	Jorma Lempiö	50	Y.A.	E.V.				
7/71	Raimo Heiki	105	---	---				
12/71	Raimo Heiki	115	---	---				
4/71	Eero Järvenen	115	H.V.	H.V.				
11/71	Eero Järvenen	120	H.V.	H.V.				
21/71	Jouko Kivistö	120	H.V.	H.V.				
7/71	EERO JÄRVENEN	122,5	ALSO	T.A.				
16/71	RAIMO AALTO	122,5	Jyry	H.V.				
17/71	MATIAS KÄRKÄ	127,5	Jyry	H.V.				
19/71	POHJA MONTARA	130	SV	---				
7/71	---	132,5	HeJy	---				
20/71	---	140	---	---				
20/71	---	140	---	---				

Vaikka useita seuroja ei ole enää mukana voimannostossa, niin kirjoittaja (Heikki Orasmaa) muistaa niistä vielä monia. Arkistoista löytyy siis mielenkiintoinen kansio, jossa on paljon lajimme historian havinaa.



Jarmo Virtanen NMT

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Heikki Orasmaan kuva-arkisto

Kuvassa Jarmo Virtanen raportoi, todennäköisesti Suomen lehdistölle, kolmatta Maailmanmestaruuttaan, jonka hän saavutti vuonna 1987 Norjan Fredrikstadissa pidetyissä MM-kisoissa. Kuvan erikoisuus on tuo sen ajan "kännykkä" eli aika massiivinen NMT-puhelin, joka oli oikeastaan ensimmäisiä matkapuhelimia.

Puhelin taitaa olla Mobira Talkman 450 -malli. Niiden haitta oli suuri koko ja kallis hinta sekä taisivat olla puhelutkin olla aika hintavia. Jarmohan näitä ilouutisia avoimista MM-kultamitaleistaan sai raportoida peräti yhdeksän kertaa ja jos siihen lisää hänen muut menestyksensä, niin iloisia puheluita kertyi kunnioitettavan runsas määrä. Taisi jo loppumestaruuksien raportoinnissa käytössä olla pienemmät kännykät.

Laji o-kisoihin

Turku (HS) Voimanosto pyrkii vakavissaan mukaan olympialiikkeeseen. Turun MM-kisoissa mukana ollut USA:n joukkueen johto vahvisti, että Yhdysvallat aikoo ottaa voimanoston ns. isäntämaan esittelylajiksi vuoden 1984 kesäolympialaisiin, jotka järjestetään Los Angelesissa.

Kansainvälisessä voimanostoliitossa on tällä hetkellä 31 jäsenmaata. Liiton puheenjohtaja, englantilainen Victor Mercer muistuttaa, että laji on kaiken kaikkiaankin vielä varsin nuori.

"Pyrimme nostamaan voimanoston maailmassa sellaiselle tasolle, että se on kelvoinen olympialajiksi", hän lupaa.

Voimanostosta olympialaji

Teksti: Heikki Orasmaa

Turussa marraskuussa 1978 pidettiin voimanoston MM-kisat. Jo silloin kisojen yhteydessä oltiin vakavin tuumin haluamassa ja ehdottamassa voimanostoa olympialajiksi tai ainakin esittelylajiksi.

Oheinen lehtileike oli Helsingin Sanomissa 6.11.1978. Siinä silloinen IPF:n puheenjohtaja englantilainen Victor Mercer huomauttaa lajin toki olevan vielä nuori, mutta hyvin optimistisesti luottaa lajin tulevaisuuteen jo silloin.

Raija Jurkon voimanostouralle arvokas tunnustus

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Raija Jurkko on saanut vastaanottaa arvokkaan kunnianosoituksen, sillä hänelle on myönnetty Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ritarimerkki. Raija vastaanotti juhlallisesti myönnetyn arvomerkin 28.1.2019 Helsingissä.

Raijan voimanostoura oli menestyksenkäs ja sisälsi mm. 7 Maailmanmestaruutta.



Voimanostotaidetta

Teksti: Heikki Orasmaa

Klassisen voimanoston MM-kisoissa Salossa alkukesästä 2016 Margetta Salminen osallistui kisaan kotikaupungissaan. Totta kai paikallinen lehti Salon Seudun Sanomat julkaisi päivittäin kisoista isojakin uutisjuttuja valokuvien kera. Kesäkuun 6. päivän lehdessä oli isohko kuva Margetan maastanostosta valokuvaaja Jan Sundmanin ottamana.

Tämän lehtikuvan nähtyään perniöläinen taiteilija Sampsar Sarparanta, tulevan itsenäisyyden juhluvuoden innoittamana, sai idean tehdä siitä taulun. Eikä hän mitään pientä taulua tehnyt, vaan sille tuli kokoa peräti 190 x 140 cm ja se on levyllä tehty öljymaalaus.

Taulu oli näyttelyssä, josta Margetta ja miehensä Jarmo "Jallu" Virtanen bongasivat sen ja alkoivat hieroa siitä kauppaa taiteilijan kanssa. Kaupat tuli, joten nyt teos on ostajien kauniissa kodissa Salon Tuturin-kaupunginosassa.

Teoksessa taiteilija on onnistuneesti antanut oman luomistyönsä tehdä muutoksia alkuperäiseen valokuvaan verrattuna. Tankona taitaa olla heinäseiväs, joka nykyisessä heinänteossa on maatalouden historiaa. Nostolava-alustana on laaja peltomaisema, jollei peräti ns. pakettipelto. Suomalaisuus kuvastuu myös siitä sisukkaasta ilmeestä, jonka taiteilija on Margetan kasvoihin onnistuneesti tallentanut.



Taiteilija Sampsar Sarparanta on itse kertonut miten tämä aihe oli hänelle silloin mieluinen ja sai hänet syttymään tekemään siitä onnistuneen sekä julkisestikin mainetta saaneen onnistuneen taide-teoksen: "Teos sai lähtöpotkun silloisesta Perus-suomalaisen vaalijytystä ja halusin kommentoida tilannetta ja omaa näkemystäni Suomesta romanttisena mielikuvana. Kun näin voimanostaja Margetta Salmisen kuvan lehdessä, tiesin heti, että siinä on minun versioini Suomi-neidosta."



Liitto tiedottaa

Uuden 2020 SM-kilpailut

Vuoden 2020 SM-kilpailut julkaistaan haettavaksi seuraavilla päivämäärillä:

Klassinen voimasto, nuoret, 25.-26.1.2020

Varustevoimasto, kaikki ikäluokat, 7.-9.2.2020

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 21.-23.2.2020

Klassinen voimasto, avoin, 13.-15.3.2020

Klassinen voimasto, masters, 13.-15.11.2020

Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 12.-13.12.2020

Hakuaika päättyy 1.4.2019. Liiton hallitus varaa edelleen oikeuden muuttaa ajankohtia, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu.

Kilpailuja voi hakea osoitteessa
<http://lomakkeet.svn.fi/lomakkeet/5-smkisahakemus>

2019 aruokilpailujen määräajat

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

* Ensijainen SM-kisa, jonka perusteella valinta tehdään. Esim. penkkipunnerruksen osalta huomioidaan vastaava klassinen tai varustevoimastokisa, jos se on aikataullisesti mahdollinen.

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

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

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

Suomen Voimastoliitto 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.suomenvoimastoliitto.fi

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

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen

SM-kilpailuihin ilmoittaudutaan 1.4.2019 jälkeen sähköisellä lomakkeella. Lomakkeen voi lähettää ainoastaan liitolle ilmoitettu yhteyshenkilö. Linkki lomakkeeseen julkaistaan SM-kilpailun ilmoituksessa.

<https://suomenvoimastoliitto.fi/sm-kilpailu>

Ilmoittautuminen maajoukkueisiin

Nostajien on ilmoitettava halukkuudestaan maajoukkueeseen alla olevassa taulukossa löytyvien määräaikojen mukaan.

Määräajan jälkeen tulevia tai muulla tavalla jätettyjä ilmoittautumisia ei oteta huomioon valinnoissa.

Halukkuudesta on ilmoitettava kuvan alta löytyvillä linkeillä.



SM-kisoissa nostajan oltava ajoissa paikalla punnituksen alkaessa henkilökortin kera

Muistutuksena vielä muuttuneet/tarkentuneet säännöt nostajan paikalla olosta punnituksen alkaessa sekä tarvittaessa tunnistamisesta. Näin SM-kisat saadaan sujumaan kaikkien kannalta hyvin ilman turhaa odottelua, onko nostaja tulossa kisaamaan vain ei.

Nostajan tai huoltajan on viimeistään kyseisen painoluokan punnituksen ensimmäisen kierroksen aikana vahvistettava päätuomarille nostajan osallistuminen kilpailuun, jotta nostaja voidaan punnita. Käytännössä riittää, että ollaan paikalla hyvissä ajoin ennen punnituksen alkua tai sitten jos ollaan vielä matkalla kisapaikalle, niin tulee lähettää esim. kilpailunjohtajan kautta tietoa paikalle tulosta.

Nostajan tunnistamiseksi hänen on punnituksessa esitettävä henkilökortti tai passi. Jos tuomari(t) tuntevat nostajan, ei henkilökorttia tai passia tarvitse esittää. Myös uudenmallinen ns. EU-ajokortti (v. 1991 jälkeen annettu) käy tunnistautumisvälineenä SM-kisoissa.



Liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen (vas.) ja sihteeri Timo Lillbacka (Kuva: liiton kuva-arkisto)

Nyt myynnissä!

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

VOIMANOSTO-VALMENNUS
MAKSIMIVOIMAHARJOITTELUN PERUSTEET
JARI RANTAPELKONEN & SAMUEL LAPPALAINEN

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

Islanti on täynnä lumoavia luonto-nähtävyyksiä: upeita vesiputouksia, kuumia lähteitä, jäätiköitä ja laavakenttiä. Tällä kertaa ei ollut aikaa tutustua luontoon, vaan matka kohdistui pääkaupunkiin Reykjavikiin ja voimanostokilpailuun.

RIG (Reykjavik International Games) eli kansainvälisten eri lajien kilpailutapahtuma järjestetään vuosittain tammi-helmikuussa Islannin pääkaupungissa Reykjavikissa. Klassinen voimanostokilpailu oli tapahtumassa mukana nyt neljättä kertaa. Voimanostokilpailun järjestäjänä toimii Islannin Voimanostoliitto ja kilpailu on virallinen IPF:n hyväksymä kansainvälinen kilpailu, jossa noudatetaan IPF:n sääntöjä. Kilpailu on kutsukilpailu, jonne oli tänä vuonna saatu eri maista mukaan kilpailemaan kahdeksan naista ja yhdeksän miestä. Kilpailu käytiin uusien IPF:n pisteiden mukaisesti, joiden mukaan palkittiin kolme parasta miestä ja naista. Kansainvälisiä tuomareita oli Islannin tuomareiden lisäksi kutsuttu Alankomaista, Norjasta, Tanskasta ja Suomesta.

Suurin osa kilpailuista järjestettiin Laugardalshöll-nimisessä sisäurheiluhallissa, jonka kapasiteetti on peräti 5 500 henkilöä. Tämä kansainvälinen urheilutapahtuma kestää yhteensä 12 päivää, voimanostokilpailu järjestettiin 27.1.2019. Arviolta tapahtumassa oli mukana 500 eri kansalaisuutta ja yhteensä noin 2 000 urheilijaa. Ennen voimanostokilpailun alkua minulla oli aikaa kierrellä tutustumassa muihin hämmästyttäviin lajeihin kuten elektroniseen urheilukilpailuun. Painonnostokilpailu suoritettiin ennen voimanostokilpailua samalla kisalavalla.

Istuin voimanostokilpailun juryssä yhdessä Islannin ja Norjan tuomarin kanssa ja meillä oli paljon keskusteltavaa uusista sääntömuutoksista kilpailun ohessa. Pientä horjumista oli päätuomarilla sääntökohdassa "jos nostaja saa juryltä maastanoston kolmannella kierroksella tai penkkipunnerruskilpailun kolmannella kierroksella uuden yrityksen mistä tahansa syystä (väärin kuormattu tanko, avustajan virhe tai välineestä johtuva syy), nostajalle annetaan uusi yritys oikeasta painosta ja hänen on nostettava itsensä jälkeen". Kaikissa muissa tapauksissa uusi yritys otetaan aina kierroksen lopussa. Tätä uutta sääntökohtaa ei siis pidä soveltaa jalkakyykyssä eikä voimanostokilpailun penkkipunnerruksessa.



Sääntökirjan mukaan tuomarit voivat sijoittua eri nostomuotojen tuomitsemisen kannalta parhaimmaksi katsomalleen paikalle nostolavan ympärille, enintään 4 metrin etäisyydelle nostolavasta. Jalkakyykyssä mielestäni paras paikka tuomareille on todeta nostajan syvyys lonkkanivelen kohdalta sivulta - ei takaa. Usein lavan sivuille sijoitetut levytelineet estävät tuomareiden näkyvyyden, joten tämäkin asia pitäisi ottaa huomioon kun lavaa rakennetaan kilpailukuntoon.

Tuomareiden tarvittavat merkit ovat käsi- varsiliikkeiden lisäksi kuuluvat komennot. Tätä kuuluvaa tuomarin komentoääntä tulisi korostaa varsinkin penkkipunnerruksessa. Hallissa, missä on samanaikaisesti muita tapahtumia, melua ym. häiritseviä tekijöitä, nostajan on selinmakuullaan vaikea kuulla ja ymmärtää tuomarin komentoja oikein, varsinkin jos komentoääni ei ole tarpeeksi selvä ja kova.

Tarkistin puolalaisen Krzysztof Wierzbickin jalkineet, kun päätuomarin mielestä ne eivät olleet urheilujalkineet. Jalkineiden valmistajan ei tarvitse olla hyväksytyjen listalla, mutta nyt on sääntöihin kirjoitettu, että jalkineiksi hyväksytään vain sisäurheilukengät, painonnosto- ja voimanostokengät sekä maastanostotossut. Sukat, joiden jalkapohjan ulkopinta on kumia, eivät ole sallitut käytettäväksi jalkakyykyssä, penkkipunnerruksessa eikä maastanostossa. Krzysztofin jalkineet olivat sääntöjen mukaiset ja hän teki avointen miesten 105 kg -sarjaan uudet maailmanennätykset maastanostossa

390,5 kg sekä yhteistuloksessa 895,5 kg. Maininnan arvoinen tulos oli myös naisten 57 kg -sarjassa Iso-Britannian vuonna 1992 syntynyt nostaja Joy Nmanin uusi maastanoston maailmanennätys 203 kg. Huomattavaa oli myös se, että nostaja ei käyttänyt vyötä missään nostomuodossa. Noston jälkeen tytöllä oli kiire dopingtestiin, jotta varmasti sai omiin nimiinsä uuden maailmanennätyksen.

Hyvin oli myös nostajien puolella otettu uudet sääntökohdat vastaan. Kaikilla nostajilla oli jalkakyyky-, penkkipunnerrus- ja maastanostosuoritusten aikana nostotrikoon alla sääntöjen mukainen t-paita, myös miehillä. Varustetarkastuksessa kenenkään varusteissa ei ollut huomautettavaa.

Voimanostokilpailut käytiin kahdessa ryhmässä, joten nostomuotojen välillä pidettiin 10 minuutin tekninen tauko. Tauko on aina paikallaan myös tuomareille. Tulee myös muistaa, jos tuomareiden vaihtaminen on tarpeellista, niin vaihdon tulee tapahtua nostomuotojen välillä, jotta kaikilla nostajilla on samassa nostomuodossa samat tuomarit.

Jälleen kerran antaisin huomautuksen kisalavan pinnasta. Sääntöjen mukaan lavan pinta on oltava luja, liukumaton ja tasainen ja se on peitettävä luistamattomalla, yhtenäisellä tasaisella matolla. Kumista tai sen kaltaisesta materiaalista valmistetut matot eivät ole sallitut. Lavan pinta oli kyllä peitetty kokonaan tasaisesti matolla, mutta maastanostossa matto selvästi venyi kuprulle välistävetävillä nostajilla. Onneksi nostajia oli vähän ja matto kesti ja yhtään tapaturmaa ei sattunut.

Kilpailuiden jälkeen oli illalla samassa hallissa juhlatilaisuus, jossa ruokailun jälkeen oli ohjelma numerona tanssikilpailuiden finaali. Eri ikäiset tanssijat olivat upea näky suuressa hallissa upeine asuineen. Islannissa osataan panostaa urheiluun ja varsinkin nuorten harrastuksiin, mikä on samalla myös ennaltaehkäisevää päihde-työtä. Aina pyritään löytämään kiinnostavaa tekemistä ja liikunnan suosio on kasvanut, koska tarjolla on monipuolisesti harrastuksia. Hyvänä esimerkkinä on Reykjavikin kaupunki, joka sponsoroi urheiluharrastuksia maksamalla seurojen jäsenmaksuja.

Kokonaisuudessaan RIG-tapahtuma oli sellainen, jota kaipaisin myös meillä Suomessa. Jos yleisö ei tule katsomaan voimanostoa, niin viedään voimanosto sinne, missä on muutakin yleisöä!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Kevään SM-kisaruljanssi alkaa olla käyty ja positiivista on, että olemme saaneet nähdä uusia nostajia lajimme parissa. Painonnoston parista on junioreita tullut lisää meidän lajimme pariin. Varsinkin nuorille monipuolinen harrastaminen on tärkeää ja useamman lajin harrastaminen hyvä asia.

Kevään kisoissa on huomattu, että lajimme uusien sääntöjen sisältö ei kaikille ole vielä täysin selvää. Harmittavasti on käynyt jopa niin, että kisa on päättynyt jo punnitukseen. Sääntöjen tunteminen on tärkeää niin nostajalle, huoltajalle kuin valmentajallekin. Liitossa on suunnitteilla maajoukkueleiri, jossa yhtenä osa-alueena olisi huoltajan tehtävät. Tavoitteena on, että kisapaikalla nostaja saa keskittyä tärkeimpään tehtävään eli nostamiseen.

Taso-koulutusten osalta olemme tekemässä uutta linjausta siitä, miten toimimme, mutta siitä enemmän seuraavalla kerralla. Tavoitteena kuitenkin on luoda koulutusjärjestelmä, jossa paneudutaan omaan lajiimme aiempaa enemmän.

Työryhmä selvittää, miten saisimme nuoria lisää lajimme pariin. Pitäisikö meidän mennä kouluihin kertomaan lajistamme vai mikä on se toimenpide, millä saamme juniorit lajimme pariin?

Kevään aikana on valmistumassa monia asioita, joiden toivon kehittävän suuren yleisön kuvaa lajistamme. Kesä onkin sitten hyvää harjoittelu-aikaa, joten hyviä treenejä kaikille!

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 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
15. – 17.11.	Klassinen voimanosto, masters	AavKi	Ylitornio
7. – 8.12.	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	MLC	Pornainen

Kansainvälinen kisakalenteri 2019

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

LEOKO