

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 2/2019

SOTKAMO KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN  
SM-KILPAILUT  
22.-24.2.2019

TAMPERE OPISKELIJOIDEN  
PAINON- JA VOIMANOSTON  
SM-KILPAILUT  
13.-14.4.2019



MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON  
EM-KILPAILUT 5.-10.3.2019 UNKARI

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

# ELEIKO

62 VUOTTA KÄSITYÖTÄ ASIAKKAIDEN HYVÄKSI



## ELEIKO UUTUUDET 2019

Ihmiset eivät enää vain harrasta liikuntaa, he treenaavat tosissaan. Päämäärätietoinen suorituskyvyn kasvattaminen kiinnostaa sekä naisia että miehiä, ja voimailulajit ovat valtavassa kasvussa. Eleiko on harjoittelun ja harjoittelualueiden asiantuntija. Asiakkaasi saavat ratkaisuilamme uutta voimaa, samoin bisnksesi. Eleikolta saat maailman hienoimmat voimailulaitteet, laajan valikoiman voimanosto-, painonnosto-, vapaapaino- ja voimaharjoitteluvälineitä.

Kun valitset Eleikon, annat asiakkaillesi mahdollisuuden treenata kaikkein parhaimmilla välineillä, niillä, jotka toimivat muita paremmin ja tuntuvat muita paremmilta. Laatuun panostaminen maksaa itsensä takaisin vähäisinä huoltokustannuksina ja tuotteiden pitkien elinkaarien kautta.

Vintage Eleiko on käsite: asiakkaamme esittelevät mielellään jopa vuosikymmenien ikäisiä, aktiivikäytössä olevia välineitä.



### MYynti JA LISÄTIEDOT

Marko Rantamäki  
aluejohtaja, Suomi  
+358 400 444 176

marko.rantamaki@eleiko.com

**ELEIKO-SUOMI.FI**

## Mitä kaikkee kesäkuumalla voikaan harrastaa?



Vesku Jokinen esitti jo vuosia sitten laulussaan otsikon kysymyksen, luettellen perään sitten yhdenlaisen version siitä mitä kesällä voi tehdä. Mutta mitä kesällä voi ja pitäisi tehdä - tätä kirjoittaessa on ainakin sen verran lämmin, ettei kiinnosta tehdä juuri mitään. Suomen kesä on usein lyhyt ja arvaamaton. Joten jos omalle lomalle sattuu hienoja päiviä, on niistä otettava kaikki irti. Tällöin harvoin tuskin tekee mieli mennä sisälle salille treenaamaan.

Onko se sitten maailmanloppu jos ei menekään täysin treeniohjelman mukaisesti ottamaan jokaista treeniä? Sen sijaan antaa kropan ja mielen levätä esimerkiksi liikumalla ulkona, viettäen aikaa läheisten kanssa ja nauttimalla vapaa-ajasta ilman levytankoa. Kropalle voi tehdä jopa hyvää saada vähän levätä, ja varsinkin saada erilaisia ärsykeitä välillä. Mielen kannalta pieni breikki tai ylimääräinen välipäivä voi olla myös tarpeellinen. Usein stressi ja kiire pistävät meidät unohtamaan itse pääosanesittäjän - meidät itsemme. Välillä kävelylenkki kesäisessä metsässä tai vaikkapa uintiretki järvellä voi olla erittäin antoisaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Toki muistettava, ettei lihakset ja voimat kehity pelkästään levossa - tarvitaan myös sitä treeniä, joten varsinkin tavoitteellisesti

treenaavilla nämä vapaapäivät eivät voi jatkua koko kesää. Nykyään kun kisakalenteria katsoo, niin arvokisoja on lähes koko vuoden ympäri - ei siis sovi pitää kesälläkään pitkiä vapaita salilta, jos aikoo kisoissa olla iskussa. Ne taas, joilla kisoja ei ole koko vuoden ympäri, voivat kesällä hieman hellittää.

Monesti kesä onkin ns. peruskuntokauden aikaa, treenataan vähän erilailla, syödään ehkä hieman vapaammin ja ladataan akkuja talven koviin treeneihin. Kesällä onkin oiva tilaisuus höllätä tiukkaa treeniohjelmaa ja tehdä asioita vapaammin, fiiliksen mukaan ilman ohjelmaa. Esimerkiksi treenailla salilla muutakin kuin kolmea päällikettä, panostaa aerobiseen kuntoon ja liikkua rennommin. Syksy ja talvi tulee kuitenkin taas nopeasti ja voi olla, että kovat treenit kulkevatkin sitten paremmin kun on hieman levännyt ja kuormittanut kroppaa eri tavalla.

Mukavaa kesää kaikille lehden lukijoille ja muistakaa nauttia myös kesästä ja valosta - edessä on kuitenkin pitkä syksy ja talvi aikaa rehiä salilla kesänkin edestä!

Heikki Virtanen  
päätoimittaja

# Leoko



VOIMANOSTAJA-lehti  
42. vuosikerta,  
4 numeroa vuodessa

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

E-mail:  
sihteeri@svnl.fi

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

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

Päätoimittaja  
Voimanostaja nro. 2/2019  
va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

Kannessa:  
Maailmanmestari Fanny Lamminen  
subjuniorien klassisen voimanoston MM-  
kilpailuissa Helsingborgissa Ruotsissa.  
Kuva: Jari Lamminen

Nro. 3/2019 va. päätoimittaja  
Katja Lariola  
Juttuaineistot 11.8.2019  
mennessä sähköpostilla  
voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.  
Soitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti  
Liiton sihteeri

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

Tämän lehden avustajat

Ville Niskanen, Sotkamon Kameraseura, Tero  
Hyttinen, Jaarli Pirkkiö, Timo Kunnari, Heikki  
Orasmaa, Katja Lariola, Fanny Lamminen, Jari  
Lamminen, Margetta Salminen, Jarmo Virtanen,  
Sanna Joutsela, Kaj Mattila, Ville Wikman, Jani  
Asikainen, Leena Vatanen, Päivi Ristolainen, Janne  
Ylimys, Irene Immonen, Sanna Savolainen

Painopaikka



## Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus	30	Opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailut, Tampere
5	Puheenjohtajan palsta - SM-kisajärjestäjiä kaivataan	36	Haastattelussa Leena Vatanen
6	Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, Sotkamo	40	Urheilutalon Tuplat, Ylöjärvi
12	Avoimen klassisen voimanoston SM-kilpailut, Ylitornio	44	Helsinki-Tukholma-Tallinna pääkaupunkiottelu
18	Klassisen voimanoston SM-kisojen avajaiset	46	Nuorten voimanostoleiri, Viitasaari
20	Haastattelussa Fanny Lamminen	48	Liitto tiedottaa
22	Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut, Unkari	50	Tuomarivastaavan palsta - Varautuminen uuteen kauteen
28	Maajoukkueleiri	51	Päävalmentajan mietteitä

# 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	Rivi-ilmoitus	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	Tapahtuma-	
1/1 sivu	500 €	1.500 €	kalenterissa	
1/2 sivua	300 €	900 €	50 €	
* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli			* Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenseuroille voimanosto- ja penkkikisoista	

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.

Tässä vaiheessa kevättä on jo kansainvälinenkin kisaputki hyvässä vauhdissa ja se jatkuu aina marraskuulle asti, jolloin meillä on vuorossa vielä kahdet SM-kisat. Ensi vuoden osalta tilanne on vähän huolestuttavampi. Saimme kisajärjestäjät vasta penkkikisoille sekä mastersien voimanoston SM-kisoille. Vielä uupui järjestäjiä alkuvuoden tärkeimmistä (osallistujarikkaimmista) klassisen voimanoston SM-kisoista samoin kuin varustevoimanoston SM-kisoista.

Mitä tälle tilanteelle pitäisi tehdä? Liitto on panostanut todella paljon mm. kisapaikalle tuotavaan tekniikkaan, ohjelmistoon sekä striimaukseen ja sitä kautta lajin julkisuuskuvan parantamiseen. Liitolla ei ole rahkeita enempään. Nyt seuroissa on herättävää. Useissa seuroissa tunnutaan pelkäävän, että ei saada riittävästi talkooväkeä järjestelyihin mm. lavamiehiksi. Kannattaisiko hakeutua eri seurojen yhteistyöhön asian tiimoilta?

Kovin pitkään tilanne ei voi jatkua tällaisena. Jotain asialle on tehtävä. Olisi perin noloa, jos kasvavalle harrastajamäärälle ei saata järjestettyjä kisoja. Silloin ei myöskään lähetetä kisajoukkueita ulkomaille. SM-kisathan toimivat valintakriteerinä tälle.

Asiaan on esitetty ratkaisuna SM-kisarajojen nostamista, jolloin kisat pienenisivät ja ne olisi helpompi järjestää. Samalla tunnuttaisiin halutavan kuitenkin, että SM-kisajärjestäjä saisi mm. osallistumismaksuista suuremman osuuden. Totta on se, että SM-kisat mm. klassisen voimanoston osalta eivät voi olla nykyistä suurempia. Lisärahan haluaminen ja nostajamäärän pienentäminen eivät vain toiveina mahdu oikein samaan koriin.

Kun tämä lehti tulee ulos, niin toivon mukaan lopuillekin kisoille on järjestäjät löytyneet.

## Varustekisoja lisää

Jo vuosien ajan nostajat ovat valinneet ensisijaisesti klassisen nostamisen varustenosostamisen sijaan. Valitettavasti tämä on näkynyt myös siinä, että klassisten kisojen yhteydessä ei järjestetä varustekisoja, vaikka lisäkuluja tästä ei seuroille aiheudu vaan varusteryhmä voi nostaa omanaan ja klassinen omanaan. Ainakin minulle on ajoittain valitettu sitä, että varustekisaa on haastavaa saada tuloksen tekemahdollisuutta.

Toivon, että seurat tarjoavat mahdollisuuden myös varustenosostajille kisata ja hankkia kokemusta varusteiden käytöstä myös kisalavoilla.

## Valtionosuuskriteerit ovat muuttumassa, joko seuranne täytti seurakyselyn

Kuten jo viime lehdessä totesin, niin 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 tuomarirekisteriin, vaikka saa vastineeksi Voimanostaja-lehden. Miksi ihmeessä? Vastatkaa seurat seurakyselyyn, jos ette ole sitä jo tehneet. Se on elintärkeää mm. tuon valtionosuuden saamisen näkökulmasta. Kaikki dokumentoitu tieto on nyt tärkeää kerätä koolle. Se osaltaan ratkaisee toiminnan laajuuden suunnan ja mahdollistaa enemmän, jos saamme valtionosuutta enemmän.



## Nautitaan kesästä

Kesä on akkujen lataamisen aikaa. Toivon teille kaikille antoisaa kesää. Samalla toivon, että pienen breikin jälkeen itse kukin jaksaa puurtaa entistä pontevammin tämän yhteisen hienon harrastuksemme eteen. Ja lokakuulla ovat vuorossa jälleen kerran yhden kotimaassa järjestetyt arvokisat. Tällä kertaa Tampereella Tampereen Voimanostajien isännöimänä varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut. Rajaniemen Matti joukkoineen on jo erinomaisen hyvässä vaiheessa kisajärjestelyjen osalta. Tulkaa ihmeessä katsomaan kisoja ja kannustamaan suomalaisia nostajia. Kotimaan kisat ovat melkoinen kädenojennus kotimaisille lajiharrastajille, joille kotimaassa järjestetyt kisat ovat eritavalla taloudellisesti mahdolliset osallistua.

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja



# KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT 22.-24.2.2019 SOTKAMO

Jari Paajanen

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Sotkamon Kameraseura

Emmi Järvenpää

Sotkamon Visa toimi reilun kahden vuoden tauon jälkeen taas SM-kisaisäntänä, kun Sotkamon lukiolla kilpailtiin klassisen penkkipunnerruksen Suomen mestaruuksista. Viikonlopun aikana kisalavalla nähtiin yli 200 nostajaa, joten kilpailut olivatkin odotetusti osanottajamäärältään alkuvuoden suurin SM-tapahtuma. Sotkamon Visan 110-vuotisjuhlavuoden kunniaksi etenkin kilpailun visuaaliseen ilmeeseen panostettiin mittavasti ja kilpailuiden suunnittelu aloitettiin jo hyvissä ajoin viime vuoden puolella. Lisäksi kilpailuita markkinoitiin ahkerasti niin Sotkamon katukuvassa kuin sosiaalisessa mediassakin muun muassa kisaennakoilla.

Itse seuran lisäksi myös voimanosto-jaosto täyttää tasavuosia ja kuluneeseen 40 vuoteen mahtuukin paljon menestystä ja mieleenpainuneita hetkiä. Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut olivat jo 14. Visan järjestämät arvokilpailut, mutta itse asiassa vasta toiset "pelkässä" penkkipunnerruksessa. Kansainvälistäkin kisatunnelmaa on Sotkamossa koettu vuoden 1998 miesten EM-kilpailuiden ja 2001 MM-kilpailuiden merkeissä.

Juhlavuoden kunniaksi kilpailuiden avajaisissa palkittiin ahkeria talkoolaisia ja Visan voimanoستotoiminnan perustajia. Lisäksi Suomen Voimanoستoliitto palkitsi kultaisella kunniamerkillä Jouni Kvistin ja hopeisella kunniamerkillä Heikki Piiraisen, Timo Salmisen ja Sauli Härmän. Sotkamon Visan Hall of Fameen valittiin ensimmäisinä jäseninä naisten Euroopan mestari ja MM-hopeamitalisti Virpi Kehänen ja kolminkertainen joukkue Suomenmestari Mika Smura.

Sitten itse kilpailuiden pariin, joissa kisalavan pääsivät korkkaamaan miesten vanhimmat masters-sarjat. Markku Kempainen (MLC) paukutti M70-ikäluokan suomenennätyksen rikki jo avausnostolla ja paransi sitä vielä kahteen otteeseen. Iäluokan ainoat SE-lukematkaan eivät tosin tällä kertaa riittäneet parhaan nostajan pokaaliin, vaan ennakkosuosikki Lohtajan Veikkojen penkkihirvu Mikko Seikkula nappasi sen mukaansa. Seikkulan tulos 162,5 kg oli ikäluokan selkeästi kovin. M60-ikäluokan selkeä hallitsija oli Viitasaaren Viestin Eino Pönttiö, joka rikkoi myös oman suomenennätyksensä 120 kg -sarjaan tuloksella 193 kg.

Yli 600 IPF-pisteeseen pääsivät myös sarjan 74 kg kärkekaksikko Ilkka Kanerva (TVN) ja Martti Kilpeläinen (SalVo). Vaikka Kilpeläinen jäi sarjassaan hopealle, hän oli silti Kanervaa pisteissä parempi oltuaan miltei kuusi kiloa häntä kevyempi.

Perjantain päiväkilpailussa vuorossa olivat mastersnaiset viisikymmppiin asti ja M50-ikäluokan kevyet sarjat. Eila Kumpuniemi (MLC) kilpaili ainoana N70-ikäluokassa ja nappasi jo ties kuinka monennen SM-mitalin lisäksi myös luonnollisesti parhaan nostajan palkinnon. Ennakon mukaisesti N60-ikäluokan kiistaton kuningatar oli isäntäseuran Aira Knutars, jolle jo kuudes klassisen puolen mestaruus putkeen. Tarja Partanen (VarpVi) vastasi päiväkilpailun ainoasta suomenennätyksestä, mutta kamppailu N50-ikäluokan parhaan nostajan pokaalista käytiin odotetusti Minna Elglandin (HAK) ja Tarja Perälän (TVN) välillä. Elgland nappasi kiinnityksen pokaaliin avausnostollaan, mutta epäonnistui sen jälkeen kahdesti SE-yrityksessään 88 kilosta. Perälä pääsi viimeisellä nostollaan yrittämään Elglandin syrjäyttämistä, mutta myös Perälän epäonnistuttua pokaalin nappasi kuin nappasikin Minna Elgland, vain reilun 3 pisteen erolla Perälään!

M50-ikäluokassa Markku Väisänen (MiVo) teki sen verran kovat pohjat jo päiväkilpailussa, ettei iltakilpailussakaan kukaan pystynyt vastaamaan. Väisänen rikkoi myös ainoana ikäluokassa 700 IPF-pisteiden rajan. Sarja 83 kg oli muutenkin suhteessa ikäluokan tasokkain, kun kaikki kärkikilmi-  
kon tulokset ylittivät 600 pisteen rajan. Iltakilpailun tasokkaimmas-  
ta suorituksesta vastasi sarjaa 93 kg dominoinut Pentti Pitkänen (SVV). Sarjassa 105 kg oli mukana komeasti kahdeksan nostajaa ja sarjassa nähtiinkin perjantain mielenkiintoisimmat mitalikamppailut, kun marginaalit olivat erittäin pieniä.

Lauantain ensimmäisistä nostosuorituksista vastasi N40-ikäluokan naiset. Sarja 84 kg oli selkeästi tasaväkisin ja mitalien kohdalla ratkesikin vasta viimeisellä nostokierroksella. Nina Ruuhivirta (Team365) nappasi lopulta sarjan mestaruuden ja samalla jo kymmenennen SM-mitalinsa klassisessa penkissä! Ruuhivirran matkaan lähti myös parhaan nostajan pokaali, sillä hän ohitti viimeisellä nostollaan sarjan 63 kg mestarin Anne Heikkilän (LaVo) alle puolella IPF-pisteellä!

M40-ikäluokka oli jaettu kahteen kilpailuun. Parhaan nostajan tittelistä povattiin etukäteen "Tomien taistelua" ja heistä Halmesmäki (LaPo) vei tällä kertaa pidemmän korren vain reilun kolmen pisteen erolla Viiaseen (PTVAK).

Molemmat myös hallitsivat selkeästi omia painoluokkia, 74 kg -sarja oli sen sijaan odotetun tasainen. Jonas Enkvist (PV) nosti mestariksi vakuuttavan varmalta työskentelyllä ja kultamitalin myötä Enkvistin palkintokaapissa on nyt jo seitsemän SM-mitalia tästä ikäluokasta.

Myöhemmässä kilpailussa Jussi Kuusikko (ViitVi) kiilasi vielä Tomien väliin 703,64 IPF-pisteellä. Ylöjärven Vesa Korhonen tykitti superissa suorille käsille mastersien kovimmat raudat 220 kg.

Lauantain kääntyessä iltapäivän puolelle mastersit väistyivät nuorten nostajien tieltä ja lavalle astelivat 14- ja 18-vuotiaiden ikäluokat. Tyttöjen kilpailuissa ei valitettavasti mitalikamppailuja nähty, mutta N18-ikäluokan parhaan nostajan pokaalista nähtiin pienimuotoinen mittely Ida Moisio (Team365) ja Suvi-Maaria Heinosen (SalVo) välillä, joka kääntyi lopulta Heinosen voittoon vajaan 16 pisteen erolla. N14-ikäluokan parhaana palkittiin Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini. Sievin Sisu marssitti lavalle peräti neljä Kopola ja heistä Veeti oli M14-ikäluokan paras. M18-ikäluokan kuninkaaksi kruunattiin HPV:n Hermann Järvenpää, joka paukutti jälleen uuden SE-tuloksen 150 kg. Kotileisön riemuksi myös Sotkamon Visan Arttu Kyllönen kuorrutti mestaruutensa suomenennätyksellä 120,5 kg.

Vanhimmat juniorit päästettiin irti lauantain iltakilpailussa. N23-ikäluokan pisteissä kolme parasta löytyi sarjasta 72 kg. Susanna Törrönen (S-V) kilpaili painoluokkaa alempana kuin viime vuonna ja ennätyksiä tarttui haaviin jälleen roppakaupalla: avoimen luokan ja nuorten suomenennätykset ja lisäksi nuorten Pohjoismaiden ennätys 121,5 kg. Sofie Sällinen (KoJy) ja Amanda Sjöholm (NyKK) nostivat molemmat tuloksen 80 kg, mutta Sällinen nappasi kevyempänä hopeamitalin. M23-ikäluokan tiukimmat mittelöt nähtiin sarjassa 83 kg, jossa voittojaksi selviytyi lopulta varmoilla suorituksillaan Juankosken Teemu Tuovinen. Ikäluokan parhaan nostajan pokaalin nappasi kumminkin sarjaa alempana nostanut Miikka Hyötylä (NaVo), vaikka hän onnistuikin vain avausnostossaan 140 kg.

#### Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF pist	Jpist
<b>N14</b>											
1	47	46,83	Ninni Kopola	2007	SiSi	35,0	40,0	42,5	42,5	415,85	12
1	52	51,24	Wilma Kivikari	2005	KaVo	42,5	<del>47,5</del>	<del>47,5</del>	42,5	401,88	12
1	57	54,48	Janette Ylisoini	2006	KeBo	45,0	50,0	<del>52,5</del>	50,0	451,24	12
1	84	83,82	Amanda Viljanen	2005	KaVo	52,5	55,0	<del>57,5</del>	55,0	423,50	12
<b>N18</b>											
1	52	50,34	Iida Kurvinen	2003	HauVo	37,5	42,5	<del>47,5</del>	42,5	404,52	12
1	57	56,47	Ida Moisio	2004	Team365	60,0	62,5	65,0	65,0	559,42	12
1	63	62,26	Suvi-Maaria Heinonen	2002	SalVo	60,0	67,5	70,0	70,0	575,11	12
2	63	62,40	Emmi Järvenpää	2003	HPV	40,0	50,0	<del>52,5</del>	50,0	429,84	9
<b>N23</b>											
1	57	54,29	Susanne Sivonen	1996	MLC	60,0	67,5	<del>70,0</del>	67,5	587,71	12
1	63	62,56	Alexandra Asplund	1998	PV	67,5	72,5	<del>75,0</del>	72,5	592,14	12
1	72	69,52	Susanna Törrönen	1998	S-V	110,0	117,5	121,5	121,5	906,48	12
2	72	71,48	Sofie Sällinen	2000	KoJy	77,5	80,0	<del>82,5</del>	80,0	614,80	9
3	72	71,81	Amanda Sjöholm	1998	NyKK	72,5	77,5	80,0	80,0	613,77	8
1	84	81,21	Roosa Puolakka	1996	HauVo	70,0	<del>80,0</del>	<del>80,0</del>	70,0	523,80	12
1	84+	92,58	Hanna Saarijärvi	1999	NPower	75,0	80,0	<del>82,5</del>	80,0	563,33	12
<b>N40</b>											
1	57	55,62	Tanja Korhonen	1978	KP	67,5	72,5	<del>75,0</del>	72,5	620,31	12
2	57	56,28	Janika Kivelä	1979	KoJy	60,0	62,5	<del>65,0</del>	62,5	541,11	9
3	57	55,97	Sanna Hillberg	1974	YlöR	52,5	57,5	<del>62,5</del>	57,5	504,07	8
1	63	62,02	Anne Heikkilä	1978	LaVo	77,5	85,0	<del>87,5</del>	85,0	684,87	12
2	63	62,60	Vappu Kopra	1979	YlöR	55,0	60,0	<del>62,5</del>	60,0	501,65	9
3	63	60,25	Tiina Uotila	1972	E-IT	45,0	50,0	52,5	52,5	453,50	8
1	72	71,09	Satu Sarpola	1975	OPT	75,0	77,5	80,0	80,0	616,02	12
2	72	69,29	Pauliina Suomela	1976	HPV	70,0	75,0	<del>77,5</del>	75,0	587,38	9
3	72	71,53	Päivi Ristolainen	1970	YlöR	55,0	<del>60,0</del>	<del>62,5</del>	55,0	444,93	8
-	72	69,59	Niina Hallikainen	1975	Team365	<del>77,7</del>	<del>77,5</del>	<del>77,5</del>	out		
1	84	80,83	Nina Ruuhivirta	1977	Team365	90,0	92,5	95,0	95,0	685,35	12
2	84	83,61	Joanna Linna	1974	KoJy	87,5	92,5	<del>97,5</del>	92,5	661,47	9
3	84	82,86	Piia Valkonen	1973	JOU	85,0	90,0	<del>95,0</del>	90,0	647,62	8
4	84	79,35	Marju Saari	1973	TVN	85,0	87,5	<del>92,5</del>	87,5	641,23	7
5	84	80,14	Terhi Karppinen	1976	KiurU	<del>70,0</del>	70,0	72,5	72,5	542,21	6
1	84+	92,06	Tutta Ylivinkka	1971	MaxPower	92,5	97,5	<del>102,5</del>	97,5	670,87	12
2	84+	86,07	Susan Sinimäki	1975	PTVAK	65,0	70,0	72,5	72,5	529,75	9

Avoimen luokan kilpailut säästettiin sunnuntaille ja aamukilpailussa naiset tarjosivatkin sotkamolaisyleisölle lukuisia kovatasoisia suorituksia. Sarjassa 72 kg odotettiin jännittävää kilpailua Sipoon nostajien Susanna Törrösen ja Susanna Virkkusen välille. Molemmat aloittivat raudasta 115 kg, mutta toisella kierroksella Törrösen paransi edellispäivänä nostamia ennätyksiä jälleen puolella kilolla, johon Virkkunen ei pystynyt vastaamaan. Koko kilpailuiden ainoana nostajana hurjat 900 IPF-pistettä rikki jo toistamiseen ja parhaan nostajan pokaali sekä Holiday Clubin lahjakortti matkasi Törrösen mukaan. Samalla päättyi Virkkusen vuodesta 2011 jatkunut voittoputki. Kokkolan Anette Tunkkari paransi sarjan 63 kg SE:n 108 kiloon ja oli Susannojen takana pisteissä naisten kolmanneksi paras. Myös kesytömenestyjä Hanna Rantala (LaVo) yritti jälleen uutta suomenennätystä, tällä kertaa sarjassa 57 kg, mutta hänellä oli lopulta tyytyminen 95 kg tulokseen, jolla kuitenkin sarjansa selkeä Suomenmestaruus.

Miesten avoimen luokan nostajat jaettiin kahteen kilpailuun ja ensimmäisessä kilpailussa kilpailivat kevyemmät painoluokat sarjaan 93 kg asti. Ensimmäisen kilpailun tasokkaimmasta suorituksesta vastasi Kokkolan Jymyn Janne Råman 190 kg tuloksellaan sarjassa 83 kg. Jannen 775,67 IPF-pistettä riitti lopulta myös parhaan nostajan pokaaliin ja Holiday Clubin lahjakorttiin. Råmanin kanssa mestaruudesta kamppailut Teemu Hällfors (YlöR) ja sarjan 74 kg ylivoimainen ykkönen Erkki Rajala (PV) vastasivat Råmanin kanssa ensimmäisen kilpailun kovimmista tuloksista. Tähän kolmikkoon tiensä raivasi viimeisessä kilpailussa Team365:n Sami Pullinen, joka voitti sarjan 105 kg lopulta varsin selkeällä 7,5 kg marginaalilla.

Sarjasta 105 kg odotettiin Pullisen ja Timo Hokkasen (HuiVo) kaksinkamppailua, mutta Outokummun Mikko Pakkanen oli tästä eri mieltä ja pokkasi lopulta sarjan hopeamitalin.

Näin nähtiin myös toisen voittoputken loppu, kun Hokkanen kylvetettiin kylmästi vasta kolmanneksi. Ove Lehto (ÅKK) vastasi koko viikonlopun kilomääräisesti kovimmasta tuloksesta lastauttamalla kilpailujen viimeiseen nostoon varttitonnin.

Näin oli tiukka kolmen päivän kisarutistus ohi. Kiitos kaikille kilpailutapahtumaan omalta osaltaan osallistuneille, etenkin talkoolaisille ja yhteistyökumppaneille, ilman teitä näiden kilpailun järjestäminen ei olisi mahdollista. Sotkamo hiljenee SM-nostojen osalta, mutta miten kauaksi aikaa – se jää nähtäväksi...

#### Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF pist	Jpist
<b>N50</b>											
1	57	56,34	Tarja Partanen	1967	VarpVi	62,5	65,0	68,0	68,0	582,78	12
2	57	55,86	Eira Pajuharju	1964	HPV	57,5	<del>62,5</del>	<del>62,5</del>	57,5	504,45	9
1	63	62,25	Margetta Salminen	1961	LVK team	62,5	65,0	<del>67,5</del>	65,0	538,91	12
2	63	62,55	Merja Ojala	1963	LVK team	52,5	57,5	60,0	60,0	501,79	9
1	72	71,68	Minna Elgland	1965	HAK	85,0	<del>88,0</del>	<del>88,0</del>	85,0	648,08	12
2	72	68,38	Ritva Lento	1967	JoPuPo	70,0	75,0	<del>77,5</del>	75,0	590,21	9
<b>N60</b>											
1	52	51,40	Aira Knutars	1954	So-Vi	55,0	60,0	62,5	62,5	561,27	12
2	52	51,13	Pirjo Kempainen	1951	MLC	27,5	<del>30,0</del>	<del>30,0</del>	27,5	281,96	9
1	63	58,44	Silja Sorokin	1955	HAK	50,0	<del>55,0</del>	55,0	55,0	477,20	12
1	52	48,65	Eila Kumpuniemi	1942	MLC	37,5	42,5	45,0	45,0	430,35	12
<b>Naiset avoin</b>											
1	52	51,32	Tiina Kangasjärvelä	1981	KajKu	65,0	70,0	<del>72,5</del>	70,0	621,63	12
2	52	51,94	Andreea Vasilescu	1991	MLC	47,5	<del>52,5</del>	<del>52,5</del>	47,5	439,63	9
1	57	54,57	Hanna Rantala	1982	LaVo	90,0	95,0	<del>101,0</del>	95,0	799,43	12
2	57	56,71	Krista Määttä	1995	So-Vi	77,5	<del>82,5</del>	<del>82,5</del>	77,5	653,38	9
3	57	55,55	Tanja Korhonen	1978	KP	67,5	<del>72,5</del>	72,5	72,5	620,63	8
1	63	62,58	Anette Tunkkari	1983	KoJy	102,5	108,0	<del>110,0</del>	108,0	848,70	12
2	63	62,81	Mari Engberg	1982	LVK team	92,5	<del>95,0</del>	95,0	95,0	753,60	9
3	63	62,49	Aino Askala	1992	HAK	85,0	87,5	90,0	90,0	718,99	8
4	63	61,90	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	80,0	82,5	<del>87,5</del>	82,5	667,22	7
5	63	60,25	Hanna Kuokkanen	1993	KP	75,0	77,5	<del>82,5</del>	77,5	637,62	6
1	72	69,68	Susanna Törrönen	1998	S-V	115,0	122,0	<del>125,0</del>	122,0	909,09	12
2	72	69,18	Susanna Virkkunen	1973	S-V	115,0	<del>120,0</del>	<del>122,5</del>	115,0	863,45	9
3	72	69,34	Leena Vatanen	1991	KiurU	92,5	97,5	<del>100,0</del>	97,5	742,16	8
4	72	70,96	Iina Huttu	1989	ViitVi	70,0	<del>75,0</del>	<del>75,0</del>	70,0	548,29	7
1	84	81,18	Heidi Bäckström	1982	HIK	82,5	85,0	<del>90,0</del>	85,0	620,13	12
1	84+	106,06	Johanna Laitinen	1986	TNT	115,0	<del>122,5</del>	<del>122,5</del>	115,0	741,82	12
2	84+	92,63	Tutta Ylivinkka	1971	MaxPower	90,0	95,0	<del>100,0</del>	95,0	654,32	9
3	84+	105,74	Sari Rauhala	1984	MLC	70,0	75,0	80,0	80,0	540,89	8
4	84+	115,54	Jutta Laakkonen	1986	LVK team	<del>65,0</del>	65,0	70,0	70,0	471,46	7



Naisten sarjojen nostajia palkintojenjaossa



Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF pist	JoiSt
<b>M14</b>											
1	53	48,34	Veeti Kopola	2006	SiSi	40,0	45,0	50,0	50,0	325,83	12
1	93	92,70	Mico Lampinen	2006	KeBo	55,0	60,0	<del>65,0</del>	60,0	226,31	12
<b>M18</b>											
1	53	50,41	Anton Kauranen	2003	YlöR	75,0	82,5	<del>85,0</del>	82,5	516,84	12
1	66	64,28	Juho Kopola	2004	SiSi	77,5	85,0	90,0	90,0	445,87	12
1	74	72,49	Hugo Forsman	2001	PV	105,0	<del>112,5</del>	<del>112,5</del>	105,0	471,80	12
2	74	73,84	Niko Kopola	2003	SiSi	87,5	92,5	<del>97,5</del>	92,5	409,55	9
1	83	79,17	Arttu Kyllönen	2001	So-Vi	105,0	110,0	120,5	120,5	506,84	12
2	83	79,79	Joni Kartela	2002	LeVo	105,0	110,0	<del>115,0</del>	110,0	459,97	9
3	83	75,84	Max Lampinen	2004	KeBo	65,0	72,5	77,5	77,5	336,03	8
1	93	92,48	Hermann Järvenpää	2003	HPV	140,0	150,0	<del>152,5</del>	150,0	566,85	12
2	93	90,61	Rasmus Svensk	2002	KajKu	120,0	130,0	135,0	135,0	517,06	9
1	105	102,36	Jukka Ylisoini	2003	KeBo	75,0	90,0	<del>92,5</del>	90,0	319,08	12
1	120	110,84	Mikael Salomäki	2003	KaVo	95,0	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	95,0	321,27	12
<b>M23</b>											
1	59	58,30	Artturi Verho	1996	Lo-Vo	110,0	112,5	<del>120,5</del>	112,5	609,48	12
1	66	65,58	Arturs Birznieks	2000	TVN	110,0	120,0	122,5	122,5	597,53	12
2	66	65,13	Joonas Timonen	1999	PaPu	85,0	<del>100,0</del>	100,0	100,0	490,16	9
1	74	73,23	Miikka Hyötylä	1997	NaVo	140,0	<del>147,5</del>	<del>147,5</del>	140,0	624,67	12
2	74	73,43	Lassi Immonen	1998	So-Vi	100,0	105,0	110,0	110,0	489,43	9
1	83	82,85	Teemu Tuovinen	1997	JuPu	142,5	147,5	150,0	150,0	610,90	12
2	83	80,72	Miika Sinervä	1997	LVK team	135,0	140,0	147,5	147,5	611,98	9
3	83	82,90	Teemu Sippola	1997	YK-V	130,0	140,0	<del>142,5</del>	140,0	569,87	8
4	83	77,10	Elmeri Pennanen	2000	JoPuPo	132,5	137,5	<del>140,0</del>	137,5	589,92	7
5	83	76,75	Janne Nyberg	1996	PV	135,0	<del>140,0</del>	<del>140,0</del>	135,0	581,14	6
6	83	76,83	Emil Lund	1997	NyKK	<del>110,0</del>	115,0	120,0	120,0	516,03	5
1	93	91,56	Kaius Kejonen	1998	OPT	140,0	152,5	160,0	160,0	608,64	12
2	93	87,99	Tatu Hänninen	1997	iiY	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	566,41	9
3	93	90,25	Niku Ketola	1998	LaPo	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	556,85	8
4	93	87,76	Vikke Göös	2000	EV	110,0	120,0	125,0	125,0	489,10	7
5	93	92,60	Niki Göös	1998	EV	115,0	120,0	<del>125,0</del>	120,0	453,07	6
6	93	91,09	Richard Nylund	1998	NyKK	112,5	117,5	<del>122,5</del>	117,5	448,43	5
1	105	102,76	Tuomas Pussinen	1997	NaVo	170,0	<del>182,5</del>	---	170,0	600,93	12
1	120	119,31	Daniel Holmstedt	1999	PV	155,0	<del>162,5</del>	162,5	162,5	526,37	12
<b>M70</b>											
1	66	65,82	Markku Kempainen	1949	MLC	90,0	95,0	97,5	97,5	473,59	12
1	74	73,72	Antero Kauranen	1948	YlöR	100,0	110,0	<del>112,5</del>	110,0	487,94	12
1	83	80,82	Kalevi Lampinen	1943	PV-81	<del>95,0</del>	95,0	110,0	110,0	455,74	12
2	83	82,55	Olavi Kallio	1933	HVV	100,0	105,0	<del>112,5</del>	105,0	428,48	9
3	83	79,82	Markku Lehtinen	1945	Team365	<del>77,5</del>	<del>77,5</del>	77,5	77,5	323,68	8
4	83	80,35	Voitto Grönman	1938	PV-81	70,0	<del>72,5</del>	<del>85,0</del>	70,0	290,88	7
1	120	116,75	Mikko Seikkula	1946	LoVe	140,0	155,0	162,5	162,5	532,84	12
<b>M60</b>											
1	66	65,76	Seppo Flink	1953	HartVo	77,5	82,5	85,0	85,0	412,87	12
1	74	73,26	Ilkka Kanerva	1957	TVN	132,5	135,0	<del>142,5</del>	135,0	602,11	12
2	74	67,43	Martti Kilpeläinen	1955	SalVo	120,0	127,5	<del>135,0</del>	127,5	607,66	9
3	74	73,64	Heikki Rautio	1950	OV-86	85,0	90,0	92,5	92,5	410,40	8
4	74	73,92	Pauli Linna	1957	JP 2000	80,0	87,5	<del>95,0</del>	87,5	387,01	7
1	83	82,30	Juha Kivinen	1958	KoJy	140,0	142,5	145,0	145,0	593,30	12
2	83	81,81	Olli Rantanen	1956	I-HV	135,0	<del>140,0</del>	<del>142,5</del>	135,0	554,68	9
3	83	80,93	Arto Leppänen	1956	VilpVe	120,0	125,0	130,0	130,0	538,25	8
1	93	91,05	Ilkka Launonen	1954	SVV	145,0	152,5	<del>157,5</del>	152,5	582,25	12
2	93	89,01	Voitto Ahopelto	1956	YlöR	110,0	115,0	120,0	120,0	465,07	9
1	105	104,12	Olli Skogberg	1959	TamRy	145,0	152,5	160,0	160,0	561,09	12
1	120	110,95	Eino Pönttiö	1958	ViitVi	185,0	193,0	<del>196,0</del>	193,0	651,53	12
2	120	108,95	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	165,0	170,0	<del>180,0</del>	170,0	580,15	9
3	120	119,73	Tapio Ruohonen	1950	SalVo	90,0	100,0	---	100,0	323,69	8
1	120+	134,87	Risto Korhonen	1958	LVK team	145,0	155,0	160,0	160,0	485,06	12



Sotkamon kunnanjohtaja Mika Kilpeläinen



Vile Niskanen pitää avajaispuhetta



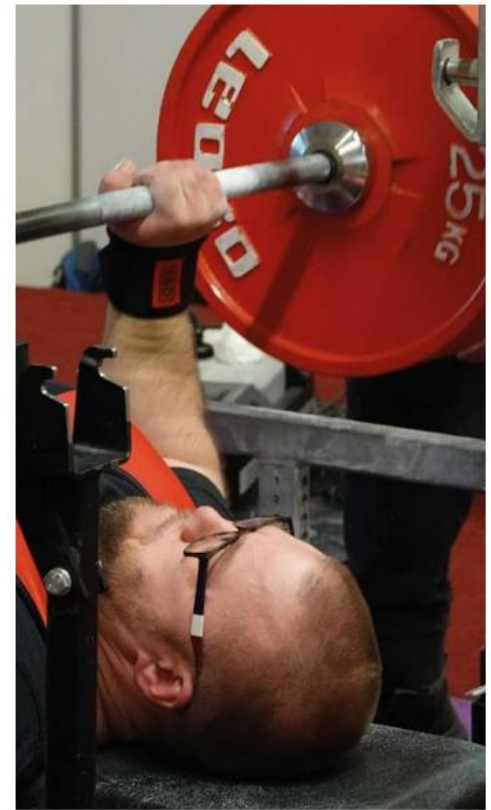
Nina Ruuhivirta



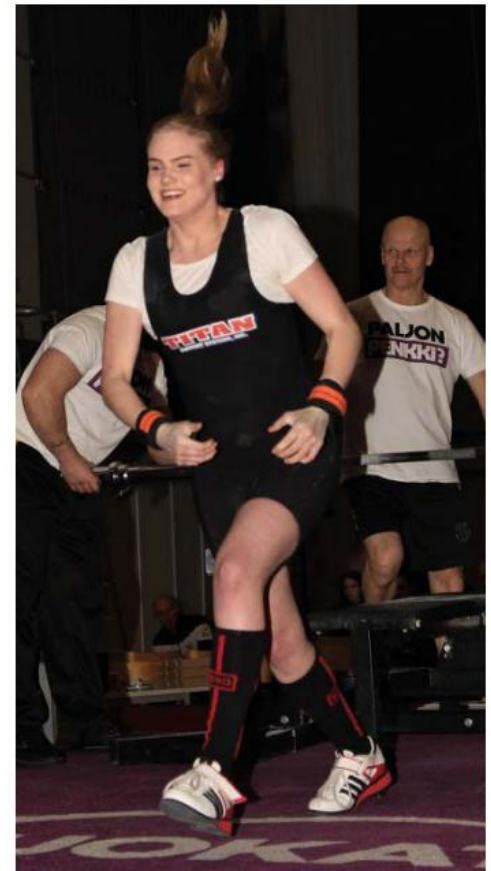
Roosa Puolakka

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF pist	Jpist
<b>M50</b>											
1	59	57,51	Sampo Pulju	1960	NaVo	95,0	97,5	105,0	105,0	576,02	12
1	66	65,90	Hannu Peräsalo	1962	TVN	87,5	90,0	95,0	95,0	460,91	12
1	74	73,22	Kari Remes	1960	HAK	127,5	130,0	<del>132,5</del>	130,0	580,00	12
2	74	73,10	Jouni Haverinen	1965	VPT	<del>115,0</del>	115,0	117,5	117,5	524,74	9
3	74	73,30	Rainer Karhunen	1960	PieVo	112,5	115,0	117,5	117,5	523,63	8
1	83	82,16	Markku Väisänen	1965	MiVo	175,0	180,0	<del>185,0</del>	180,0	737,61	12
2	83	80,64	Harri Vahtolampi	1963	TVN	160,0	165,0	-----	165,0	685,19	9
3	83	80,82	Timo Parviainen	1966	HVV	142,5	152,5	<del>157,5</del>	152,5	632,19	8
4	83	82,71	Jari Salste	1965	PV	125,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	529,97	7
5	83	82,20	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	105,0	110,0	115,0	115,0	470,78	6
1	93	91,93	Penkki Pitkänen	1965	SVV	172,5	177,5	<del>182,5</del>	177,5	673,44	12
2	93	89,97	Peter Karlström	1967	NyKK	135,0	140,0	<del>145,0</del>	140,0	538,75	9
3	93	91,05	Petri Ekman	1965	HVV	<del>130,0</del>	130,0	<del>145,0</del>	130,0	496,31	8
1	105	100,72	Heikki Syrjälä	1966	PetPet	<del>160,0</del>	<del>165,0</del>	165,0	165,0	590,52	12
2	105	103,95	Ilkka Matinlompola	1962	KemaKu	160,0	<del>165,0</del>	<del>167,5</del>	160,0	561,64	9
3	105	103,30	Jukka Hokkanen	1960	PetPet	150,0	157,5	<del>160,0</del>	157,5	554,99	8
4	105	103,07	Veikko Mikkonen	1961	KEV	145,0	155,0	<del>157,5</del>	155,0	546,93	7
5	105	103,36	Kari Seliverstow	1962	MLC	150,0	155,0	<del>160,0</del>	155,0	545,99	6
6	105	102,55	Kari Laurila	1962	OPT	137,5	145,0	<del>150,0</del>	145,0	513,26	5
-	105	104,17	Heikki Janhunen	1963	MY-Power	140,0	-----	-----	out		
-	105	104,65	Mika Lento	1969	JoPuPo	<del>160,0</del>	<del>162,5</del>	<del>162,5</del>	out		
1	120	115,90	Jukka Lahikainen	1968	HVV	<del>175,0</del>	175,0	<del>190,0</del>	175,0	576,14	12
2	120	118,95	Jukka Sahlström	1966	KiurU	155,0	162,5	167,5	167,5	543,46	9
3	120	109,65	Pasi Järvenpää	1962	HPV	150,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	150,0	510,05	8
4	120	118,26	Markku Sotisaari	1966	KarKa	150,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	150,0	488,38	7
1	120+	127,32	Raimo Lumijärvi	1962	OPT	172,5	180,0	182,5	182,5	570,27	12
2	120+	144,45	Teppo Lehtonen	1969	HauVo	165,0	172,5	177,5	177,5	519,31	9
3	120+	123,84	Seppo Suomalainen	1967	EV	170,0	175,0	<del>180,0</del>	175,0	555,20	8
4	120+	128,43	Marko Palokoski	1969	PTVAK	165,0	170,0	<del>177,5</del>	170,0	528,82	7
<b>M40</b>											
1	59	58,16	Sampo Pulju	1960	NaVo	95,0	<del>107,5</del>	<del>107,5</del>	95,0	515,25	12
1	66	65,82	Tomi Halmesmäki	1976	LaPo	145,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	145,0	705,56	12
2	66	65,77	Raimo Savaloja	1977	Ols-Ta	117,5	122,5	<del>132,5</del>	122,5	596,06	9
1	74	73,03	Jonas Enkvist	1970	PV	140,0	145,0	147,5	147,5	659,63	12
2	74	73,79	Arto Seppänen	1979	Team365	140,0	<del>142,5</del>	142,5	142,5	632,12	9
3	74	73,39	Sami Siltala	1972	Py-Pa	135,0	140,0	<del>142,5</del>	140,0	623,61	8
4	74	73,69	Tony Björkgren	1975	KoJy	130,0	135,0	<del>140,0</del>	135,0	599,39	7
5	74	72,46	Jani Tuovinen	1979	KEV	130,0	<del>132,5</del>	<del>135,0</del>	130,0	584,73	6
6	74	73,29	Anders Enkvist	1972	PV	125,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	579,57	5
7	74	73,39	Janne Soininen	1973	HauVo	122,5	130,0	<del>135,0</del>	130,0	578,95	4
8	74	73,60	Jani Moilanen	1977	VPT	120,0	<del>130,0</del>	<del>130,0</del>	120,0	533,12	3
1	83	81,27	Tomi Viianen	1975	PTVAK	165,0	170,0	<del>177,5</del>	170,0	702,03	12
2	83	82,73	Tuomo Vuorenmäki	1978	TVN	140,0	145,0	<del>147,5</del>	145,0	591,11	9
3	83	81,34	Lasse Arkela	1978	E-IT	140,0	142,5	<del>145,0</del>	142,5	587,96	8
4	83	82,95	Tomi Raatikainen	1976	PorHT	127,5	135,0	<del>145,0</del>	135,0	549,26	7
1	93	92,11	Keijo Huttunen	1975	I-HV	167,5	175,0	180,0	180,0	682,04	12
2	93	92,27	Petri Saarikoski	1979	KarKa	160,0	170,0	<del>177,5</del>	170,0	643,41	9
3	93	91,81	Tom Lindroos	1977	VarpVi	145,0	150,0	<del>155,0</del>	150,0	569,56	8
4	93	92,16	Hannu Mikkola	1970	YlöR	120,0	127,5	132,5	132,5	501,84	7
5	93	91,93	Matti Hamarila	1979	E-IT	120,0	127,5	<del>130,0</del>	127,5	483,69	6
1	105	103,54	Jussi Kuusikko	1975	ViitVi	187,5	195,0	200,0	200,0	703,64	12
2	105	104,02	Janne Halmesmäki	1977	LaPo	185,0	190,0	<del>197,5</del>	190,0	666,59	9
3	105	103,74	Pekka Penttilä	1975	KoJy	170,0	180,0	<del>190,0</del>	180,0	632,57	8
4	105	100,78	Ari Ukskoski	1976	E-IT	125,0	130,0	<del>132,5</del>	130,0	465,15	7
5	105	97,02	Jarkko Holviala	1970	KelVi	100,0	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	100,0	366,44	6
1	120	113,75	Jussi Hirvimies	1977	TVN	170,0	175,0	-----	175,0	582,36	12
2	120	116,03	Alpo Karppinen	1971	KiurU	160,0	165,0	<del>167,5</del>	165,0	542,93	9
3	120	112,86	Timo Rukkila	1972	E-IT	150,0	155,0	<del>162,5</del>	155,0	518,24	8
4	120	110,87	Markus Granö	1979	NyKK	145,0	<del>152,5</del>	<del>152,5</del>	145,0	489,89	7
1	120+	134,20	Vesa Korhonen	1974	YlöR	200,0	212,5	220,0	220,0	668,14	12
2	120+	130,13	Mikko Kokkonen	1976	VilpVe	140,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	140,0	432,69	9

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF pist	Jpist
<b>Miehet avoin</b>											
1	59	58,83	Jani Haapa-aho	1986	LaPo	120,0	<del>127,5</del>	<del>127,5</del>	120,0	644,84	12
2	59	58,95	Henri Kyntäjä	1987	AavKi	95,0	102,5	105,0	105,0	562,70	9
3	59	54,19	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	92,5	100,0	<del>105,0</del>	100,0	581,51	8
1	66	65,93	Asko Sirviö	1968	So-Vi	130,0	132,5	<del>135,0</del>	132,5	643,60	12
2	66	65,05	Riku Takala	1991	KaVo	115,0	120,0	<del>125,0</del>	120,0	589,34	9
1	74	72,82	Erkki Rajala	1962	PV	160,0	167,5	<del>170,0</del>	167,5	750,98	12
2	74	73,44	Miikka Hyötylä	1997	NaVo	135,0	<del>142,5</del>	<del>142,5</del>	135,0	600,97	9
1	83	82,60	Janne Råman	1989	KoJy	182,5	187,5	190,0	190,0	775,67	12
2	83	81,90	Teemu Hällfors	1995	YlöR	180,0	185,0	<del>190,0</del>	185,0	759,84	9
3	83	82,20	Juha-Matti Kaunisto	1984	NPower	150,0	160,0	165,0	165,0	675,83	8
4	83	81,75	Kari Hyppönen	1985	KiurU	155,0	160,0	<del>165,0</del>	160,0	657,90	7
1	93	91,91	Tommi Rannila	1993	SeiVo	<del>180,0</del>	182,5	185,0	185,0	702,00	12
2	93	92,53	Joni Tajakka	1992	OPT	175,0	<del>182,5</del>	<del>187,5</del>	175,0	661,11	9
3	93	91,24	Tapio Hokkanen	1989	PetPet	160,0	167,5	<del>175,0</del>	167,5	638,66	8
4	93	90,30	Ville Majava	1982	HauVo	155,0	<del>165,0</del>	<del>167,5</del>	155,0	595,05	7
1	105	104,65	Sami Pullinen	1983	Team365	207,5	212,5	217,5	217,5	760,21	12
2	105	104,41	Mikko Pakkanen	1988	OutVe	205,0	210,0	<del>212,5</del>	210,0	735,04	9
3	105	104,45	Timo Hokkanen	1979	HuVo	207,5	<del>212,5</del>	<del>215,0</del>	207,5	726,12	8
4	105	104,42	Ville Vikman	1993	S-V	185,0	195,0	<del>207,5</del>	195,0	682,53	7
5	105	104,20	Antti Koivusalo	1987	WellGo	180,0	187,5	<del>190,0</del>	187,5	657,14	6
6	105	104,86	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	165,0	177,5	<del>190,0</del>	177,5	619,74	5
7	105	103,60	Jani Syrjälä	1980	PV	162,5	170,0	<del>175,0</del>	170,0	597,95	4
1	120	119,23	Simo Sistonen	1983	Team365	220,0	227,5	<del>232,5</del>	227,5	736,78	12
2	120	116,81	Jani Kuusisto	1988	MeVo	200,0	207,5	212,5	212,5	696,29	9
3	120	113,36	Antti Kailajärvi	1984	KoJy	190,0	200,0	<del>207,5</del>	200,0	666,75	8
4	120	119,75	Kalle Salmela	1988	PTP	180,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	180,0	581,75	7
1	120+	152,90	Ove Lehto	1972	ÄKK	237,5	245,0	250,0	250,0	710,25	12
2	120+	144,66	Antti Tommila	1989	PV-81	215,0	<del>225,0</del>	225,0	225,0	657,34	9
3	120+	141,47	Tuomas Korkia-aho	1987	PTP	205,0	210,0	<del>215,0</del>	210,0	620,63	8
4	120+	141,97	Jari Saario	1985	JuPu	190,0	200,0	202,5	202,5	597,44	7
5	120+	155,31	Jari Paajanen	1987	Saly	195,0	200,0	<del>212,5</del>	200,0	564,25	6
6	120+	177,15	André Sjöholm	1989	NyKK	182,5	<del>200,0</del>	-----	182,5	484,10	5
7	120+	137,95	Kimmo Matilainen	1982	CFKBBC	165,0	175,0	180,0	180,0	539,14	4



Simo Sistonen



Suvi-Maaria Heinonen



SVNL:n kunniamerkit saivat Timo Salminen, Sauli Härmä, Heikki Piirainen ja Jouni Kvist



Teksti: Tero Hyttinen, kuvat: Tero Hyttinen, Jaarli Pirkkiö & Timo Kunnari

Aavasaksan Kisa ry isännöi jo 11. Suomen mestaruuskilpailut voimanostourheilussa Ylitorniolla viikonvaihteessa 15.-17.3.2019. Kilpailuihin oli ilmoittautunut 128 nostajaa, joista naisia oli 54 eli 42,2 % osallistujista. SM-kilpailujen järjestämisorganisaatiossa Aavasaksan Kisalla oli noin 60 henkilöä, jotka vastasivat kilpailujen onnistuneesta läpiviennistä. Paikkakuntalaisia kiinnostavat luonnollisesti myös seuran omat nostajat: sarjassa 59 kg kilpaileva Henri Kyntäjä ja sarjassa 83 kg kilpaileva Aki Koskela.

Kilpailuja seurattiin paitsi paikan päällä, missä oli 381 pääsylipun lunastanutta katsojaa myös Suomen Voimanostoliiton streaminglähetyksissä, joiden aikataulut julkaistiin liiton Facebook-sivuilla aina ennen kunkin sarjan kilpailun alkua. Kisastriiimien osalta suuren kiitoksen ansaitsee sihteerimme Timo Lillbacka, joka avovaimonsa Andreea Vasilescun ja liiton päävalmentajan Kaj Mattilan kanssa tekivät hienoa työtä, että striimi lähti verkkoon. Timon tekemä kehitystyö on todella suuren kiitoksen arvoisen eikä sitä aina tunnuta ymmärrettävän kuinka hyvä juttu se on liiton julkisuuskuvan näkökulmasta. Viikko kisojen jälkeen tätä juttua kirjoittaessani on Ylitornio SM-kisojen striimejä käynyt katsomassa jo toistakymmentä tuhatta katsojaa – tärkeää julkisuuskuvaa on siis tämäkin liitolle.

Striiimin selostajina olivat Juho Kangasniemi sekä voimanoston grand old man Heikki "Hessu" Orasmaa. Keikka oli Hessulla 15. Ylitorniolla kisaselostuksissa. Kilpailun kuuluttajan ja nettistriimin selostuksen Hessu sanoi olevan kaksi eri maailmaa – "Ne ovat melkein kaksi eri maailmaa, vaikka sama aihe. Kisa-selostajana tulee snadisti tietää sääntöjä, milloin muutokset loppu, esitellyt jne. Kuten huomataan kehitystä tapahtuu koko ajan kisaympäristössä ja kaikissa sen osasissa. Se on erinomainen asia."

Kilpailut toimivat avointen sarjojen osalta valintakilpailuina kesäkuussa Ruotsin Hälsingborgissa pidettäviin klassisen voimanoston MM-kilpailuihin sekä marras-joulukuun vaihteessa Liettuan Kaunasissa järjestettäviin klassisen voimanoston EM-kilpailuihin. Em. arvokilpailuihin nuoret ja mastersit ovat kisanäyttöjä antaneet aiemmin järjestetyissä ko. ikäluokan SM-kilpailuissa.

Kolmen kilpailupäivän aikana mestaruusmitalit jaetaan miesten sarjoissa 59-120+ kg sekä naisten 52-84+ kg sarjoissa. Kilpailuiden tasokkaimpia sarjoja tulee miehissä olemaan 66 kg -sarja, missä kilpailee mm. Suomen miesten kärkinostaja Team Nordic Thunderin Antti Savolainen, joka viime vuonna ylsi pronssimitaliin sekä klassisen voimanoston että varustevoimanoston MM-kilpailuissa. Tiukkoja kimpailuja mestaruuksista on odotettavissa käytännössä kaikissa painoluokissa.

### Perjantaina aloitettiin kisat jo puolelta päivin naisten punnituksella

Kisat alkoivat perjantaina jo puolelta päivin naisten kevyimpien sarjojen punnituksella. Itse nostoihin päästiin klo 14.00 alkaen, kun kisat oli ensin avattu hienosti puheiden ja torvisoitolla. Tässä vaiheessa herkiytyi myös Hessu kuuluttajana, joka kiitti Ylitornion soittajien hienoja esityksiä avajaisissa. Kilpailut avasi liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen, joka toimi samalla kilpailun johtajana. Ylitornion kunnan tervehdyksen toi kunnanhallituksen varapuheenjohtaja Vuokko Vakkuri ja valtiovallan tervehdyksen eduskunnan urheilukerhon aktiivi lapilainen kansanedustaja Markus Mustajärvi, joka kiitti voimanostoväkeä erityisesti tasavarojen eteenpäin viemisestä.

Sarjan 52 kg vei suvereenisti Hanna Rantala, joka otti samalla vahvan kiinnityksen parhaiden naisnostajien palkintoon Ylitorniolla 720,2608 IPF-pisteellä. Hopeaa otti LVK Teamin Johanna Forsström ja pronssia MLC Powerliftingin Andreea Vasilescu. Sarjan 57 kg vei nuori superlupaus Porin Voimailijat -81:n Fanny Lamminen. Tulevaisuudessa Fannyn nimi kannattaa painaa mieleen. Toivotavasti hän jaksaa jatkaa pitkään vielä lajimme parissa. Hopealle rutisti Kuopion Painonnostajien Hanna Kuokkanen ja pronssilla oli Helsingin Tarmon Hanna Seppä.

Sarjassa 63 kg käytiin tiukin kisa mitaleista. Mestaruuden vei Kuopion Painonnostajien Johanna Kankus. Toiseksi jäi Ålands Kraftsportklubbin Stina Lindell. Kolmanneksi nosti niukasti Lindellille hävinneenä Team Nordic Thunderin Sari Uski.

Kisat jatkuivat perjantai-iltana nostetuilla miesten kevyimmillä sarjoilla. Sarjassa 59 kg järjestävän seuran Henri Kyntäjä kävi tiukan taistelun vaakaa vastaan, jotta pääsi sarjaan. Kova laihdutusrääkki hänellä oli alkanut jo lokakuun puolessa välissä, kun hänen tavoitteenaan oli nostaa miesten kevyimmässä sarjassa niin varustepenkin ja klassisen voimaston osalta.

Tulostasoa latisti tämän hetken Suomen miesten ykkösnostajan Antti Savolaisen jääminen pois sairastumisen vuoksi sarjasta 66 kg. Sarjan mestaruuden vei Äänekosken Huiman Mikko Aho, jolle tiukasti kampauihin laittoi Hakalan Urheiluseuran Teemu Sivonen.

Perjantain osalta miesten tasokkaimmasta sarjasta vastasi Varpaisjärven Vireen Toni Väisänen, joka teki sarjaan 72 kg voittotuloksen 647,5 kg, mikä tuotti 718.0510 IPF-pistettä. Hopeaa nosti Oulun Power Teamin Jani Haapamäki ja pronssia Team Nordic Thunderin Akseli Lintulaakso.

#### **Lauantaipäivänä kisojen nostajista lähes puolet lavalla**

Lauantaipäivänä 128 ilmoittautuneesta nostajasta lavalle oli tulossa 61 nostajaa. Tämä näkyi myös päivän pituudessa. Kisojen aikana käytiin keskustelua aiheesta ja yhdeksi vaihtoehdoksi nousi mm. paluu kahden lavan kisoihin tai sitten SM-kisarajojen nostaminen.

Miesten sarjassa 83 kg käytiin tiukka kamppailu mestaruudesta Oulun Power Teamin Mikko Ronkaisen ja Team365:n Ossi Sahlbergin välillä heti lauantaiaamuna. Ronkainen ratkaisi mestaruuden kovimpana maastanostajana 297,5 kg. Ronkainen veti vielä viimeisellään mestaruuden jo ratkettua uuden SE-tuloksen 306 kg. Mikko ja Ossi olivat samalla miesten sarjojen kaksi parasta IPF-pisteissä, joten sarjan taso oli huimaavan kova.

Pronssikamppailussa oli vielä penkkipunnerruksen jälkeen neljä miestä. Huittisten Voimailijoista pronssipallille hinkuivat Matias Kulmala ja Pasi Sipiläinen sekä Hangon IK:n Johan Henriksson sekä Team Nordic Thunderin Otto Fält. Vedossa mukaan tuli vahvasti myös Joensuun Puntti-Poikien Antti Saastamoinen. Fältin toinen maastanosto 285 kg oli uusi alle 23-vuotiaiden juniorien SE-tulos tähän sarjaan. Samalla Fält ratkaisi pronssikamppailun edukseen.



*Viimeiset kisat Laitilan Voimailijoiden lukuun nostanut Hanna Rantala vei sarjan 52 kg mestaruuden ja oli kolmanneksi paras naisnostaja IPF-pisteissä*



*Team365:n Ossi Sahlberg haastoi tosissaan sarjan 83 kg mestaruutta. Vielä oli tyytyminen hopeaan. Sahlberg oli kolmanneksi paras miesnostaja IPF-pisteillä 730,11*

## Naiset lauantain päiväkisassa nostivat huipputuloksia

Naisten sarjassa 72 kg Huittisten Voimailijoiden Jonna Kettunen oli ylitse muiden. Kettunen veti huiman uuden suomenennätyksen maastanostossa 201,5 kg ja teki samalla yhteistuloksen uudeksi SE-tulokseksi 469 kg. Kettunen hallitsi sarjaansa ollen samalla naisten sarjojen paras nostaja kaikki painoluokat huomioiden ns. IPF-pisteissä, joita hän keräsi huimat 769,6914.

Sarjassa toiseksi sijoittunut Kiuruveden Urheilijoiden Leena Vatanen oli Ylitornion SM-kisojen toiseksi paras naisnostaja kaikki painoluokat huomioiden IPF-pisteillä 741,9716. Kolmanneksi SM-kisojen tasokkaimmassa osoittautuneessa naisten sarjassa 72 kg nosti Kolo Gym Boysin Laura Mäki.

Sarjassa 84 kg Suomenmestaruuden vei Team365:n Johanna Ilves. Hopealle sarjassa nosti Hangon IK:n Heidi Bäckström ja pronssin vei Tampereen Voimantostajien Minna Syrjälä. Ilves paransi sarjan 84 kg maastanoston SE:ksi 205 kg.

Naisten sarjassa 84+ kg emännöi Merikarvian Voimailijoiden Anniina Luotonen. Anniina paransi sarjan yhteistuloksen uusiksi SE-lukemiksi 502,5 kg. Hopealle nosti Rauman Ydinvoiman Mirka Valo ja pronssipallille nousi Ylistaron KilpaVeljien Taru Keskinen.

## Miesten sarja 93 kg päätti pitkän lauantai päivän

Pitkän kisapäivän päätti miesten sarja 93 kg lauantaina. Savonlinnan Jyryn Teemu Mutikainen hallitsi sarjaa suvereenisti yhteistuloksella 730 kg. Hopealle nosti Tammelan Ryskeen Markus Alitalo ja pronssille Power Team Palokan Petri Heikkinen.

Kisojen nautinnollisimmasta jalkakyykystä vastasi sarjassa nostanut Tampereen Voimantostajien Juho Kangasniemi, joka toisellaan jengasi sekunti kerrallaan 210 kg ylös hyväksytysti kaikin tuomariäänin 3-0. Nettistriimiselostusten välissä nostanut Juho kommentoi itse kyykkyään – ”Nosto meni laskuvaiheen osalta hyvin ja lähti pohjasta vahvasti. Puolessa välissä kuitenkin lähti toinen hartia vajoamaan alta ja näpit irtoamaan tangosta. Pidin kuitenkin paineet ja taistelutin romut ylös hieman toinen kylki edellä tangon pyrkinessä kiertämään vasemmalle.

## Sunnuntaina lavalle tulivat vielä raskaimmat miehet

Miesten sarjassa 105 kg käytiin kova kamppailu mitaleista. Tosin kulta karkasi maastanostossa, missä hän oli omilla sataluvuillaan, Lapuan Ponnistuksen Tuomas Hautalan mukaan lakeuksille vietäväksi. Hautala lastautti toiseen maastanostoon 842,5 kg, mikä toi hänelle yhteistuloksen uuden SE:n 820 kg. Viimeisessä nostossa Hautala lastautti 357,5 kg uudet SE-raudat tankoon. Samalla yhteistuloksen SE parani vielä 835 kiloon.



Huittisten Voimailijoiden Jonna Kettunen oli sarjan 72 kg mestaruuden lisäksi Ylitornion SM-kisojen paras naisnostaja 769,69 IPF-pisteellä

Hopeasta ja pronssista oli kova kisa Merikarvian Voimailijoiden Antti Kriikkulan, Huittisten Voimailijoiden Sakari Lammassaaren ja Keuruun Power Unionin Petri Leppäkankaan välillä. Jalkakyykyssä Kriikkula lastautti jo uudet SE-raudat 306 kg tankoon. Nosto oli hyvin lähellä onnistuakin, mutta jäi hivenen matkalle.

Penkkipunnerruksen jälkeen vahvin ote hopeaan oli Kriikkulalla, joka sai kasvatettua eroa edelleen pahimpiin kilpakumppaneihinsa. Maastanostossa Leppäkangas ratkaisi ensin pronssin itselleen 310 kg vedolla ja yritti hopeaa 317,5 kg, mikä rauta jäi kuitenkin lattiaan. Leppäkankaan 310 kg oli samalla M1-ikäluokan uusi SE tähän sarjaan.

Sarjassa 120 kg mestaruuskamppailu käytiin Napapiirin Voimailijoiden Mikko Rautavirran ja Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttulan välillä. Pronssimitalista otti vahvan otteen heti alusta asti Power Team Palokan Tuomo Väänänen.

Perttula yritti 295 kg hyväksytyyn toisen jalkakyykyn jälkeen sarjan uutta jalkakyykyn suomenennätystä 311 kg, mikä jäi harmiteltavasti välille. Rautavirta onnistui kolmannellaan vastaamaan 290 kg jalkakyykylä, mikä piti kisaan tiukkana miesten välillä. Penkkipunnerruksessa Perttula onnistui hiventä etumatkaansa ennen maastanostoa 12,5 kg.

Maastavedossa Perttula ja Rautavirta kävivät kissa-hiirileikkiä. Viimeisellään Perttula veti 300 kg, jolloin Rautavirran oli pakko yrittää painavampana 315 kg vetoa. Veto oli tiukka, mutta se tuli ja samalla toi Rautavirralle ansaitun Suomenmestaruuden.

Sarjassa 120+ kg Juankosken Punnerruksen Jari Saario lähti omille teilleen maastanoston jälkeen. Jalkakyykysä kiloja on vienyt jonkin verran korjattu tekniikka, mutta suunta on menossa siinä hyvin ylöspäin. Saario on yksi Suomen Voimanostoliiton näkyvimmistä urheilijoista.

Hopeaa nosti Nykarleby Kraftklubbin Robert Gleisner ja pronssia Savonlinnan Jyrin Jari Paajanen.

Maastanoston Saario aloitti 342,5 kg vedolla tavoitteenaan parantaa sarjan nykyistä 360 kg suomenennätystä. Toisella yrittämällä 360,5 kg oli vielä liikaa. Kolmanteen nostoon Saario latasi itsensä ja veti uudet SE-lukemat vastaanansomattomasti ylös. Suoritus oli yksi mieleenpainuvimpia, johon harva uskoi, kun toinen nosto oli ko. painosta epäonnistunut. Huikea suoritus Jarilta kisojen päätökseksi.

### Kuin kotiin tulisi

”Ylitorniolla Aavasaksan Kisan järjestämiin kisoihin on kuin kotiin tulisi”, totesi Ylitorniolla ilmestyvään paikallislehteen Meän Tornionlaaksoon haastateltu kansainvälinen II-luokan naistuomarimme Helena Kvist, joka oli tuomarimassa miehensä Jouni Kvistin kanssa kisoissa. Kun seuraavan kerran Ylitorniolla nostetaan marraskuussa 15.-17.päivänä tänä vuonna, nähtäneen myös Jouni sinisessä tuomaritakissa, mikäli kaikki menee hyvin huhti-toukokuun vaihteessa Tšekin Pilsenissä varustevoimanoston EM-kisoissa, missä Jouni on kansainvälisen II-luokan tuomarikoikeessa.

Kilpailupaikkaa Kisan talkooväki rakensi kolme päivää, nostot kestivät kolme päivää ja kisat purettiin viimeisen palkintojen jaon jälkeen kolmessa tunnissa. Tästä täytyy antaa kiitos pyytömälle talkooväellemme. Kisaorganisaatioomme kuuluvat naiset haikailevat paikkakunnalle vielä EM- tai MM-tason arvokilpailuja. Tosin tälle haaveelle pulonkaulana ovat vielä alueen hotellitasoisen majoituksen niukkuus.

Tervetuloa marraskuussa Ylitorniolle mastersnostajat. Järjestämme kisat samalla pieteetillä ja puitteissa kuin nämä avoimen SM-kisat. Itse asiassa järjestelyt vastaavat lähes toissa vuoden klassisen penkkipunnerruksen EM-kisojen järjestelyitä.

### Klassisen voimanoston SM-kilpailut, Ylitornio Parhaat nostajat IPF-pisteissä

#### Naiset

Jonna Kettunen	HuiVo	769,69 p.
Leena Vatanen	KiurU	733,65 p.
Hanna Rantala	LaVo	720,26 p.

#### Miehet

Tuomas Hautala	LaPo	749,22 p.
Mikko Ronkainen	OPT	744,03 p.
Ossi Sahlberg	Team365	730,11 p.



Kilpailut vaativat myös monenlaista muuta kuin voimanosto-osaamista. Kuvassa Kisan naisia vas. Annikki Savikuja, Helena Kollin, Sari Koivuniemi, Taija Alapuranen (kyykyssä) ja Marjo Petäjäniemi



Ylitornion SM-kisojen tuomareina urakoivat mm. vas. Jari Laine, Helena Kvist ja Jouni Kvist

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	52	51.83	Hanna Rantala	1982	LaVo	122.5	130.0	132.5	132.5	87.5	90.0	95.0	95.0	147.5	147.5	455.0	147.5	375.0	720.26	24
2	52	51.65	Johanna Forsström	1988	LVK team	112.5	117.5	122.5	127.5	82.5	87.5	87.5	82.5	132.5	132.5	437.5	132.5	332.5	635.56	18
3	52	51.72	Andrea Vasilescu	1991	MLC	95.0	102.5	105.0	102.5	47.5	50.0	52.5	50.0	117.5	122.5	132.5	132.5	285.0	538.93	16
4	52	51.28	Tuulia Viljanen	1994	TNT	92.5	100.0	105.0	105.0	57.5	60.0	62.5	62.5	107.5	115.0	115.0	115.0	282.5	536.25	14
5	52	51.86	Johanna Laukka	1995	OPT	90.0	97.5	100.0	100.0	57.5	62.5	62.5	57.5	112.5	112.5	427.5	112.5	270.0	507.87	12
1	57	56.79	Fanny Lamminen	2002	PV-81	147.5	155.0	161.0	155.0	80.0	85.0	85.0	80.0	137.5	137.5	142.5	142.5	377.0	690.07	24
2	57	56.45	Hanna Kuokkanen	1993	KP	125.0	130.0	135.0	135.0	72.5	75.0	77.5	75.0	147.5	147.5	152.5	152.5	362.5	663.64	18
3	57	56.71	Hanna Seppä	1993	HeTarmo	120.0	125.0	130.0	125.0	67.5	70.0	70.0	67.5	135.0	135.0	142.5	142.5	377.5	633.53	16
4	57	56.84	Rosa Pietikäinen	1991	NaVo	107.5	112.5	115.0	115.0	57.5	62.5	65.0	65.0	142.5	142.5	142.5	142.5	322.5	585.31	14
5	57	56.36	K. Clewer-Taskinen	1988	TVN	102.5	112.5	117.5	112.5	55.0	57.5	60.0	60.0	140.0	140.0	147.5	140.0	312.5	568.71	12
6	57	56.00	Soila Ranta	1982	PV-81	90.0	90.0	95.0	90.0	55.0	57.5	60.0	60.0	110.0	110.0	115.0	115.0	265.0	479.45	10
1	63	62.51	Johanna Kankus	1984	KP	155.0	162.5	167.5	162.5	95.0	97.5	97.5	95.0	150.0	150.0	155.0	155.0	405.0	706.51	24
2	63	62.82	Stina Lindell	1988	AKK	140.0	145.0	150.0	150.0	82.5	87.5	87.5	82.5	165.0	165.0	170.0	170.0	452.5	700.32	18
3	63	62.48	Sari Uski	1986	TNT	145.0	152.5	157.5	152.5	82.5	85.0	87.5	85.0	162.5	162.5	165.0	165.0	392.5	684.32	16
4	63	62.82	Mari Engberg	1982	LVK team	125.0	132.5	137.5	137.5	92.5	97.5	100.0	97.5	140.0	147.5	150.0	150.0	385.0	669.13	14
5	63	61.34	Teresa Martikkala	1994	JVK	145.0	152.5	157.5	157.5	67.5	72.5	75.0	75.0	137.5	147.5	155.0	147.5	380.0	668.00	12
6	63	62.75	Marketta Harjunen	1995	JoPuPo	135.0	142.5	147.5	147.5	65.0	70.0	75.0	70.0	142.5	150.0	157.5	157.5	375.0	651.66	10
7	63	62.14	Jonna Alanko	1986	YlöR	120.0	120.0	127.5	120.0	72.5	77.5	80.0	80.0	160.0	160.0	170.0	160.0	360.0	627.86	8
8	63	62.99	Jenny Mujunen	1992	HeTarmo	112.5	117.5	122.5	122.5	57.5	62.5	62.5	57.5	135.0	135.0	140.0	140.0	310.0	534.81	6
9	63	61.25	Olga Nieminen	1982	KEV	115.0	115.0	125.0	125.0	50.0	55.0	55.0	55.0	110.0	125.0	137.5	125.0	305.0	532.71	4
10	63	62.08	Terhi Kuukkonen	1985	HuiVo	95.0	100.0	100.0	100.0	55.0	60.0	60.0	55.0	125.0	132.5	137.5	137.5	292.5	506.97	2
1	72	71.28	Jonna Kettunen	1992	HuiVo	162.5	167.5	172.5	172.5	85.0	90.0	95.0	95.0	185.0	195.0	201.5	201.5	469.0	769.69	24
2	72	70.52	Leena Vatanen	1991	KiurU	157.5	162.5	167.5	162.5	90.0	95.0	97.5	97.5	177.5	185.0	190.0	185.0	445.0	733.65	18
3	72	68.67	Laura Mäki	1993	KGB	137.5	145.0	150.0	150.0	70.0	75.0	77.5	75.0	162.5	170.0	180.0	170.0	395.0	658.42	16
4	72	67.88	Mari Kallio	1986	MeVo	137.5	142.5	147.5	137.5	77.5	82.5	82.5	77.5	150.0	160.0	180.0	160.0	375.0	627.93	14
5	72	71.54	Jamina Kokko	1997	MLC	125.0	130.0	135.0	135.0	85.0	87.5	90.0	87.5	145.0	150.0	150.0	150.0	372.5	609.14	12
6	72	68.77	Tanja Petman	1982	YlöR	115.0	122.5	127.5	122.5	75.0	80.0	80.0	75.0	150.0	160.0	170.0	160.0	357.5	594.67	10
7	72	71.26	Susanna Oikari	1989	Karstki	110.0	117.5	122.5	122.5	75.0	77.5	77.5	75.0	150.0	160.0	165.0	160.0	357.5	585.38	8
8	72	70.05	Mirva Kuokkanen	1987	JoPuPo	115.0	120.0	125.0	125.0	65.0	70.0	75.0	75.0	145.0	155.0	160.0	155.0	355.0	585.63	6
9	72	70.58	Satu Koski	1992	HuiVo	120.0	125.0	130.0	120.0	62.5	67.5	70.0	67.5	120.0	125.0	130.0	125.0	312.5	513.01	4
10	72	66.76	Nina Mäkinen	1983	MY-Power	95.0	102.5	107.5	107.5	55.0	57.5	60.0	60.0	125.0	130.0	135.0	135.0	302.5	508.23	2
11	72	69.41	Heidi Soikkeli	1982	TVN	95.0	100.0	105.0	100.0	50.0	52.5	52.5	52.5	120.0	127.5	130.0	127.5	280.0	462.08	2
-	72	70.47	lina Huttu	1989	ViitVi	112.5	115.0	117.5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1	84	82.39	Johanna Ilves	1981	Team365	165.0	175.0	182.5	175.0	67.5	70.0	72.5	70.0	190.0	200.0	205.0	205.0	450.0	692.39	24
2	84	80.78	Heidi Backström	1982	HIK	150.0	157.5	162.5	162.5	80.0	82.5	85.0	82.5	165.0	175.0	182.5	175.0	420.0	651.92	18
3	84	83.97	Mirna Synjälä	1984	TVN	140.0	145.0	147.5	147.5	85.0	90.0	92.5	92.5	175.0	185.0	195.0	175.0	415.0	633.96	16
4	84	80.88	H-L Kivijärvi	1985	KoJy	145.0	152.5	152.5	152.5	82.5	85.0	87.5	85.0	172.5	185.0	185.0	172.5	410.0	636.16	14
5	84	80.77	Daniela Krooks	1992	ViS	132.5	145.0	150.0	145.0	75.0	82.5	85.0	85.0	137.5	150.0	160.0	160.0	390.0	605.65	12
6	84	83.21	Piia Valkonen	1973	JOU	120.0	135.0	145.0	135.0	85.0	92.5	92.5	85.0	155.0	170.0	177.5	170.0	390.0	598.34	10
7	84	82.85	Mira Virtanen	1993	Team365	152.5	137.5	142.5	142.5	67.5	72.5	75.0	72.5	150.0	160.0	165.0	165.0	380.0	584.16	8
8	84	82.06	Katja Dahlgren	1986	OlS-Ta	110.0	117.5	120.0	117.5	62.5	67.5	70.0	70.0	150.0	155.0	160.0	155.0	342.5	529.03	6
9	84	80.37	Emmi Rotgers	1986	HeTarmo	115.0	120.0	125.0	120.0	60.0	65.0	67.5	65.0	145.0	155.0	162.5	155.0	340.0	528.27	4
10	84	79.57	Pipsa Savolainen	1987	OPT	112.5	125.0	130.0	125.0	67.5	72.5	72.5	67.5	135.0	142.5	142.5	142.5	335.0	524.36	2
1	84+	129.95	Annina Luotonen	1986	MeVo	167.5	175.0	180.0	180.0	102.5	107.5	110.0	110.0	200.0	212.5	220.5	212.5	502.5	649.54	24
2	84+	97.38	Mirka Valo	1997	RAYVO	150.0	165.0	172.5	165.0	85.0	90.0	92.5	90.0	190.0	207.5	207.5	190.0	445.0	640.42	18
3	84+	91.21	Taru Keskinen	1993	YK-V	130.0	135.0	135.0	135.0	70.0	72.5	75.0	75.0	155.0	160.0	167.5	167.5	377.5	559.05	16
4	84+	115.31	Elviira Jokivirta	1989	Team365	130.0	140.0	147.5	140.0	65.0	70.0	75.0	70.0	150.0	160.0	167.5	160.0	370.0	505.05	14
5	84+	105.03	Laura Aho	1987	Karstki	120.0	127.5	127.5	127.5	70.0	77.5	82.5	77.5	140.0	150.0	172.5	150.0	355.0	500.79	12
6	84+	109.70	Heidi Kauppinen	1982	MiVo	125.0	130.0	135.0	130.0	65.0	72.5	75.0	75.0	130.0	137.5	142.5	142.5	347.5	483.59	10



Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP 1	PP 2	PP 3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist.	Jpist.
1	59	58,88	Henri Kytäjä	1987	Aavki	75,0	-----	-----	75,0	107,5	107,5	107,5	75,0	125,0	185,0	192,5	185,0	335,0	394,91	24
2	66	65,23	Mikko Aho	1979	Huima	172,5	-----	187,5	187,5	102,5	107,5	110,0	110,0	195,0	205,0	212,5	212,5	510,0	592,80	24
3	66	65,97	Teemu Sivonen	1979	Haku	165,0	172,5	175,5	175,5	92,5	97,5	100,0	97,5	225,0	235,0	242,5	235,0	505,0	580,85	18
4	74	73,90	Toni Väisänen	1991	VarpVi	225,0	235,0	237,5	237,5	135,0	140,0	142,5	140,0	260,0	270,0	280,0	280,0	657,5	718,05	24
5	74	73,63	Jani Haapamäki	1979	OPT	180,0	190,0	200,0	200,0	150,0	157,5	162,5	162,5	230,0	245,0	255,0	250,0	617,5	671,00	18
6	74	73,43	Akseli Lintulaakso	1992	TNT	217,5	217,5	227,5	227,5	140,0	145,0	147,5	145,0	220,0	227,5	237,5	220,0	592,5	641,68	16
7	74	73,92	Eetu Kumpulainen	1998	TNT	217,5	217,5	210,0	210,0	130,0	137,5	137,5	130,0	240,0	255,0	255,0	240,0	580,0	623,29	14
8	74	73,62	Niclas Strand	1989	AKK	175,0	175,0	185,0	185,0	127,5	130,0	132,5	132,5	237,5	240,0	242,5	242,5	560,0	600,68	12
9	74	73,35	Mika Juntunen	1985	Ols-Ta	195,0	202,5	205,0	205,0	130,0	135,0	137,5	137,5	205,0	210,0	215,0	210,0	552,5	593,12	10
10	74	73,15	Lassi Immonen	1998	So-Vi	175,0	182,5	187,5	182,5	125,0	132,5	112,5	112,5	215,0	222,5	227,5	215,0	545,0	585,11	8
11	74	73,37	U-P Kohvacka	1989	KPU	175,0	182,5	187,5	182,5	125,0	132,5	112,5	112,5	215,0	222,5	227,5	215,0	545,0	556,19	6
12	83	82,73	Mikko Ronkainen	1992	VIS	180,0	190,0	197,5	192,5	115,0	115,0	130,0	130,0	210,0	220,0	220,0	210,0	557,42	574,2	4
13	83	82,49	Ossi Sahberg	1996	OPT	247,5	252,5	252,5	247,5	165,0	170,0	175,0	175,0	290,0	297,5	306,0	306,0	728,5	744,03	24
14	83	82,18	Otto Fält	1992	TNT	230,0	240,0	247,5	247,5	147,5	147,5	152,5	147,5	270,0	285,0	292,5	285,0	680,0	730,11	18
15	83	82,75	Mattias Thors	1995	VIS	180,0	192,5	197,5	192,5	115,0	115,0	130,0	130,0	210,0	220,0	220,0	210,0	557,42	574,2	4
16	83	81,74	Kalle Rauva	1995	VIS	180,0	192,5	197,5	192,5	115,0	115,0	130,0	130,0	210,0	220,0	220,0	210,0	557,42	574,2	4
17	83	82,71	Mikko Ronkainen	1992	OPT	247,5	252,5	252,5	247,5	165,0	170,0	175,0	175,0	290,0	297,5	306,0	306,0	728,5	744,03	24
18	83	82,73	Mikko Ronkainen	1992	OPT	247,5	252,5	252,5	247,5	165,0	170,0	175,0	175,0	290,0	297,5	306,0	306,0	728,5	744,03	24
19	83	82,49	Ossi Sahberg	1996	TNT	230,0	240,0	247,5	247,5	147,5	147,5	152,5	147,5	270,0	285,0	292,5	285,0	680,0	730,11	18
20	83	82,75	Mattias Thors	1995	VIS	180,0	192,5	197,5	192,5	115,0	115,0	130,0	130,0	210,0	220,0	220,0	210,0	557,42	574,2	4
21	83	82,73	Mikko Ronkainen	1992	OPT	247,5	252,5	252,5	247,5	165,0	170,0	175,0	175,0	290,0	297,5	306,0	306,0	728,5	744,03	24
22	83	82,49	Ossi Sahberg	1996	TNT	230,0	240,0	247,5	247,5	147,5	147,5	152,5	147,5	270,0	285,0	292,5	285,0	680,0	730,11	18
23	83	82,75	Mattias Thors	1995	VIS	180,0	192,5	197,5	192,5	115,0	115,0	130,0	130,0	210,0	220,0	220,0	210,0	557,42	574,2	4
24	83	82,73	Mikko Ronkainen	1992	OPT	247,5	252,5	252,5	247,5	165,0	170,0	175,0	175,0	290,0	297,5	306,0	306,0	728,5	744,03	24
25	83	82,99	Antti Saastamoinen	1980	HuiVo	230,0	240,0	245,0	245,0	135,0	142,5	147,5	142,5	270,0	280,0	285,0	270,0	665,0	677,34	10
26	83	82,18	Ossi Sahberg	1996	TNT	230,0	240,0	247,5	247,5	147,5	147,5	152,5	147,5	270,0	285,0	292,5	285,0	680,0	730,11	18
27	83	82,82	Johan Henriksson	1984	HIK	245,0	255,0	259,0	255,0	147,5	147,5	152,5	147,5	270,0	285,0	292,5	285,0	680,0	730,11	18
28	83	82,71	Joona Leinonen	1993	TNT	180,0	200,0	207,5	207,5	125,0	125,0	132,5	125,0	225,0	237,5	245,0	245,0	567,5	665,9	2
29	83	82,95	Jaakko Raudaskoski	1994	Nivo	207,5	215,0	215,0	215,0	135,0	142,5	147,5	142,5	270,0	280,0	285,0	270,0	665,0	677,34	10
30	83	82,70	Mika Nurmi	1991	PTP	215,0	227,5	232,5	232,5	125,0	132,5	132,5	132,5	225,0	237,5	245,0	245,0	567,5	665,9	2
31	83	81,70	Henrik Alenius	1993	TNT	177,5	185,0	190,0	190,0	122,5	127,5	132,5	132,5	225,0	237,5	245,0	245,0	567,5	665,9	2
32	83	77,00	Sami Nieminen	1975	KPU	170,0	180,0	180,0	180,0	135,0	142,5	150,0	150,0	200,0	215,0	230,0	230,0	560,0	581,23	2
33	83	82,05	Juhamatti Vasamaa	1988	HuiVo	180,0	190,0	195,0	195,0	125,0	132,5	140,0	140,0	200,0	215,0	230,0	230,0	560,0	581,23	2
34	83	82,55	Aki Koskela	1986	Aavki	175,0	185,0	185,0	175,0	135,0	142,5	145,0	142,5	210,0	220,0	225,0	210,0	527,5	516,15	2
35	83	82,60	Anssi Syrjälä	1987	TVN	190,0	202,5	202,5	190,0	110,0	110,0	115,0	110,0	210,0	220,0	225,0	210,0	527,5	516,15	2
36	83	82,91	Joel Rautainen	1983	Saly	200,0	210,0	210,0	200,0	125,0	132,5	140,0	140,0	200,0	215,0	230,0	230,0	560,0	581,23	2
37	93	91,92	Petri Heikkinen	1993	Saly	250,0	260,0	270,0	270,0	150,0	160,0	165,0	160,0	300,0	300,0	300,0	300,0	730,0	508,89	24
38	93	90,45	Ilari Valkonen	1982	TiKa	225,0	235,0	240,0	240,0	150,0	157,5	162,5	157,5	270,0	282,5	287,5	287,5	685,0	654,66	14
39	93	91,62	Rickard Byggmästar	1995	PV	215,0	230,0	230,0	230,0	150,0	160,0	165,0	160,0	270,0	285,0	297,5	285,0	675,0	638,53	12
40	93	92,76	Antti Kempainen	1994	RAYVO	235,0	245,0	250,0	250,0	150,0	157,5	160,0	157,5	250,0	270,0	270,0	250,0	642,5	598,89	10
41	93	90,25	Ville Majava	1982	HauVo	180,0	195,0	200,0	200,0	150,0	160,0	160,0	160,0	240,0	260,0	270,0	260,0	620,0	585,35	8
42	93	92,15	Miikka Savolainen	1989	Kiuru	220,0	237,5	240,0	240,0	145,0	150,0	155,0	150,0	240,0	260,0	270,0	260,0	610,0	566,74	6
43	93	92,84	Juhani Salo	1984	PV	225,0	230,0	230,0	230,0	130,0	135,0	135,0	130,0	245,0	260,0	260,0	245,0	605,0	558,72	4
44	93	92,84	Jari Saastamoinen	1986	Kiuru	212,5	217,5	217,5	212,5	147,5	147,5	152,5	152,5	227,5	235,0	235,0	235,0	600,0	553,36	2
45	93	92,41	Juho Kangasniemi	1988	TVN	200,0	210,0	210,0	210,0	135,0	140,0	145,0	140,0	230,0	242,5	250,0	242,5	592,5	547,04	2
46	93	92,46	Heikki Ollila	1985	HeTarmo	200,0	207,5	212,5	207,5	130,0	137,5	142,5	142,5	225,0	235,0	245,0	235,0	585,0	538,86	2
47	93	91,14	Aleksi Mäkinen	1999	NaVo	185,0	200,0	220,0	220,0	110,0	120,0	125,0	125,0	225,0	235,0	245,0	235,0	570,0	527,86	2
48	93	90,91	Juho Rita	1992	Koljo	175,0	185,0	192,5	192,5	122,5	130,0	132,5	130,0	235,0	250,0	250,0	235,0	557,5	515,29	2
49	105	104,12	Tuomas Hautala	1992	LaPo	260,0	260,0	275,0	275,0	190,0	202,5	207,5	202,5	300,0	342,5	357,5	357,5	835,0	749,22	24
50	105	103,78	Antti Krikkula	1991	MeVo	280,0	295,0	306,0	295,0	170,0	180,0	185,0	185,0	275,0	290,0	290,0	275,0	755,0	670,64	18
51	105	104,27	Petri Leppäkangas	1974	KPU	250,0	260,0	265,0	265,0	160,0	170,0	175,0	175,0	300,0	310,0	317,5	310,0	750,0	663,76	16
52	105	104,95	Sakari Lammasaari	1991	HuiVo	260,0	280,0	280,0	280,0	175,0	185,0	190,0	185,0	260,0	280,0	292,5	280,0	745,0	656,22	14
53	105	104,76	Niko Nurmi	1995	M-Club	260,0	270,0	270,0	270,0	155,0	162,5	162,5	155,0	290,0	302,5	302,5	302,5	727,5	639,51	12
54	105	103,99	Ville Vikman	1993	S-V	242,5	250,0	255,0	255,0	185,0	192,5	200,0	192,5	252,5	265,0	275,0	265,0	722,5	637,35	10
55	105	104,97	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	242,5	252,5	260,0	260,0	167,5	175,0	180,0	175,0	260,0	280,0	290,0	280,0	715,0	626,31	8
56	105	104,90	Tuomas Puhakka	1995	KP	215,0	235,0	240,0	240,0	145,0	152,5	152,5	152,5	245,0	267,5	277,5	267,5	660,0	571,85	6
57	105	104,93	Antti Koivusalo	1987	WellGo	210,0	220,0	220,0	210,0	100,0	100,0	100,0	100,0	250,0	260,0	270,0	270,0	660,0	571,85	6
58	105	104,84	Jari Niskanen	1963	So-Vi	200,0	215,0	215,0	200,0	130,0	130,0	130,0	130,0	230,0	260,0	285,0	260,0	590,0	502,40	2
59	120	112,78	Mikko Rautavirta	1988	NaVo	270,0	285,0	290,0	290,0	167,5	175,0	180,0	175,0	280,0	305,0	315,0	315,0	780,0	662,60	24
60	120	119,15	Jarkko Perttula	1993	Py-Pa	280,0	295,0	311,0	295,0	172,5	177,5	182,5	182,5	280,0	295,0	300,0	300,0	777,5	672,83	18
61	120	118,8																		



*Ylitornion soittajat viihdyttivät avajaisissa soittaen kolme tunnettua kappaletta johtajanaan Olli Kannisto kuvan oikeassa reunassa trumpettia soittaen*

# KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KISOJEN AVAJAISET

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Aavasaksan Kisa järjesti maaliskuun puolivälissä kolmipäiväiset klassisen voimanoston SM-kisat. Todella kokenut kisakoneisto hoiti kisat jälleen erinomaisesti. Avajaisista alkaen ja kisanäyttämön rakentamisesta näkyi se osaaminen, jota useat kisajärjestelyt ovat tuoneet heille. Nyt oli järjestävän seuran 11. SM-kisa kautta aikojen ja syksyllä marraskuussa siellä taas kisataan SM-kisojen merkeissä, jolloin veteraanit eli nykyään mastersit kisaavat. Kansainvälisiä kisoja on myös avarassa Ylitornion kuntotalossa järjestetty useita, viimeksi elokuussa 2017 klassisen penkkipunnerruksen EM-kisat.

Korostan, kuten joskus aiemminkin olen kirjoittanut, että ei ole aiheellista luoda kisajärjestelyistä mitään toisistaan parempia ja parempia, olympialaisten tapaan, esimerkiksi vaikkapa avajaisien tai muidenkaan olosuhteiden suhteen. Perusasiat tulee riittää. Jos jollakin kisajärjestelijällä on resursseja muuhunkin toimintaan, se sallittakoon. Se ei saa olla este pienimmillä resursseilla kisojen järjestämisestä harkitseville. Pääasiat tule priorisoida ja sitten tulee kaikki ekstratoiminnot, jos niitä resursseja on. Kisojen avaukseksi riittää esimerkiksi seuran puheenjohtajan tai kisojen johtajan muutama lause, jossa toivotetaan kisakansa tervetulleeksi.

Ylitornion avajaiset olivat juhlalliset, se täytyy tunnustaa, toki niitä on monissa muissakin kisoissa ollut, mutta nämä tuoreeltaan on kirjoittajan muistissa. Kuuluttajan alkusanojen jälkeen räväytti Ylitornion soittajat johtajanaan Olli Kannisto reippaan marssin "Muistoja Pohjolasta". Tervetuloitovotuksen Suomen Voimanostoliiton puolesta esitti liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen. Sitten Ylitornion soittajat kajauttivat komean Georg Malmsténin sävelmän "Leila valssi". Kunnan tervehdyksen toi kunnanhallituksen varapuheenjohtaja Vuokko Vakkuri. Jälleen Malmsténin musiikkia, kun kuultiin reipas "Sinitakkien marssi". Sitten olikin vuorossa valtiovallan tervehdys, jolloin vuorossa oli kansanedustaja Markus Mustajärvi. Päätteeksi tuttu esiintyjä Mauri Korkeamaa, jonka vakaata "Maamme laulu" esitystä on kuultu useiden Ylitornion kisojen avauksissa.



*Valtiovallan tervehdyksen avajaisissa kisaväelle toi kansanedustaja Markus Mustajärvi*

Kansanedustaja Markus Mustajärvi piti puheen, jossa hän otti kantaa myös valtakunnallisiin liikunta-asioihin. Pyyntöistäni kansanedustaja Mustajärvi luovutti puheensa kirjoittajalle ja sen sisältö oli:

**Hyvät ystävät, kilpailijat, katsojat ja tietenkin seura-aktiivit, Aavasaksan Kisa ja Suomen Voimanolliitto - taloudellisia tukijoita unohtamatta.**

**Minulla on ilo ja kunnia tuoda eduskunnan urheilukerhon tervehdys tähän kisatapahtumaan, klassisen voimanolliiton SM-kilpailuun. Eduskunnan urheilukerhon lajina voimanolliito ei ole, mutta talosta löytyy ainakin yksi kansanedustaja, itse asiassa ministeri, joka harrastanut ihan kilpailumielellä voimanolliittoa eli työministeri Jari Lindström.**

**Kansanedustaja Kari Uotila on ollut pitkään EUK:n puheenjohtajana. Hän on urheilumies henkeen ja vereen. Viime syksynä Kari juoksi eduskuntatalon ympäri pienen lenkin ja kun hän tuli maaliin, täytyi hänen itselleen asettama tavoite eli hän oli juossut kaikkiaan kilometrimäärän, joka on sama kuin maapallon ympärysmitta. Jokainen voi asettaa liikkumiselleen omanlaisensa tavoitteet.**

**Kerhon toimintaperinteisiin kuuluu, että muistamme seuroja eri tapahtumien sekä juhlavuosien yhteydessä ja osallistumme esimerkiksi ystävyysotteluihin. Sillä tavalla haluamme, paitsi kannustaa terveisiin elämäntapoihin, myös kunnioittaa niitä ihmisiä, jotka tekevät valtavan määrän vapaaehtoistyötä urheiluseuroissa ja -järjestöissä.**

**Aavasaksan Kisa järjestää SM-kisat jo 11. kerran. Se on hatunnoston arvoinen paikka aktiiviselle seuralle. Kilpailuun on ilmoittautunut 128 kilpailijaa, joista naisia on yli 40 %:a. Toki olen useamman kerran ollut täällä seuraamassa kisoja, mutta en tuota sukupuolijakaumaa ole aiemmin osannut ajatella. Lähes tasavertainen osallistuminen on yksi osoitus tasa-arvosta. Se on tärkeää myös urheilussa.**

**Eduskunnassa keskusteltiin eilen (13.3.2019 toim. huom.) liikuntapoliittisesta selonteosta. Siinä käsitellään yhtäläillä huippu-urheilua kuin massojen liikkumista ja kansalaistoimintaa. Huippu-urheilu inspiroi ja innostaa liikuntaa, luo paikallista ja kansallista yhteisöllistä sekä nostaa esikuvia.**

**Myös sillä, että mahdollisimman moni suomalainen liikkuu, kukin omalla tavallaan, on valtava kansantaloudellinen merkitys. Siksi se panostus, jonka julkinen sektori, kunnat ja valtio, osoittavat seuratoimintaan ja liikuntapaikkarakentamiseen, ei mene hukkaan. Jokainen liikunnan edistämiseen laitettu euro tulee myöhemmin takaisin.**

**Yksi asia meille kaikille on varmaan yhteinen: huoli siitä, että liikunnan harrastusmahdollisuudet polarisoituvat. Laatuvaatimukset ja ohjatun liikunnan intensiteetin kasvu luovat paineita harrastamisen kustannusten nousulle. Liian moni lapsi ja nuori joutuu luopumaan liikunta-harrastuksestaan, kun välinekustannukset ja kuukausimaksut nousevat liian suureksi.**

**Mahdollisuus liikkua ja osallistua aktiivisesti kilpailutoimintaan on pidettävä kaikkien ulottuvilla. Myös sille vähävaraisen perheen lapselle täytyy pitää kynnys matalalla osallistua toimintaan. Jos nuori syrjäytyy harrastuksista, koulusta ja työelämästä, siitä vasta kallis lasku tulee.**

**Toinen huolenaihe on se, että työn ja perheen, myös perheen harrastusten yhteensovittaminen on hankalaa yhä hektisemmässä työilmapiirissä. Samalla se rajoittaa seuratyöhön osallistuvien vanhempien määrää.**

**Mutta löytyy toki paljon positiivisia asioitakin. On hienoa, että voimanolliitto on luottanut, eikä turhaan, Aavasaksan Kisaan, että se pystyy järjestämään erinomaiset kisat. Kokemusta ja ammattitaitoa varmasti löytyy.**

**Toivotan teille kaikille mukavaa kisaviikonloppua, tiukkaa taistelua paremmuudesta ja uusia ennätyksiä.**

**Kiitos**



# HAASTATTELUSSA FANNY LAMMINEN

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Jari Lamminen

Kuka olet ja mistä tulet?

Fanny Lamminen, syntynyt vuonna 2002, täytin tammikuussa 17. Asun Ulvilassa, joka on aivan Porin kupeessa.

Kerro vähän urheilutaustastasi?

Aloitin tanssiharrastuksen Porissa Tanssikoulu Liisa Nojosella ollessani 4-vuotias. Pian pääsin erikoiskoulutusluokalle ja ryhdyin suorittamaan tanssitaitteen perusopintoja. Aivan pienestä tytöstä asti olen siis tanssinut klassista balettia, nykytanssia, jazz-tanssia ja erilaisia street-tansseja useita tunteja viikossa tavoitteellisesti. Harrastin myös uintia Friitalan Yrityksessä neljä vuotta ollessani alakouluikäinen. Voimailun aloitin vajaa neljä vuotta sitten, keväällä 2015.

Ymmärtääkseni harrastit ennen balettia.

Mikä sai sinut siirtymään voimailuun pariin? Kuinka kauan olet harrastanut voimannostoa?

Harrastan siis edelleen tanssia yli 10 h/viikossa. Viimeistelen tällä hetkellä tanssitaiteen syventäviä opintoja, joihin sisältyy useiden tanssitreenien lisäksi tunteja tanssin historiasta, kehonhuollosta, anatomias-ta ja fysiologiasta sekä ravitsemushuollon luentoja ja erilaisia opintomatkoja sekä tanssiteosten seuraamista.

Voimailu tuli mukaan kuvioihin puoli-vahingossa, sillä seurattessani veljeni painitreenejä menin ohimennen kokeilemaan paljonko penkistä nousee. Kerroin isälle tuloksesta ja hän esitti kysymyksen takaisin. Tiedätkö sen olevan lähellä SM-tulosta? Tästä innostuneena halusin lähteä salille tosissani kokeilemaan, miten kulkee ja hyvinhän se kulki. Sillä tiellä ollaan edelleen, pian neljä vuotta päämäärätietoista treenaamista salilla takana.

Käyt vielä varmaan koulua tai opiskelet. Miten se ja treenaaminen sopivat yhteen?

Olen 1. vuoden opiskelija Porin suomalaisen yhteistyön lukion urheilulinjalla, mikä mahdollistaa opiskelun ja urheilun saumattoman ja sujuvan yhdistämisen. Minulla on lukujärjestyksessä kolme kertaa viikossa aamutreenit, jolla suoritan osan lukion kurseista.

Mikä on parasta voimailussa?

Voimailussa minua erityisesti kiehtoo omien rajojen testaaminen ja niiden ylittäminen. Salilla käynnin jälkeen huonokin päivä on muuttunut paremmaksi.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Minua valmentaa isäni Jari Lamminen ja penkkitreeniohjelmastani vastaa voimannostaja Hanna Rantala. Käyn salilla normaalilla treeni viikollani 5 kertaa, joissa teen 3 x kyykkytreenin, 3 x penkkitreenin ja 2 x maastavetotreenin oheisliikkeiden lisäksi. Isäni on usein mukana seuraamassa treenejä paikan päällä. Hanna puolestaan valmentaa etänä videoiden ja puhelinkeskustelujen avulla.

Viiden salitreenin lisäksi tanssia on tällä hetkellä kuutena päivässä viikossa yhden tunnin treeneistä kolmen tunnin treeneihin kerrallaan.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

Hanna Rantala on penkkivalmennuksen lisäksi myös ravintovalmentajani. Hän on saanut ohjelmillaan minut syömään riittävästi, oikeanlaista ravitsevaa ruokaa, mikä tukee niin treenaamista kuin palautumista ja auttaa kokonaisvaltaisessa jaksamisessa. Ruokaohjelman noudattaminen on minulle helppoa, ei tarvitse ajatella mitä söisi, kun Hanna on miettinyt sen minulle valmiiksi laskien kaikki kalorit kulutuksen mukaan.

Lisäravinteita en käytä. Ainoastaan magnesiumin otan säännöllisesti purkista. Kisapäivänä teen Hannan ohjeiden mukaan juomaseoksen, josta saan tarvittavat energiat lavalle.

Olet vielä nuori, mutta hallitset myös avointa luokkaa suvereenisti. Miltä se tuntuu? Oletko saanut paljon ihmettelyä osaksesi?

Olen tietenkin yllättyneet ja iloinen siitä, että olen tässä iässä saavuttanut Suomen huiput (niin muut nuoret kuin aikuisetkin) sarjassani. Nyt minulla on kuitenkin paljon työtä edessä, jotta pystyn säilyttämään paikkani. Voimailu varsinkin tyttöjen ja naisten parissa on selkeästi kasvussa ja takanani on tällä hetkellä monta kovaa kisaajaa.

Saan kyllä paljonkin osakseni ihmettelyä varsinkin lajiyhdistelmästäni. Mutta onnekseni se on pääosin positiivista.

Mitkä ovat tavoitteesi ja tulevaisuuden suunnitelmasi? Mitä aiot tehdä isona?

Lukio-opintojen jälkeen haaveilen pääseväni opiskelemaan yliopistoon psykologiaa.

Millaisia tavoitteita sinulla on voimannostajana?

Toivoisin voittavani jonakin päivänä klassisen voimannoston Maailmanmestaruuden. Toki toivon myös kehittyväni edelleen ja sen vuoksi treenaan sitoutuneena.

(Toim.huom. Fanny Lamminen voitti subjuniorien klassisen voimannoston MM-kultaa Helsingborgissa Ruotsissa 9.6.2019.)

Olet vielä nuori nostaja, mutta olet saavuttanut jo vaikka mitä, kerro vähän saavutuksistasi?

Minulla on tällä hetkellä nimissäni 27 suomenennätystä eri ikäluokissa ja sarjoissa. Noita SE-tuloksia olen myös parannellut aikojen saatossa useita kertoja, kyykyssä ja yhteistuloksessa varmaan yli kymmeneen otteeseen. Subjunioreissa olen tehnyt myös ME-tulokset jalkakyykyssä 52 kg ja 57 kg -sarjoihin, sekä yhteistuloksessa sarjaan 57 kg.

Mikä on paras voimailumuistosi?

Hienoja hetkiä ja muistoja on jo kertynyt useita, mutta varmasti ensimmäinen kyykyn maailmanennätyksen rikkominen oli hieno hetki! Se tapahtui maaliskuussa 2017 Tanskan Thistedissä järjestetyissä EM-kisoissa.

Terveiset Voimannostaja-lehden lukijoille?

Haluun toivottaa kaikille Voimannostaja-lehden lukijoille aurinkoista kesää ja hauskoja hetkiä voimailun parissa.



# MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT 5.-10.3.2019 GYÖR, UNKARI

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

Barokkihenkinen Unkarin jalokivi Győr on täynnä historiallisia monumentteja, mutta samalla se on elävän kulttuurin, koulutuksen ja innovaatioiden kaupunki. Asukkaita Győrissä on n. 130 000. Kaupungissa on runsaasti patsaita ja monet niistä muistuttavat Unkarin historiasta. Rakennuksissa on tyypillistä mahtipontinen koristelu ja symmetria sekä erkkerit. Tämän vuoden mastersien klassisen voimanoston EM-kisat järjestettiin Győrissä, isossa monitoimihallissa nimeltään Olimpiai Sportpark, joka sijaitsi hotelleista vain parin kilometrin päässä. Liikenne on Győrissä vilkasta ja kadut sokkeloisia, joten kisabussin kyyti ei aina ollut se nopein tapa liikkua, mutta kaikesta huolimatta se toimi moitteettomasti.

Suomesta lähti nostamaan näihin järjestyksessään toisiin mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailuihin 12 miestä ja 10 naista. Huoltojoukkoineen kisoissa oli mukana kaikkiaan 35 suomalaista, joista osa tutustui samalla matkalla maan pääkaupunkiin Budabestiin. Mainittakoon vielä, että valtion virallinen kieli on suomalais-ugrilainen unkarin kieli.

Akkreditoituminen kisa-hotellissa kesti jälleen kerran ainakin ensimmäisenä päivänä luvattoman kauan. Odotus-tila oli ahdistuttavan pieni ja jonotusta riitti ennen kuin sai maksut maksettua ja kuvallisen lapun kaulaansa. Kuitin kirjoittaminen Unkarissa ei ollut itsestäänselvyys. Onneksi tekninen kokous vedettiin tällä kertaa jouhevasti läpi. Seuraavana päivänä kisan avajaisten jälkeen päästiinkin jo vauhtiin ja itse asiaan. Avajaisissa Suomea edusti Pia Valkonen Suomen sinivalkoista lippua iloisesti heilutellen.



Margetta Salminen Győrin nähtävyyksiä katsomassa



Margetta Salminen ja kismaskotti Hugó kukko

## 1. kisapäivä naiset ikäluokka M2

Leena Jokitalo-Luomakoski nosti sarjassa 57 kg ja toi suomalaisista naisista ainoan EM-mitalin Suomelle, joka tällä kertaa oli hopea. Kyykyssä lajikululta 115 kg, penkki 60 kg ja vedossa lajikululta 145 kg, yhteistulos 320 kg. Yritys maastanostossa 152,5 kg olisi ollut suomenennätys ja sillä olisi irronnut myös EM-kulta, mutta tällä kertaa se oli liikaa. Kulta meni harmittavasti viiden kilon erolla Tsekkeihin.

Sarjassa 63 kg Margetta Salminen oli sarjassaan viides tuloksella jalkakyyky 97,5 kg SE, penkki 65 kg, veto 122,5 kg ja yhteensä 285 kg.

Uudelleen voimanoston pariin tullut Tiina Kiviranta nosti sarjassa 84 kg kyykyssä uuden euroopanennätyksen 136 kg, josta myös lajikululta, penkissä 65 kg ja vedossa 145 kg, yhteistulos 346 kg ja sijoitus viides. Tiinan uusi tuleminen voimanostolavoille on hyvässä vauhdissa.

## 2. kisapäivä naiset ikäluokka M1

Tiina Marjusaari sarjassa 52 kg teki sarjan jalkakyyky 110 kg, lajipronssi penkissä 72,5 kg, maastanostossa 145 kg ja yhteistulos 327,5 kg. Viimeinen maastanosto 150 kg olisi tuottanut pronssin, mutta harmittavasti oli tyytyminen neljänteen sijaan. Marjusaarella oli myös tarkkailemista ennen kisaa oman painonsa kanssa ja kisahotellissa kesti jonkin aikaa ennen kuin löysimme virallisen vaa'an. Saunan epävirallinen vaaka näytti kaikille ylipainoa.

Sarjassa 57 kg ensikertalainen maajoukkueessa Tanja Korhonen nosti jalkakyykyssä 115 kg, penkissä 67,5 ja vedossa todellisella suomalaisella sisulla otettiin lajipronssi 142,5 kg, yhteistulos 325 kg ja sijoitus neljäs. Tanjalla on muitakin harrastuksia voimanoston lisäksi mm. joka päivä ulkona uiminen. En tiedä, miten tämä uiminen onnistui Györissä.

Sarjassa 63 kg Katri Backmanin tulos kyykyssä 135 kg, 140 kg hyväksyttiin ensin, mutta jury harmittavasti hylkäsi noston syynä syvyys. Penkissä 82,5 kg, josta lajikululta. Maastanostossa kampailtiin vielä pronssista, mutta valitettavasti 165 kg hylättiin, ja tulokseksi jäi 160 kg ja yhteistulos 377,5 kg riitti neljänteen sijaan. Katri jatkoi hiihtolomaansa perheensä kanssa kuitenkin hyvillä mielin Unkarissa.

Sarjassa 72 kg Sanna Joutselan tulos kyykyssä 130 kg, penkissä 87,5 kg lajihopea, maastanostossa 157,5 kg, yhteistulos 375 kg ja sijoitus Sannalle myös neljäs. Vaikka Sannan mukaan paras terä ja fiilis jäi kotiin, niin silti taisteltiin mitalista viimeiseen vetoon asti. Se vaan on niin, että taso kansainvälisillä laivoilla on kovaa, mutta periksi ei anneta. Sannasta kuullaan vielä.

Samassa sarjassa Joutselan kanssa Saara Laine kyykkäsi lajihopeaa 150 kg. Penkissä tapahtui harmittava takaisku, kun varma aloituspaino 72,5 kg ei yrityksistä huolimatta noussut hyväksyttäväksi ylös, joten Saara jäi ilman tulosta. Maastanostossa 182,5 kg ja lajihopea.

Sarjassa 84 kg Piia Valkonen oli neljäs tuloksella jalkakyyky 150 kg, lajipronssia penkistä 90 kg, maastanosto 165 kg ja yhteistulos 405 kg on uusi SE. Tästä on hyvä jatkaa kohti MM-kisaa.

Ensikertalaisena maajoukkueessa ollut Susanne Manninen teki puhdasta jälkeä, omat ennätykset ja viides sija sarjassa 84+ kg, tuloksella jalkakyyky 142,5 kg, penkipunnerrus 72,5 kg, maastanosto 175 kg ja yhteensä 390 kg. Susannalle jäi selvästi vielä voimia varastoon.



Susanne Manninen

### Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, naiset

-52kg																				
1.	Bertoli Maruska	1979	ITA	51,80	7	120,0	127,5	135,0	1	72,5	77,5	80,0	1	150,0	160,0	165,0	1	380,0	730,61	12
2.	Rebello Christine	1972	NED	51,80	2	107,5	115,0	120,0	2	62,5	67,5	70,0	5	140,0	150,0	155,0	2	337,5	644,67	9
3.	Sharmel Catherine	1977	GBR	51,30	9	110,0	115,0	117,5	3	65,0	67,5	70,0	4	135,0	140,0	147,5	3	330,0	632,85	8
4.	Marjusaari Tiina	1977	FIN	51,90	8	102,5	107,5	110,0	4	70,0	72,5	75,0	3	135,0	145,0	150,0	4	327,5	623,79	7
-57kg																				
1.	Hughes Helen	1976	GBR	56,10	14	112,5	120,0	125,0	1	80,0	85,0	85,0	2	132,5	140,0	145,0	5	345,0	632,29	12
2.	Dahle Julie	1978	NOR	57,00	16	115,0	120,0	125,0	3	80,0	85,0	87,5	1	120,0	125,0	130,0	7	337,5	612,92	9
3.	Monaco Roberta	1975	ITA	53,90	11	100,0	107,5	112,5	5	62,5	65,0	67,5	3	130,0	142,5	150,0	1	330,0	616,22	8
4.	Korhonen Tanja	1978	FIN	56,10	15	110,0	115,0	120,0	4	67,5	72,5	72,5	4	120,0	130,0	142,5	3	325,0	593,98	7
-63kg																				
1.	Haddon Colette	1974	NED	62,40	17	135,0	140,0	142,5	3	75,0	77,5	80,0	3	162,5	172,5	175,0	1	395,0	689,23	12
2.	Rasmussen Monica	1972	NOR	62,20	18	155,0	160,5-c1	162,5	1	70,0	75,0	77,5	6	150,0	155,0	162,5	5	390,5	682,26	9
3.	De la Calle Raquel	1977	ESP	62,90	21	145,0	150,0	150,0	2	72,5	75,0	77,5	4	147,5	155,0	157,5	6	382,5	664,26	8
4.	Backman Katri	1977	FIN	62,10	22	130,0	135,0	140,0	5	77,5	82,5	85,0	1	155,0	160,0	165,0	2	377,5	659,47	7
-72kg																				
1.	Majomi Eno	1974	GBR	71,00	9	162,5	172,5-c1	175,0-c1	1	87,5	95,0	100,0	1	175,0	190,0	198,0	1	465,0-c1	764,49	12
2.	Savage Niamh	1978	IRL	70,90	5	130,0	135,0	140,0	4	60,0	65,0	67,5	4	160,0	172,5	177,5	3	382,5	628,15	9
3.	Chatlinska Izabela	1978	POL	71,70	7	140,0	140,0	150,0	3	60,0	65,0	67,5	5	150,0	160,0	167,5	4	382,5	625,02	8
4.	Joutsela Sanna	1973	FIN	70,00	1	120,0	130,0	135,0	6	82,5	87,5	87,5	2	145,0	157,5	165,0	5	375,0	619,23	7
—	Laine Saara	1979	FIN	70,50	6	140,0	145,0	150,0	2	72,5	72,5	72,5	—	175,0	182,5	182,5	2	DSQ	—	—
-84kg																				
1.	Tvedt Karen	1977	NOR	82,30	10	175,0	185,0	192,5	1	90,0	95,0	95,0	4	165,0	175,0	175,0	7	447,5	688,89	12
2.	Sherwood Jenni	1973	GBR	82,20	14	140,0	150,0	152,5	5	70,0	75,0	80,0	5	175,0	182,5	185,0	1	415,0	639,54	9
3.	Dretvik Hilde	1974	NOR	83,60	19	135,0	140,0	145,0	6	90,0	92,5	92,5	1	165,0	172,5	177,5	3	415,0	635,11	8
4.	Valkonen Pia	1973	FIN	82,10	16	135,0	145,0	150,0	4	85,0	90,0	92,5	3	155,0	165,0	175,0	6	405,0	624,56	7
84+kg																				
1.	Lombosi Melinda	1978	HUN	137,00	21	175,0	185,0	192,5-c1	1	135,0	140,0	140,0	1	175,0	192,5	203,0	2	520,0-w1	659,37	12
2.	Whiteley Joanne	1970	GBR	126,10	20	175,0	185,0	190,5-c1	2	92,5	97,5	100,0	2	175,0	185,0	190,0	3	478,0	625,61	9
3.	O'Callaghan Tracy	1978	GBR	97,60	27	177,5	185,0	190,0	3	82,5	87,5	90,0	3	185,0	195,0	203,0	1	462,5	664,41	8
5.	Manninen Susanne	1977	FIN	97,90	24	125,0	135,0	142,5	5	65,0	70,0	72,5	7	150,0	165,0	175,0	6	390,0	562,13	6

**M3**
**-83kg**

1. Andersen Tormod	1956	NOR	81,50	3	180,0	190,0	195,0	1	100,0	105,0	105,0	5	210,0	220,0	225,0	1	520,0	512,23	12
2. Hopeavuori Heimo	1957	FIN	81,90	4	170,0	185,0	185,0	2	115,0	122,5	127,5	1	190,0	212,5	217,5	2	520,0	510,45	9
3. Remy Roger	1953	BEL	77,60	5	140,0	147,5	152,5	4	92,5	97,5	100,0	3	200,0	210,0	217,5	3	462,5	462,58	8

**-93kg**

1. Gromek Jozef	1958	POL	90,80	16	210,0	231,0-w3	237,5-w3	1	130,0	135,0	137,5	2	240,0	255,0	261,0-w3	1	636,0-w3	600,25	12
2. Domenici Floriano	1954	ITA	92,20	14	220,0	220,0	232,5	3	125,0	130,0	130,0	5	220,0	227,5	240,0	2	585,0	539,85	9
3. Aarhus Jens	1954	SWE	91,20	18	200,0	220,0	231,5	2	120,0	130,0	132,5	4	200,0	220,0	232,5	3	582,5	541,05	8
4. Launonen Ilkka	1954	FIN	91,80	10	155,0	162,5	X	7	150,0	155,0	157,5	1	195,0	200,0	202,5	5	510,0	461,12	7

**-105kg**

1. Rasanen Veijo	1957	FIN	101,90	25	180,0	192,5	192,5	3	147,5	155,0	160,0	1	240,0	252,5	267,5	1	605,0	526,52	12
2. Sandor Lehotai	1959	HUN	100,90	23	190,0	200,0	205,0	1	90,0	97,5	102,5	6	230,0	237,5	X	2	537,5	461,22	9
3. Horny Ladislav	1959	SVK	103,20	22	180,0	190,0	197,5	2	127,5	132,5	137,5	4	175,0	185,0	190,0	5	525,0	442,12	8

**120+kg**

1. Nikeshin Sergey	1958	RUS	128,80	6	205,0	217,5	217,5-c3	1	150,0	155,0	160,0	2	255,0	262,5-c3	265,0	1	640,0-w3	489,65	12
2. O'Dwyer John	1955	IRL	126,90	9	180,0	195,0	197,5	4	160,0	167,5	170,0	1	180,0	190,0	202,5	3	565,0	425,98	9
3. Lahteenmaki Pertti	1959	FIN	146,20	7	170,0	192,5	207,5	2	110,0	120,0	125,0	5	190,0	212,5	227,5	2	555,0	385,02	8

**M4**
**-66kg**

1. Mikkonen Ilkka	1941	FIN	64.60	2	80.0	90.0	92.5	1	72.5	77.5	80.0	1	160.0	170.0	170.0	1	340.0	370.00	12
-------------------	------	-----	-------	---	------	------	------	---	------	------	------	---	-------	-------	-------	---	-------	--------	----

**3. kisapäivä miehet ikäluokat M4 ja M3**

Masters sarjassa M4/66 kg Ilkka Mikkonen nosti EM-kultaa sarjalla kyykky 90 kg, penkki 80 kg ja huikea veto 170 kg joilla kertyi yhteistulos 340 kg. Kaikista lajeista myös kultamitali, joten Mikkosen kaulassa oli yhteensä neljä suurta kultaista mitalia. Mikkosen ainoa harmi kilpailuissa oli se kun kilpakumppania ei ennakoilmoituksesta huolimatta ollut mukana.

Masters sarjassa M3/83 kg voimaston pariin siirtynyt Heimo Hopeavuori nosti EM-hopeaa tuloksella jalkakyykky 185 kg, jolla lajihopeaa, penkiltä lajikulta 122,5 kg, vedossa lajihopea 212,5 kg ja yhteensä 530 kg. Kulta hävittiin tällä kertaa tasatuloksella painavampana, mutta helposti sitä ei kuitenkaan annettu norjalaiselle kilpakumppanille.

Masters sarjassa M3/93 kg Ilkka Launonen sijoitui neljänneksi. Jalkakyykyssä 155 kg, penkissä lajikulta 155 kg ja vedossa 200 kg, yhteensä 510 kg. Penkkimiehenä tunnettu Launonen on saanut kipinän nyt myös voimastoon, joten seuraava kilpailu tulee olemaan MM-kilpailut Ruotsissa.

Masters sarjassa M3/105 kg Veijo Räsänen otti EM-kultaa tuloksella jalkakyykky 192,5 kg jolla lajipronssia, penkki 160 kg jolla lajikulta, maastanosto 252,5 kg jolla niin ikään lajikulta ja yhteistulos 605 kg. Vedossa Räsänen yritti omisssa nimissään olevaa uutta euroopanennätystä 267,5 kg, joka jäi vielä ottamatta. Räsänen penkissä toinen sivutuomari näytti joka kerta punaista, jonka syytä kävin myös ihmettelemässä. Tuomarin mukaan Räsänen liikkui penkissä, joka minun mielestäni ei ollut hylättävä syy ja jury oli kanssani tästä samaa mieltä.



Ilkka Mikkonen



Veijo Räsänen ja mitalisaalis



#### 4. kisapäivä miehet ikäluokka M3 ja M2 isoimmat sarjat

Masters sarjassa M3/120+ kg Pertti Lähteenmäki nosti EM-hopeaa tuloksella jalkakyyky 207,5 kg uusi SE, penkki 120 kg, maastanosto 227,5 kg ja yhteensä 555 kg. Lajihopeat myös kyykyssä ja vedossa. Lähteenmäki näytti kisan jälkeen todella tyytyväiseltä ja omien sanojensa mukaan parannettavaa jäi vielä, hyvä fiilis.

Masters sarjassa M2/120 kg Timo Rantala sijoittui kuudenneksi tuloksella jalkakyyky 165 kg, penkkipunnerrus 142,5 kg ja maastanostossa 210 kg, yhteensä 517,5 kg. Pienoista malttamattomuutta Timolla oli jalkakyykyssä, kun ensimmäisessä yrityksessä tuomarinmerkki uohtui ja nosto hylättiin. Toisaalta maastanosto kulki Timolta hyvin.

Masters sarjassa M2/120+ kg Teijo Hytönen otti EM-hopeaa. Jalkakyykyssä lajipronssi 260 kg, penkkipunnerrus 162,5 kg ja maastanostossa lajihopea 275 kg, yhteensä 697,5 kg. Penkkipunnerruksen kolmannessa yrityksessä tuomarit hylkäsivät noston rintaan upotuksen takia. Kysyin tästä juryn mielipidettä, sillä tanko ei merkin jälkeen laskenut alas päin ja mielestäni tuomio oli väärä. Jury ei tuomiota kuitenkaan muuttanut.

Tässä sarjassa tapahtui myös se mitä olen tuomarina aina pelännyt. Nostolava oli korotettu lattian pinnasta noin metrin, se oli suuri, mutta ei tarpeeksi suuri nostolavan takaosasta. Penkkipunnerruksessa toinen sivutuomari haki sopivaa paikkaa nähdäkseen lavan takaosassa nostajan noston paremmin ja samalla siirsi tuoliaan huolimattomasti taaksepäin, tuolin yksi jalka luiskahti lavan ulkopuolelle, jonka johdosta tuomari lensi tuolineen selälleen lattialle. Tuomari ei onneksi loukannut itseään ja kisat jatkuivat hurjalta näyttäneen putoamisen jälkeen välittömästi.

#### 5. kisapäivä miehet ikäluokka M1/74 kg, 83 kg ja 105 kg

Sarjassa 74 kg EM-kultaa nappasi Jani Haapamäki tuloksella jalkakyyky 200 kg, penkissä lajikulta 162,5 kg ja vedossa lajikulta 250 kg, yhteensä 612,5 kg. Janilla oli hyvä yritys penkissä uudesta euroopanennätyksestä 165,5 kg, mutta valitettavasti puhti ei ihan riittänyt siihen.

Pekka Taskinen nosti Haapamäen kanssa samassa sarjassa puhtaat yhdeksän nostoa ja EM-pronssia tuloksella kyyky 217,5 kg, jolla lajipronssia. Penkissä 132,5 kg, maastanostossa 245 kg, jolla lajihopea ja yhteistulos 595 kg. Hienoa venymistä Pekalta arvokisoissa ja omat ennätykset. Hyvää työtä nostajalta ja myös huoltaja Ahtiainen oli tyytyväinen.

Antti Liimatainen sijoittui viidenneksi sarjassa 83 kg tuloksella kyyky 205 kg, penkki 145 kg, veto 245 kg ja yhteensä 595 kg. Antti ei sanojensa mukaan saanut tänään itsestään kaikkea irti, joten seuraavaa kisaa odotellessa. Tsemppiä treeneihin!

Jussi Kuusikko voitti EM-kultaa sarjassa 105 kg puhtaalla sarjalla kyyky 260 kg lajipronssi, penkki 200 kg lajihopea, veto 302,5 kg lajikulta ja yhteistulos 762,5 kg on uusi SE. Jussi oli miesten M40-ikäluokan pisteissä toinen. Tuntui, että tarvittaessa Jussi olisi noston enemmänkin, pelivaraa jäi vielä jäljelle.

#### 6. kisapäivä isoimmat miehet ikäluokka M1

Janne Hakala sarjassa 120 kg nosti kyykyssä 217,5 kg. Penkissä Janne ei saanut tuomareilta aloituslupaa, koska hänen kyynärvarsi ei ojentunut tarpeeksi suoraksi. Sisukkaasti Janne yritti kolme kertaa tuloksetta ja yhteistulos jäi saamatta. Maastanostossa Janne taisteli loppuun asti vetomitalista, mutta tällä kertaa 275 kg oli liikaa ja tulokseksi kirjattiin 260 kg.

#### Klassisen uoimanoston EM-kilpailut, masters, miehet

##### M1

###### -74kg

1. Haapamäki Jani	1979	FIN	73,40	12	190,0	200,0	200,0	4	155,0	162,5	165,5	1	230,0	240,0	250,0	1	612,5	666,41	12
2. Farhangi Ashkan	1978	ESP	72,00	10	210,0	220,0	225,0	1	130,0	135,0	137,5	4	237,5	237,5	250,0	4	600,0	660,43	9
3. Taskinen Pekka	1978	FIN	73,90	9	205,0	212,5	217,5	3	125,0	130,0	132,5	6	225,0	235,0	245,0	2	595,0	641,73	8

###### -83kg

1. Cooper Paul	1975	GBR	82,50	26	210,0	220,0	225,0	3	155,0	160,0	165,0	2	265,0	275,0	285,0	1	660,0	667,37	12
2. Hornyak Peter	1979	HUN	81,70	17	210,0	220,0	225,0	1	157,5	162,5	165,0	1	245,0	257,5	265,0	2	655,0	666,10	9
3. Mann Will	1978	GBR	82,80	23	197,5	197,5	207,5	5	132,5	140,0	142,5	6	240,0	257,5	267,5	3	607,5	606,02	8
5. Liimatainen Antti	1976	FIN	82,10	18	200,0	205,0	207,5	6	145,0	150,0	150,0	5	240,0	245,0	257,5	4	595,0	595,29	6

###### -105kg

1. Kuusikko Jussi	1975	FIN	103,40	14	240,0	252,5	260,0	3	185,0	195,0	200,0	2	275,0	290,0	302,5	2	762,5	679,63	12
2. Rada Karel	1973	CZE	104,40	21	270,0	285,0	285,0	1	165,0	172,5	177,5	4	270,0	290,0	317,5	4	737,5	650,80	9
3. Simon Scott	1974	GBR	103,20	18	240,0	250,0	255,0	4	180,0	187,5	190,0	3	260,0	270,0	287,5	5	732,5	650,32	8

###### -120kg

1. Vahi Marek	1977	EST	118,40	8	270,0	282,5	290,0	1	200,0	205,0	205,0	2	280,0	300,0	310,0	1	790,0	653,89	12
2. Kasperek Gernot	1975	AUT	118,80	4	250,0	262,5	262,5	4	212,5	220,5-c1	228,5	1	250,0	262,5	270,0	4	753,0	618,13	9
3. Pop Vladimir	1975	CZE	117,20	6	250,0	260,0	265,0	2	180,0	185,0	190,0	3	265,0	275,0	280,0	2	725,0	596,58	8
— Hakala Janne	1979	FIN	116,10	7	205,0	217,5	225,0	6	130,0	130,0	130,0	—	250,0	260,0	275,0	5	DSQ	—	—

##### M2

###### -120kg

1. Rodney Andrew	1965	GBR	119,60	21	230,0	260,0	270,5-c2	1	155,0	165,0	167,5	4	245,0	272,5	272,5	1	708,0	573,94	12
2. Murdoch Alistair	1967	GBR	111,40	23	210,0	232,5	245,0	2	200,0	207,5	210,0-c2	1	240,0	252,5	255,0	3	707,5	597,42	9
3. Andersen Ronny	1964	NOR	118,80	24	205,0	215,0	225,0	4	160,0	170,0	175,0	2	255,0	265,0	275,0	2	660,0	531,34	8
6. Rantala Timo	1963	FIN	117,90	22	165,0	165,0	180,0	6	130,0	142,5	147,5	5	180,0	200,0	210,0	6	517,5	400,18	5

###### 120+kg

1. Kerremans Johan	1967	BEL	134,00	29	270,0	282,5-c2	290,0	1	170,0	180,0	190,0	2	285,0	312,5	312,5-c2	1	785,0	606,70	12
2. Hytonen Teijo	1969	FIN	145,80	26	240,0	250,0	260,0	3	155,0	162,5	170,0	6	255,0	272,5	275,0	2	697,5	506,31	9
3. Karlsson Nicklas	1969	SWE	124,20	30	217,5	232,5	240,0	5	182,5	190,0	192,5	1	235,0	252,5	262,5	4	695,0	550,01	8

## Kisojen päätös

Kisan viimeisenä iltana oli myös banketti, jossa tehtiin kisojen "tilinpäätös". Kisojen tsekkiläiset lavamiehet tekivät nopeaa ja virheetöntä työtä lavalla, josta kiitokseksi tästä he kaikki saivat kisojen muistomitalin. Unkarissa jaettiin isot ja upean näköiset muisto- ja palkintomitalit nostajille. EPF ja Unkarin Voimannostoliitto olivat järjestäneet kiitettävän hyvät ja onnistuneet kilpailut. Banketissä kaikki saivat ottaa muistoksi kisoista kisa-mukin. Maukasta ruokaa ja juomaa oli yllin kyllin, mutta jälleen kerran kaikilla oli jo kiire kotiin ja juhlinta päättyi hyvin lyhyeen.

Suomen mitalisaalis oli upea. Miehet olivat kokonaisjoukkueena kolmansia. Miesten M3-ikäluokassa joukkue oli toinen. Naisten M1-ikäluokassa joukkue oli kolmas. Yhteensä EM-mitaleita tuli Suomeen neljä kultaa, kolme hopeaa ja kaksi pronssia. Lajimitaleita tuli jalkakyykyssä kolme kultaa, kolme hopeaa ja kolme pronssia, penkki-punnerruksessa kuusi kultaa, kaksi hopeaa ja kaksi pronssia sekä maastanostossa neljä kultaa, kuusi hopeaa ja yksi pronssi. Lajimitaleita Suomelle tuli yhteensä 30 kappaletta. Sertifikaatteja ei enää entiseen tapaan jaeta banketissä, vaan jokainen nostaja ja toimitsija voi käydä tulostamassa netistä oman sertifikaattinsa EPF:n sivulta.

Tärkeä tapahtuma Unkarille, vuoden 2017 Euroopan nuorten olympiafestivaalien kesäkisat järjestettiin Győrissä, jossa kisamaskottina ollut Hugoo kukko oli mukana myös näissä voimannostokisoissa 2019. Hugoo on kukko, jonka alkuperä tulee kaupunkiin liittyvästä legendasta. Hugoon viesti on kaikille Euroopan maille selvä; tule ja vieraile Győrissä ja tulet varmasti takaisin!

Kiitos tästä mukavasta kisamatkasta koko Suomen joukkueelle. Huoltoapuolella jokaisen vapaaehtoisen henkilökohtainen apu oli erityisen tärkeää, sillä joukkue oli iso ja nostoja riitti viikon jokaiselle päivälle. Kiitos myös Jarmo Virtaselle, joka jakoi taktikoita ja huoltaa koko viikon koko joukkuetta. Mastersit ovat joukkueena ainutlaatuinen osa voimannostomaailmaa, joka tuo maailmalla menestystä ja mainetta entistä enemmän. Kiitos myös mastersien maajoukkuekoordinaattori Kempपालille, kaikki sujui Unkarissa hienosti, kun alustava työ oli huolella tehty. Oli ilo ja kunnia olla joukkueenjohtajana tässä joukkueessa, kiitos! Tuomari lensi tuolineen selälleen lattialle. Tuomari ei onneksi loukannut itseään ja kisat jatkuivat hurjalta näyttäneen putoamisen jälkeen välittömästi.



Tiina Kiviranta, Margetta Salminen ja Leena Jokitalo-Luomakoski



Piia Valkonen



Jarmo Virtanen ja Jussi Kuusikko huoltohommissa



Jani Haapamäki ja Pekka Taskinen



1. Timo Rantala
2. Sanna Joutsela edusti Suomea avajaisissa
3. Ilkka Launonen
4. Pertti Lähteenmäki
5. Sanna Joutsela ja Saara Laine
6. Tanja Korhonen, Tiina Marjusaari ja Katri Backman



*Leirin osallistujia. Ylärivissä vasemmalta oikealle: Mikael Moisio, Teijo Hytönen, Teemu Ahtiainen, Kaj Mattila, Pia Valkonen, Johanna Ilves, Anniina Luotonen, Teemu Hällfors ja Mats Finne. Alarivissä vasemmalta oikealle: Ida Moisio, Heimo Hopeavuori, Johanna Kankus ja Katri Manninen*

## MAAJOUKKUELEIRI 5.5.2019

Teksti & kuvat: Kaj Mattila

Tampereella Kauppi Sports Centerissä pidettiin maajoukkueleiri klassisen voimanoston MM-kisajoukkueelle. Koordinaattorit lähettivät jokainen osaltaan valituille kutsun leirille. Leiri pidettiin kyseisessä kohteessa, koska voimailutiloissa on kuusi Eleikon telinettä tankoineen käytettävissä. KSC on paikka, jossa on myös lounasravintola ja korkeatasoiset neuvottelutilat. Leirille ilmoittautui melko pieni määrä osallistujia, joka lienee osaltaan selitettävissä nopealla aikataululla, sekä sillä ettei leirejä ole vähään aikaan ollut. Kuitenkin leirille osallistui liiton puolelta kisaan valittu huoltaja ja joukkueenjohtaja, joten ryhmäyttäminen kisajoukkueelle olisi alkanut jo tästä.

Leirillä pidimme erilaisia luentoja ja harjoittelimme kuntosalilla. Margetta Salminen piti täsmä luennon lajimme säännöistä ja siitä löytyikin keskusteltavaa osallistujien kesken. Sääntöjä on hyvä kerrata, jottei kisatilanteessa tule ongelmia. Tämän jälkeen kävimme lounaalla ja sen jälkeen tuli vuoroon Mikael Moisio, joka piti luennon lihahuollosta ja harjoittelun monipuolisuudesta. Hänen monipuolinen ja ennakkoluuloton lähestyminen lajin vaatimuksiin saikin aktiivisen keskustelun aikaan ja tämä jatkui harjoitteluosiossa, jossa häneltä kyseltiinkin paljon tarkentavia kysymyksiä. Voiman siirtyminen kehosta oli kiehtova aihe, joka aiheutti paljon ajatuksia ja keskustelua.

Tästä oli hyvä siirtyä kuntosalin puolelle, jossa osallistujat tekivät omia harjoitteitaan ja valmennustiimi seurasi ja kommentoi harjoitusten kulkua. Kuntosalilla Mikael joutui melkoiseen pyörykseen kun kaikilla tuntui olevan hänelle kysyttävää. Tekniikoita hiottiin ja koviakin rautoja käsiteltiin. Treenin jälkeen olikin vuorossa SUEK:n luento, jossa kerrattiin lisärvineiden käyttöä, joista urheilija yksin on vastuussa. Hiegeamine ja muut haastavat aineet pitää osata löytää tuoteselosteesta. Urheilijalla on syömisistään vastuu itsellään, SUEK osaltaan auttaa selvittämään mikä on sallittua ja mikä ei. KAMU appi, jonka saa puhelimeensa ladattua kannattaa ladata. Sillä saa salamannopeasti selville onko lääke sallittu vai ei. Myös erivapaus asioista kävimme pitkän keskustelun ja tämä antoiikin lisäinfoa monelle.

Tämän luennon jälkeen Mats Finne sekä Kaj Mattila pitivät luennon huoltajan roolista ja tehtävistä. Kuten muutkin luennot tämäkin sai avuttua keskustelua ja paikalla ollut Teemu Ahtiainen omalta osaltaan valotti huoltajan tehtäviä.

Tilaisuus päättyi loppukeskusteluun, jossa toivomus oli suuri, että leirit saavat jatkoa ja näyttää siltä, että syksyllä on toinen leiri tulossa. Kiitos kaikille osallistujille aktiivisesta osallistumisesta ja hyvästä hengestä koko tapahtuman ajan. Yhteishenki oli kannustava.



*Leirin osallistujat tarkkaavaisina luennolla*



*Tunnelmia salitreenuosuudesta*



# OPISKELIJOIDEN PAINON- JA VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 13.-14.4.2019 HERVANTA, TAMPERE

Teksti: Ville Wikman, kuvat: Ville Wikman & Jani Asikainen



*Herwannan Hauiskääntöön jäsenistöä*

Herwannan Hauiskääntö järjesti 13.-14.4.2019 jo 10. kerran opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailut yhdessä Tampereen Pyrinnön (TP) sekä Team Nordic Thunderin (TNT) kanssa Tampereen Hervannassa. Herwannan Hauiskääntö on vuonna 2008 perustettu kerho, jonka tarkoituksena on mahdollistaa Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun voimailua harjoitteleville opiskelijoille edunvalvontaa tiloja koskevista päätöksistä sekä järjestää voimailuaiheista toimintaa. Lisäksi Herwannan Hauiskääntö jakaa tietoa kuntosaliharjoittelusta, järjestää alkeisia jatkokursseja painonnostossa sekä voimanostossa ja pyrkii luomaan nykyään jo reilusti yli sadalle jäsenelleen mahdollisimman hyvät edellytykset opiskelun ja harjoittelun yhteensovittamiselle. Voiman siirtyminen kehosta oli kiehtova aihe, joka aiheutti paljon ajatuksia ja keskustelua.

Kilpailuissa on mahdollistettu kilpasarjassa kisaamisen lisäksi osallistumisen rentosarjaan, joka on tarkoitettu vain lisenssittömille opiskelijoille, jotka haluavat matalalla kynnyksellä päästä kokeilemaan yhtä tai vaikka molempia lajeja. Rentosarjaan osallistuvilla ei saa olla minkään voimanostoliiton lisenssiä ja kilpailu käydään kilpasarjasta erillään, jolloin molemmissa sarjoissa on muun muassa omat erilliset punnitukset, aikataulut sekä ryhmäjaot.

Rentosarjassa kuitenkin esimerkiksi pukeutumista koskeva säännöstö ei ole yhtä tarkkaa kilpasarjaan verrattuna. Rentosarjaan osallistuneiden joukosta onkin saatu vuosittain useita myöhemmin lisenssin hankkineita nostajia kansalliselle sekä kansainväliselle tasolle.



Tuulia Viljanen



Saara Laine



Tämä ponnahduslautamahdollisuus on saanut paljon kiitosta ja se on myös kasvattanut tietoisuutta Suomen Voimanostoliitosta ja sen toiminnasta voimanostourheilun eteen. OSMit ovatkin vakiinnuttaneet paikkansa usean opiskelijan kisakalenterissa. Se on yksi niistä keinoista, joilla me Herwannan Hauiskäännössä pyrimme tuomaan lajiamme esiin ja saamaan uusia nuoria nostajia lajimme pariin.

OSMIen voimanostossa kilpailu käydään pistekisana, jolloin sijoitukset ratkeavat IPF-pisteiden mukaan (painonnostossa kisataan vastaavasti Sinclair-pisteissä ja Supertotaliin osallistuvien pisteet molemmissa lajeissa lasketaan yhteen). Kisat on jaettu vielä toisen asteen (ammattikoulut ja lukiot) sekä korkea-asteen (ammattikorkeakoulut ja yliopistot) kesken siten, että toisen asteen opiskelijat kisaavat toisiaan vastaan ja korkea-asteen opiskelijat keskenään. Kaikki opiskelijat edustavat myös oppilaitostaan, jolloin kaikki osallistuvat oppilaitosten väliseen joukkuekilpailuun, jossa ratkaistaan kiertopalkinto Voimanpesän kohtalo. Vuonna 2019 painonnosto kisattiin lauantaina ja voimanoston vuoro oli sunnuntaina. 14.4. Rentosarjalaiset kilpailivat aamupäivällä ja kilpasarjalaiset päästettiin irti iltapäivällä. Seuraavassa lyhyt raportti kilpasarjan osalta.

Mitalitaisto oli tiukkaa sekä naisissa että miehissä ja sijoitukset ratkesivat pääasiassa vasta viimeisillä vedoilla. Naisten toisen asteen kilpasarjassa voiton vei IF Sibbo Vargarnan Susanna Törrönen 580,55 IPF-pisteellä. Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä Keuda edustanut Törrönen penkkasi ki-soissa naisten uuden avoimen suomenennätyksen 122,5 kg ja teki yhteistuloksen 352,5 kg. Toiseksi sijoittui Kankaanpään Voimailijoita ja Kiipulan ammattiopistoa edustanut Milka Kanerva IPF-pistein 491,53 (275 kg). Kolmas oli Tammelan Ryskettä ja Forssan yhteislyseota edustanut Nenna Asp 387,1 IPF-pisteellä (245 kg).

Naisten korkea-asteen kilpasarjassa taistelu oli toista-astetta tiukempaa. Sarjan voiton vei Merikarvian Voimailijoiden sekä Satokunnan AMK:n Meri Kallio (657,14 IPF pistettä ja 395 kg). Toiseksi sijoittui useasti OSMeissa kisannut TNT:n ja Turun yliopiston Saara Laine, joka keräsi 654,62 IPF-pistettä (397,5 kg). Kolmas oli Salon Voimailijoiden ja Poliisiammattikorkeakoulun Anu Loponen (630,48 IPF-pistettä ja 362,5 kg).



Susanna Törrönen

#### Opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailut, naiset

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	JALKAKYYKKY			JK tulos	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	IPF pist.	Yht. tulos
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.			
Naiset toinen aste kilpasarja																			
1.	N	72	70,30	Susanna Törrönen / 98	S-V	75,0	100,0	<del>110,0</del>	100,0	<del>122,5</del>	122,5	<del>123,0</del>	122,5	100,0	130,0	<del>150,0</del>	130,0	580,55	352,5
2.	N	63	57,72	Milka Kanerva / 02	KaVo	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	52,5	57,5	60,0	60,0	102,5	107,5	<del>112,5</del>	107,5	491,53	275,0
3.	N	84	77,64	Nenna Asp / 01	TamRy	80,0	85,0	87,5	87,5	40,0	45,0	47,5	47,5	100,0	105,0	110,0	110,0	387,10	245,0
-	N	52	51,52	Olivia Kyösti / 99	KaVo	120,0	125,0	<del>127,5</del>	125,0	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	----	<del>130,0</del>	----	----	----		out
Naiset korkea-aste kilpasarja																			
1.	N	72	68,96	Meri Kallio / 86	MeVo	132,5	137,5	142,5	142,5	75,0	80,0	82,5	82,5	150,0	160,0	170,0	170,0	657,14	395,0
2.	N	72	70,52	Saara Laine / 79	TNT	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	70,0	<del>72,5</del>	<del>72,5</del>	70,0	175,0	182,5	<del>187,5</del>	182,5	654,62	397,5
3.	N	63	62,52	Anu Loponen / 91	SalVo	132,5	135,0	<del>137,5</del>	135,0	67,5	70,0	<del>72,5</del>	70,0	147,5	152,5	157,5	157,5	630,48	362,5
4.	N	72	64,50	Julia Ruohonen / 92	TNT	122,5	127,5	130,0	130,0	67,5	70,0	72,5	72,5	135,0	145,0	152,5	152,5	608,03	355,0
5.	N	63	62,16	Emilia Tuomikoski / 95	HuiVo	130,0	135,0	<del>140,0</del>	135,0	75,0	<del>80,0</del>	<del>80,0</del>	75,0	135,0	<del>145,0</del>	<del>145,0</del>	135,0	600,86	345,0
6.	N	72	70,82	Susanna Oikari / 89	KarstKi	117,5	125,0	<del>130,0</del>	125,0	72,5	75,0	<del>77,5</del>	75,0	150,0	162,5	165,0	165,0	599,42	365,0
7.	N	57	56,54	Maria Äimälä / 95	HAK	100,0	105,0	<del>107,5</del>	105,0	60,0	62,5	65,0	65,0	120,0	130,0	137,5	137,5	558,28	307,5
8.	N	57	52,06	Tuulia Viljanen / 94	TNT	100,0	<del>107,5</del>	107,5	107,5	57,5	<del>60,0</del>	60,0	60,0	105,0	112,5	120,0	120,0	542,14	287,5

Miesten toisen asteen kilpasarja oli tällä kertaa kahden opiskelijan taisto voitosta. Kultaa vei Pietarsaaren Voimailijoiden ja Jakobstads gymnasiumin Oscar Sandler, jonka tulos 482,5 kg toi 439,45 IPF-pistettä. Hopeaa sai Huittisten Voimailijoiden Ville Kursi (Vammalan lukio) IPF-pistein 413,08 (472,5 kg). Miesten korkea-asteen kilpasarjassa kovin taisto mitaleista käytiin useina vuosina OSMeihin osallistuneiden Mikko Nuoliojan (Tampereen AMK), Jere Savolaisen (Savonia AMK), Rickard Byggmästarin (Yrkeshögskolan Arcada) ja Ville Vikmanin (Tampereen yliopisto) lisäksi David Liljekvistin (Yrkeshögskolan Arcada) kesken. Kulta meni Tampereen Voimanoistajien Mikko Nuoliojalle (655,96 IPF-pistettä ja 670 kg). Sijoille 2-5 päätyneet urheilijat olivat kaikki alle viiden IPF-pisteen sisällä toisistaan. Hopealle itsensä kairasi Kuopion Painonnostajien Jere Savolainen (641,29 IPF-pistettä ja 677,5 kg) ja pronssille Pietarsaaren Voimailijoiden Rickard Byggmästar (640,83 IPF-pistettä ja 680 kg). Mitaleiden kohtalot ratkesivat vasta viimeisillä maastanostoilla ja myös miesten kisa sisälsi paljon tunnetta sekä onnistumisia.

Opiskelijoiden SM-kilpailut olivat tänäkin vuonna opiskelijakerhon resurssihin nähden suuri ponnistus, mutta myös samalla taidonnäyte osaamisesta. Kaksipäiväisten kisojen läpiviemiseen tarvitaan erittäin paljon talkoolaisia, mikä ei Herwannan Hauiskäännön yhteisössä ole ollut ongelma ja josta kerholaiset voivat myös itse olla ylpeitä. Laadukkaat kilpailut järjestäneet seuravarmasti tietävät mitä kisojen järjestäminen vaatii. Onkin hienoa, että pitkälti nuorista koostuvassa kerhossamme on tahtotila ja kyky toteuttaa OSMien kaltaisia tapahtumia vuodesta toiseen. Me Herwannan Hauiskäännössä toivoisimme, että tulevaisuudessa myös jokin muu opinahjo (tai opinahjot) järjestäisi kyseiset kisat, jotta mekin pääsisimme kisamatkalle. Toistaiseksi kuitenkin me Tampereella olemme pitäneet perinnettä yllä ja pyrimme pitämään sitä myös jatkossa.

## Vahvaa kesää ja opiskelijoille ansaittua kesälomaa!

### Opiskelijoiden painon- ja voimaston SM-kilpailut, miehet

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JALKAKYYKKY			JK tulos	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	IPF pist.	Yht. tulos
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.			
Miehet toinen aste kilpasarja																			
1.	M	93	89,44	Oscar Sandler / 01	PV	130,0	140,0	150,0	150,0	120,0	130,0	132,5	132,5	180,0	200,0	<del>220,0</del>	200,0	439,45	482,5
2.	M	105	94,40	Ville Kursi / 00	HuiVo	170,0	180,0	<del>185,0</del>	180,0	107,5	112,5	117,5	117,5	167,5	175,0	----	175,0	413,08	472,5
Miehet korkea-aste kilpasarja																			
1.	M	93	86,80	Mikko Nuolioja / 94	TVN	205,0	215,0	222,5	222,5	160,0	165,0	170,0	170,0	260,0	270,0	277,5	277,5	655,97	670,0
2.	M	93	91,60	Jere Savolainen / 95	KP	245,0	255,0	260,0	260,0	140,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	140,0	260,0	270,0	277,5	277,5	641,30	677,5
3.	M	93	92,30	Rickard Byggmästar / 95	PV	210,0	225,0	230,0	230,0	150,0	160,0	<del>167,5</del>	160,0	260,0	280,0	290,0	290,0	640,83	680,0
4.	M	105	104,40	Ville Vikman / 93	S-V	237,5	247,5	257,5	257,5	190,0	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	190,0	247,5	262,5	277,5	277,5	638,34	725,0
5.	M	93	87,96	David Liljekvist / 98	PV	200,0	215,0	225,0	225,0	120,0	130,0	137,5	137,5	260,0	280,0	295,0	295,0	636,52	657,5
6.	M	83	79,72	Henrik Alenius / 93	TNT	182,5	187,5	<del>192,5</del>	187,5	125,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	230,0	240,0	<del>250,0</del>	240,0	564,02	557,5
7.	M	93	90,36	Tapio Tulenheimo / 95	KelVi	192,5	197,5	202,5	202,5	142,5	147,5	<del>150,0</del>	147,5	222,5	230,0	240,0	240,0	552,48	590,0
8.	M	83	81,50	Jan Lipponen / 91	TNT	170,0	185,0	200,0	200,0	120,0	127,5	130,0	130,0	200,0	215,0	220,0	220,0	546,67	550,0
9.	M	93	84,34	Joona Leinonen / 93	TNT	180,0	185,0	----	185,0	142,5	150,0	<del>155,0</del>	150,0	220,0	----	----	220,0	539,37	555,0
10.	M	83	75,96	Miikka Hyötylä / 97	NaVo	160,0	170,0	175,0	175,0	135,0	142,5	<del>150,0</del>	142,5	180,0	195,0	<del>205,0</del>	195,0	530,02	512,5
11.	M	120	108,70	Tuomas Puhakka / 95	KP	75,0	----	----	75,0	147,5	157,5	<del>165,0</del>	157,5	175,0	----	----	175,0	313,21	407,5



Kisapaikka Tamppi Arena



Jan Lipponen



Oscar Sandler



Mikko Nuolioja



Jere Savolainen



# HAASTATTELUSSA LEENA VATANEN

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Leena Vatanen & Suomen Voimanolliitto

**Kuka olet ja mistä tulet?**

Olen Leena Vatanen, 28-vuotias perheellinen voimaston harrastaja lisälmesta.

**Kerro vähän urheilutaustastasi?**

Olen harrastanut monipuolisesti liikuntaa lapsesta lähtien mm. hiihtoa, pesäpalloa, jääkiekkoa, yleisurheilua, tanssia...

**Milloin ja miten olet tullut voimailun pariin?**

Voimailusta kiinnostuin tosissani vasta aikuisiällä kun olin käynyt noin vuoden kuntosalilla ja treenannut enimmäkseen laitteilla. Voimastonharjoittelun aloitin siis kesällä vuonna 2016 Kiuruveden Urheilijoissa ja heti alusta lähtien minulla on ollut sama valmentaja.

**Miten olet menestynyt voimastossa?**

**Saavutukset:**

Vuonna 2016 en yltänyt SM-kisoissa vielä mitalisijoituksille.

2017: Klassisen penkkipunnerruksen SM-pronssi ja klassisen voimaston SM-hopea.

2018: Klassisen voimaston SM-pronssi ja varustepenkkipunnerruksen SM-hopea.

2019: Klassisen penkkipunnerruksen SM-pronssi ja klassisen voimaston SM-hopea.

**Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?**

Harjoituskaudella treenit koostuvat suurelta osin lajiliikkeille ominaisista harjoituksista, joita treenataan kohtalaisen suurella volyyminä painopisteitä



muunnellen ja sen hetkisiä heikkouksia vahvistaan. Jonkun verran käytämme treeneissä erikoistekniikoita, vastuskumeja jne., mutta nämä vähenevät kisojen lähestyessä ja silloin punttitreenien pääpaino on paljolti lajiliikkeissä. Treenikaudesta riippuen treenataan 2-3 viikkoa kovaa ja nousujohteisesti, jonka jälkeen seuraa kevennetty viikko. Tämän jälkeen ohjelmakuntaa muokataan tarvittavilta osin ennen seuraavia kovia viikkoja. Harjoitusviikkoon sisältyy normaalisti 4-5 punttitreeniä ja lisäksi saman verran oheis-/palauttavia harjoitteita, jotka ovat monipuolisia,

mutta voimastoa tukevia. Tukilihasten vahvistamiseen, nostotekniikoihin, lihashuoltoon ja palautumiseen panostetaan paljon.

**Miten sovitat työn, treenin ja vapaa-ajan / perheen yhteen?**  
Olen mielestäni hyvä aikatauluttamaan asioita ja suunnittele useimmiten seuraavan viikon aikataulut valmiiksi edellisenä viikonloppuna. Työaikani on suhteellisen säännöllinen, treenaa viikolla töiden jälkeen ja viikonloppuisin. Aikaa jää hyvin myös perheelle, koska sama harrastus miehieni kanssa tekee arjen pyörittämisestä helppoa.



Leena hopealla klassisen voimanoston SM-kisoissa Ylitorniolla 2019

Mikä on lempinostosi ja miksi?  
Entä mistä et pidä?

Kaikki lajinostot ovat minulle tasaisen kivoja, kunhan ne vain kulkevat. Jalkakyykyä jännitän eniten, mutta se antaa myös parhaan onnistumisen tunteen ja se antaa myös itsevarmuutta, varsinkin kisatilanteissa.

Millä saat kasattua pään mukaan raskaisiin nostoihin?

Raskaisiin nostoihin auttaa eniten se, että niitä on mukana myös peruskuntokaudella, ettei tuntuma pääse unohtumaan.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

Syön pääosin puhdasta kotiruokaa ja välipaloja, ateriavälit ovat noin 3-4 tuntia. Lisäravinteita käytän palautusjuomassa, vitamiineja käytän aterioiden lisänä talviaikaan kovalla treenikaudella.

Mikä on parasta voimailussa?

Voimailussa parasta on onnistumisen tunne, itsensä voittaminen, fyysinen- ja henkinen kehittyminen. Näiden lisäksi on myös huippua, että menestystä on tullut SM-tasolla. Voimailussa parasta on onnistumisen tunne, itsensä voittaminen, fyysinen- ja henkinen kehittyminen. Näiden lisäksi on myös huippua, että menestystä on tullut SM-tasolla.

Millaisia tavoitteita sinulla on voimanostajana?

Tavoitteena minulla on pysyä terveenä, kehittyä urheilijana ja oppia lisää lajista sekä itsestäni. Pitkän tähtäimen tavoitteena minulla on tehdä klassisessa voimanostokisassa 500kg yhteistulos, kunhan nyt ensin 450kg menee rikki. Klassisen voimanoston SM-kulta on myös yksi tavoitteistani.

Mikä on paras voimailumuistosi?

Kaikki ennätysnostot ja onnistumisen tunteet ovat minulle tärkeitä. Varsinkin SM-mitalit ovat ikimuistoisia, koska treenit kisoihin ovat kovia ja erittäin antoisi

Terveiset Voimanostaja-lehden lukijoille!

Voimanosto on elämäntapa ja se on paljon muutakin kuin painojen kolistelua salilla.

JULKISIVUSANEERAUKSEN  
**VAHVA!**  
AMMATTILAINEN  
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



**ESJP**

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU

# URHEILUTALON TUPLAT

## – UITSAILUSTA SYNTYNYT UOIMAILUTAPAHTUMA

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Janne Ylimys

*”Mitäs jos ihan oikeasti järjestetään ne kisat?”*

Loppuvuodesta 2018 osa Ryhdin voimanostojaoston jäsenistä vitsaili, että salilla pitäisi järjestää epäviralliset alamäkipenkin MM-kisat. Alamäkipenkkipesialistit Ilari Myllyniemi ja Jyrki Jokinen harjoittelivat säännöllisesti alaviistopenkillä ja muut lähinnä salityyliin kommentoivat heidän treenejään.

”Alaviistopenkkimiesten” treenaamisesta syntyi ensin vitsillä heitetty kisaidea, joka toteutettiin 30. maaliskuuta tapahtumana nimellä Urheilutalon Tuplat.



*Tomi Halmesmäki tyytyväisenä omaan penkkitulokseen*



Ensi alkuun ajattelimme järjestää vain pienimuotoisen alamäkikikisan punttisalilla. Ylöjärven kaupungin vapaa-aikajohtaja Sami Yli-Pihlajan innostuminen kisasta muutti kuitenkin suunnitelmia. Yli-Pihlaja ehdotti, että tapahtuma olisi yksi 150 vuotta täyttävän Ylöjärven kaupungin juhlapahtumista. Yli-Pihlajan ehdotuksesta kisaan otettiin mukaan toinenkin laji eli trapmaastanosto. Kisan nimeksi tuli niin ikään Yli-Pihlajan ehdotuksesta Urheilutalon Tuplat.

Kisalle perustettiin Facebookiin oma tapahtuma ja mainostamista tehtiin myös jaoston Facebook-sivulla ja Instagramissa. Alusta lähtien ajatus oli, että tapahtumasta tehtäisiin Ylöjärven oma, toistuva voimailukisa. Siksi otimme käyttöön somessa tunnuksen *#urheilutalontuplat*. Valokuvaaja Sanna Hillberg teki kisajulisteen, jota jaettiin Pirkanmaan alueelle. Tamperelainen arkkitehti Tommi Kuikka suunnitteli kisan logon.

Markkinoinnin myötä kisa alkoi kiinnostaa vähän kauempainakin asuvia voimanoston ja voimalajien harrastajia. Ensin saimme hiukan epäuskoisia *”oletteko te ihan tosissanne?”* -kyselyjä. Myös kisan hyvät palkinnot herättivät epäilyksiä. Kisojen lähestyessä ilmoittautuneiden somepäivityksissä alkoi näkyä kisan hastagia ja sitä kautta tieto kisasta levisi laajemmalle.

Koska alamäkikipenki ja trapmaastanosto eivät ole virallisia kislalajeja, oli sääntöjen laatiminen sekä suoritukseen että käytettäviin varusteisiin liittyvät säännöt mietittävä tarkasti. Ryhdin tuomarivastaava Eero Mäntysaari vastasi säännöistä ja niiden pohjalta teimme myös ohjevideot someen.



*Pasi Sipiläinen*

Alamäkikipenissä päädyttiin käyttämään komentoja start ja rack. Tangon sai halutessaan pompauttaa rinnalta eli pysäyttämistä ei vaadittu. Ajattelimme, että kisa on näillä säännöillä helpompi niille, jotka eivät ole aikaisemmin kilpailleet. Trapmaastanostossa luonnollisesti käytettiin vain down-komentoa. Kisassa sai käyttää rannesiteitä, vetoremmejä, vyötä ja myös kyynärlämmittimiä. Virallisen nostotrikoon käyttöä ei vaadittu. Kisa käytiin yhden tuomarin taktiikalla, tuomarina vuorottelivat eri nostoryhmissä Eero Mäntysaari ja Ari Myllyniemi.



*Jari Saario kovistelee lavamiehenä toiminutta Antero Kaurasta kadonneen pullan vuoksi*

Kaupungin ja Ryhdin työnjako toimi niin, että voimano-  
jaoston jäsenet hoitivat kisan järjestelyt ja kaupunki spon-  
soroi tilat, kisapaidat ja palkinnot. Kisan kuuluttajaksi saatiin  
Markku Savolainen. Jarmo Hillberg ja Jussi Ylimys hoitivat  
pistelaskua ja toimivat kuuluttajan apuna kisan seuraami-  
sessa.

Kilpailu käytiin kahdessa ikäluokassa. Masters-luokassa kil-  
pailivat tänä vuonna 40 täyttävät ja sitä vanhemmat. Muut  
kilpailijat kisasivat avoimessa luokassa. Naisille ja miehille  
oli omat sarjat. Paremmuus ratkaistiin ikävakioidulla Wilksin  
pisteityksellä, joka huomioi paremmuusia ratkottaessa iän  
lisäksi sekä lajien yhteistuloksen että kilpailijan painon.

Naisia kisassa oli mukana yhdeksän. Heistä viisi kilpaili avoi-  
messa luokassa ja neljä masterseissa. Naisten kovimmasta  
alamäkikipenkkituloksesta vastasi Tampereen Voimano-  
stajien Marju Saari, joka teki kolmannella nostollaan tuloksen 95  
kg. - Rauta oli keveää ja enemmänkin olisi voinut korotella.  
Kolme puhdasta ja helppoa nostoa, iloitsi Saari kisan  
jälkeen.

Trapmaastanostossa naisten kovimman tuloksen 157,5 kg  
nosti Ryhdin Minna Ristolainen. – Vielä olisi ollut varaa nos-  
taa vähän enemmän, mutta en kuitenkaan uskaltanut laittaa  
viimeiseen nostoon enempää, totesi Ristolainen viimeisestä  
nostostaan.



*Minna Ristolainen teki naisten sarjojen kovimman  
maastanostotuloksen*

Naisten avoimen luokan voiton vei 60 kg -sarjassa kilpaillut  
Ryhdin Heidi Alakoski yhteistuloksella 187,5 kg, joka Wilksin  
pisteiksi muutettuna antoi tuloksen 210,1. Mastersien  
sarjan voitti 65 kg -sarjaan osallistunut Minna Ristolainen  
(235 kg, 268,6 pistettä). Kisassa palkittiin pokaalilla myös  
naisten avoimen ja masters luokkien yhteen lasketusti paras  
nostaja. Palkinto meni 14-vuotiaalle Ida Moisiolle, jonka yh-  
teistulos oli 172,5 kg.



*14-vuotias Ida Moisio oli kisan nuorin nostaja*

Moisio sai myös kuuluttaja Markku Savolaisen jakaman kuu-  
luttajan palkinnon. Moisio jaksoi kisata hymyillen ja iloisin  
mielin koko pitkän kisan huoltajansa Hannu Peräsalon ohja-  
uksessa.

Miesten masters sarjoihin saatiin mukaan Suomen kärkipään  
nostajia ympäri Suomea. Mastersien paremmuudesta kilpai-  
li 12 miestä, joista puolet oli samassa sarjassa eli painoluo-  
kassa 90 kg.

Alamäkikipenkissä kovia tuloksia tekivät muun muassa  
Lapuan Ponnistuksen Janne Halmesmäki (200 kg), Huittisten  
Voimailijoiden Pasi Sipiläinen (170 kg) ja Tampereen Voima-  
nostajien Tuomo Vuorenmaa (162,5 kg). Sipiläinen ja Tam-  
melan Ryskeen Janne Hakala tekivät trapnostossa tasatulok-  
set 260 kg. Vuorenmaan tulos oli 250 kg ja Juha Ristolaisen  
220 kg.

Masterseissa miesten paras Pasi Sipiläinen teki yhteistulok-  
sen 430 kg ja 286,7 pistettä. Toiseksi sijoittuneen Juha Ris-  
tolaisen yhteistulos oli 367,5 kg ja pisteet 277,98. Jos yleisö  
olisi saanut jakaa palkinnon näyttävimmistä valmistautumis-  
ja kisasuorituksista, se olisi epäilemättä mennyt mastersien  
kokonaiskisassa kolmanneksi sijoittuneelle Tuomo Vuoren-  
maalle. Kilpailijoiden innostus ja eläytyminen tekivät kisan  
seuraamisen yleisölle mielenkiintoiseksi.

Miesten avoimessa luokassa osattiin odottaa Jari Saariolta  
kovia trapnostoja. Ryhtiläisiä jännitti etukäteen, saadaanko  
traptankoon lastattua riittävä määrä painoja Saariota varten.  
Kisaa varten piti hankkia lainaksi lisää levypainoja tampe-  
relaiselta HH-Gymiltä. Koelastausten jälkeen todettiin, että  
painot riittävät, mikä pelasti varmaan ainakin muutaman jär-  
jestelyistä vastanneen yöunet.



Juha Vuorikoski ja kisa-asu

Saario voitti avoimen kisan ja myös miesten avoimen ja masters luokan yhteensä varsin suvereenisti. Alamäkikpenkissä Saarion tulos oli 210 kg ja trapissa 380 kg. Saario osasi myös ottaa yleisönsä hienoilla tuuletuksilla ja toiminnallaan kisapaikalla. - Kisat olivat todella hyvähenkiset ja mukavat. Lisää tällaisia, tuumasi Saario tunnelmasta.

Miesten avoimessa sarjassa kilpaili kaiken kaikkiaan yhdeksän nostajaa. Yhteispisteissä toiseksi sijoittui ylöjärveläinen Mikko Nuolioja, joka edustaa voimanostossa Tampereen Voimanostajia. Nuoliojan yhteistulos oli 467,5 kg ja 302,45 pistettä. Pisteissä (266,9) kolmanneksi tuli Ryhdin Kalle Rauva, jonka yhteistulos oli 370 kg. Miesten avoimen luokan parhaasta kisa-asusta vastasi neljänneksi tullut "Termis von Diisselinä" tunnettu Juha Vuorikoski. Hänen kisalookinsa edusti lähes showpainitasoista tyyliä.

Kisan aikana ja jälkeen sekä yleisö että kilpailijat keuhivat tapahtumaa mielenkiintoiseksi ja hyvin järjestetyksi. Monesta suusta kuului toteamus, että Tuplat olivat parhaat kisat pitkään aikaan. Yleisöä oli paikalla niin runsaasti, että tyhjiä tuoleja ei katsomossa näkynyt. Yleisön kannustus loi kisaan hienon, mutta rennon tunnelman. Kisasta onkin tarkoitus tehdä Ylöjärven oma vuosittainen voimailutapahtuma.



Jari Saarion komea epävirallinen trapmaastanoston ME-tulos

*Kuvassa vasemmalta: Petri Leinonen, Keijo Huttunen, Alexander Lillback, Ilari Valkonen, Olof Qvarnström, Pauliina Suomela ja Mira Virtanen*



# HELSINKI-TUKHOLMA-TALLINNA PÄÄKAUPUNKIOTTELU

Teksti & kuvat: Irene Immonen

Pääkaupunkiottelu eli Helsingin, Tukholman ja Tallinnan välinen voimanostokisa käytiin tänä vuonna 13.4. Tallinnassa. Tämä oli 28. kerta, kun kisa järjestettiin. Tukholma nosti itselleen kultaa, Tallinna hopeaa ja Helsinki pronssia.

Helsinkiä oli edustamassa Ilari Valkonen, Petri Leinonen, Keijo Huttunen, Olof Qvarnström, Alexander Lillback, Mira Virtanen ja Pauliina Suomela.

Vaikka itse en noussut lavalle, kisaa oli mukava seurata myös huoltajan näkökulmasta. Pääsin tukemaan kilpailijoita niin lämmittelyissä kuin nostoissa. Kilpailussa nähtiin hienoja tuloksia, kovaa yrittämistä ja varmasti rikottiin, jos ei muuta, niin ainakin omia ennätyksiä.



Helsingin joukkueen mitalien jako (vasemmalta oikealle) Petri Leinonen, Keijo Huttunen, Ilari Valkonen, Mira Virtanen ja Helsingin tuomari Åke Koponen sekä Tukholman tuomari

	Lifter	Birth date	Squat				Bench press				Deadlift				Total	Ipf Points	Naiset	Miehet	
			Bodyweight	I Attem pt	II Attem pt	III Attem pt	Best lift	I Attem pt	II Attem pt	III Attem pt	Best lift	I Attem pt	II Attem pt	III Attem pt					Best lift
	Ave Tüür	1996	65,4	90,0	95,0	100,0	100,0	70,0	75,0	77,5	75,0	110,0	125,0	135,0	135,0	310,0	525,85	1168,56	
	Helena Veelmaa	1995	71,4	135,0	140,0	145,0	145,0	80,0	85,0	87,5	87,5	140,0	150,0	160,0	160,0	392,5	642,70		
	Andres Külaviir	1973	103,9	200,0	210,0	217,5	217,5	160,0	165,0	167,5	165,0	230,0	240,0	250,0	240,0	622,5	537,70		
	Martin Vahtramäe	1993	119,7	230,0	237,5	245,0	245,0	142,5	147,5	150,0	147,5	255,0	265,0	272,5	265,0	657,5	526,71		
	Henry Piralli	1992	134,4	225,0	235,0	242,5	242,5	165,0	172,5	177,5	172,5	275,0	282,5	282,5	275,0	690,0	522,20		
	Aimar Kuusnõmm	1990	83,1	230,0	230,0	245,0	245,0	165,0	172,5	180,0	172,5	250,0	275,0	288,0	275,0	692,5	700,96		
Tall 2.	Siim Salin	1995	104,6	250,0	260,0	270,0	270,0	160,0	165,0	170,0	170,0	285,0	305,0	320,0	320,0	760,0	672,47		2960,05
																4128,60			
	Paulina Suomela	1976	70,2	120,0	125,0	132,5	125,0	67,5	72,5	77,5	72,5	120,0	130,0	140,0	140,0	337,5	555,89	1144,29	
	Mira Virtanen	1993	82,7	130,0	140,0	145,0	145,0	65,0	70,0	72,5	70,0	150,0	160,0	167,5	167,5	382,5	588,40		
	Petri Leinonen	1972	92,2	187,5	200,0	207,5	200,0	112,5	120,0	125,0	125,0	200,0	210,0	215,0	210,0	535,0	486,47		
	Olof Qvarnström	1994	103,2	220,0	230,0	240,0	240,0	170,0	177,5	182,5	182,5	230,0	245,0	255,0	255,0	677,5	595,13		
	Keijo Huttunen	1975	92,5	215,0	225,0	225,0	225,0	170,0	180,0	185,0	180,0	250,0	262,5	270,0	270,0	675,0	634,61		
	Ilari Valkonen	1982	92,3	220,0	232,5	242,5	242,5	145,0	155,0	160,0	155,0	260,0	280,0	290,0	280,0	677,5	638,16		
Hki 3.	Alexander Lillback	1997	102,1	220,0	235,0	240,0	235,0	150,0	160,0	165,0	160,0	260,0	280,0	300,0	280,0	675,0	596,52		2950,90
																4095,18			
	Louise Persson	1992	67,4	107,5	112,5	115,0	115,0	97,5	102,5	102,5	97,5	127,5	135,0	142,5	142,5	355,0	595,82	1299,67	
	Olivia Särnbratt	1992	72,5	152,5	160,0	165,0	165,0	82,5	87,5	90,0	90,0	160,0	170,0	177,5	177,5	432,5	703,85		
	Martin Andersson	1984	139	225,0	232,5	240,0	240,0	185,0	195,0	202,5	202,5	250,0	260,0	270,0	270,0	712,5	532,28		
	Sam Karlborg	1994	119,7	235,0	245,0	245,0	245,0	125,0	130,0	137,5	130,0	260,0	267,5	275,0	275,0	650,0	519,74		
	Carl Andersson	1995	85,6	250,0	257,5	265,0	265,0	140,0	147,5	152,5	152,5	260,0	270,0	275,0	270,0	687,5	681,58		
	David Wallander	1983	104,2	227,5	237,5	245,0	245,0	170,0	177,5	182,5	177,5	270,0	285,0	300,0	300,0	722,5	636,58		
Stock 1.	Johan Liljebäck	1989	167,2	275,0	285,0	292,5	292,5	170,0	180,0	187,5	187,5	280,0	290,0	302,5	302,5	782,5	539,82		2910,00
																4209,67			

N-kaava	M-kaava	Miesten-pistekisa	IPF-pist piste-ero	Naisten-pistekisa	IPF-pist piste-ero
125,1	310,6700	1. Tallinna	2960	1. Tukholma	1300
228	857,8	2. Helsinki	2951 9	2. Tallinna	1169 131
34,52	53,22	3. Tukholma	2910 41	3. Helsinki	1144 24
86,83	147,1				



# NUORTEN VOIMANOSTOLEIRI 11.5.2019 VIITASAARI

Teksti & kuvat: Kaj Mattila

Aiemmin tänä vuonna Jussi Kuusikko otti yhteyttä voisinko auttaa lajitapahtuman järjestelyssä Viitasaarella. Tapahdumaa aloimme suunnitella ja matkan varrella tiimiin liittyi vielä Mats Finne. Ajankohdaksi leirille muodostui toukokuu ja 11.5. sovimme nuorille suunnatun leirin järjestämisestä. Nuoria olikin ilmoittautunut lähes kymmenkunta tähän leiriin ja Matsin ja Jussin kanssa sovimme leirin sisällön. Tapahtumapäivänä aloitimme tapahtuman esittelemällä liittoa ja liiton toimintaa. Nuoret olivatkin innokkaita kuuntelemaan ja katsomaan videoita sääntöjen mukaisista suorituksista. Etenimme lajeittain ja ensimmäisenä kävimme läpi jalkakyykyyn teoriassa, siirtyen siitä levytankojen kimppuun. Pientä liikkuvuus puutetta oli yllättäen nuorilla kyykyä testattaessa, mutta pikkuhiljaa alkoi liikkuvuutta löytyä. Innokkuus tekemiseen oli positiivisen suuri.

Kävimme näin lajit läpi, jonka jälkeen oli evästauko, joka olikin tärkeä osa tapahtumaa. Tauon jälkeen kävimme kerta-uksena kaikki lajit vielä kerran läpi ja huomattavaa oli miten nuoret tässä päivän aikana olivat omaksuneet asioita joita kävimme aamupäivällä läpi.

Näillä nuorilla on hyvä tulevaisuus luvassa lajin parissa, kun paikkakunnalta löytyy esikuvat ja koulutetut valmentajat. Jussi Kuusikko mastersien euroopanmestari sekä Eetu Kumpulainen WEC-mitalisti ovat oivia esikuvia nuorille ja hyviä valmentajia.

Tämä voi olla yksi malli jolla saamme lajimme pariin nuoria joita kipeästi kaipaamme. Suuret kiitokset Mats Finne, Jussi Kuusikko ja Eetu Kumpulainen. Vieläkin suuremmat kiitokset nuorille Aleks, Eelis, Jalmari, Mika, Elias ja Eetu.



# 1-200 PENKKIPUNNERRUKSEN JÄLKEEN VALMIIKSI KATETTU AAMIAINEN ON LUKSUSTA.

STAY FEEL LIVE BETTER





Suomen Voimanolliitto ry  
Finnish Powerlifting Federation  
Sihteeri/secretary Timo Lillbacka  
Sepontie 3 TH 5, 02130 Espoo, FINLAND  
puh: 010 309 4270  
E-mail: [sihteeri@sunl.fi](mailto:sihteeri@sunl.fi)  
[www.suomenvoimanolliitto.fi](http://www.suomenvoimanolliitto.fi)

Liiton pankkitilit  
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:  
F118 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)  
F122 5680 0020 2315 57 Voimanolstaja-lehden tili  
F182 4712 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili

## Uuden 2020 SM-kilpailujen järjestäjät valittu

2020 SM-kilpailujen järjestäjät on valittu. Vielä klassisen voimanolston avoimen ja nuorten sekä varustevoimanolston SM-kisat ovat vailla järjestäjää.

**Klassinen voimanolsto, nuoret, 25.-26.1.2020\***

**Varustevoimanolsto, kaikki ikäluokat, 7.-9.2.2020\***

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 21.-23.2.2020, Salon Voimailijat, Salo

**Klassinen voimanolsto, avoin, 13.-15.3.2020\***

Klassinen voimanolsto, masters, 13.-15.11.2020, Äänekosken Voima, Äänekoski

Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 12.-13.12.2020, Ålands Krafsporlklubb, Maarianhamina

\* Halukkaat järjestäjät voivat ilmoittautua sähköpostilla [info@sunl.fi](mailto:info@sunl.fi), kilpailut myönnetään ensimmäisille halukkaille.

## 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://suomenvoimanolliitto.fi/sm-kilpailut>

## Valitut maajoukkueet

Valitut maajoukkueet ja arvokilpailujen tulokset löytyvät nyt yhdestä paikasta liiton sivuilta.

<https://suomenvoimanolliitto.fi/valitut-maajoukkueet>

Tulokset päivitetään sivulle aina, kun ne on julkaistu kansainvälisen liiton toimesta.

## Uusia tuomareita

Jaarli Pirkkiö, Napapiirin Voimailijat, suoritti 15.3.2019 kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti Ylitornion SM-kilpailuissa. Kokeen valvoi Tero Hyttinen.

Kansallisen II-luokan tuomarikokeen suoritti hyväksytysti Tammisaarella 30.3.2019:

Johan Henriksson, Hango Idrottsklub

Bill Winter, Sibbo-Vargarna

Markku Kemppainen, MLC

Thomas Salin, Kraftklubben Eken

Uuri Flemmich, Kraftklubben Eken

Kokeen valvoi Margetta Salminen.

Jouni Kvist, So-Vi ja Kaj Mattila, MLC suorittivat hyväksytysti Int Cat II tuomarikokeen varustevoimanolston EM-kilpailuissa Tsekin Pilsenissä 28.4.2019.

Kenneth Sandvik läpäisi Int Cat II tuomarikokeen klassisen voimanolston MM-kilpailuissa Ruotsin Helsingborgissa 5.6.2019.

**Onnittelut kaikille uusille tuomareille!**



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



# Uuden 2019 maksut liitolle



Suomen Voimastoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

**Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi.** Suomen Voimastoliiton 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 Voimastotaja-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 Voimastotaja-lehden).

Voimastotakilpailemiseen 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.

**Voimastotaja-lehti.** Voimastotaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 35 € sekä irtonumeroista 10 €/lehti. Vuosikerta ulkomaille 55€. Maksun viestikenttään lehden saajan nimi ja osoite.

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimastot 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

## Valmennusopas

Voimastovalmennus - Maksimivoimaharjoittelun perusteet on kirja, joka on tarkoitettu maksimivoimaharjoittelun tueksi.

Opas on suunnattu voimastotajille, voimastotosta kiinnostuneille ja voimastotvalmentajille.

Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut

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

# Varautuminen uuteen kauteen

Tämän vuoden Tuomariklinikka pidettiin 7.4. ennen sääntömääräistä kevätkokousta ja paikkana oli liiton uudet toimitilat Espoossa. Klinikassa käytiin kaikki uudet sääntökohdat 1.1.2019 alkaen huolellisesti läpi, kerrattiin ajankohtaisia sääntöasioita, muistutettiin tulevista tapahtumista ja saatiin myös hyviä keskusteluja aikaiseksi. Tuomariklinikasta löytyy myös YouTube-video. Liiton uudet toimitilat mahdollistavat erilaisten koulutustilaisuuksien järjestämisiä, jotka ovatkin jo suunnitelmassa.

Jotta tuomarioikeudet saa säilytettyä, se vaatii tuomarilta itseltään aktiivisuutta. Vielä on tämä vuosi aikaa hankkia tarvittavat pisteet kuluvalle kaudelle (kausi päättyy 31.12.2019), jotta samat tuomarioikeudet säilyvät seuraavalle kaudelle 2020-2023. Tuomareille, jonka yhteystiedot ovat olleet tiedossa, on lähtenyt muistutus puuttuvista tuomarinneista. Valitettavasti kaikki eivät ole vielä kukaan hankkineet tuomarilisenssiä, joten ajantasaisia yhteystietojaakaan ei ole ollut saatavissa.

Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään kaksi kansainvälistä voimanoston tai penkkipunnerruksen (huom. sääntömuutos 1.1.2019 alk.) mestaruuskilpailua ja kaksi kansallista voimanoston mestaruuskilpailua olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä. Uusintarekisteröinti tehdään netissä IPF:n sivulla kohdassa tuomarit, uudelleenrekisteröinti. Kaikille kansainvälisille tuomareille on lähetetty viesti ja ohjeet lomakkeen täyttämiseksi uusintarekisteröintiä varten.

Kunkin kansallisen I-luokan tuomarin tulee kauden aikana:

- tuntea IPF:n voimanostosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset
- osallistua vähintään yhteen voimanoston SM-kilpailuun
- osallistua vähintään yhteen penkkipunnerruksen SM-kilpailuun
- kerätä vähintään neljä pistettä tuomarikaudella



Kuva: Jarmo Virtanen

Vaatimukset kansallisille II-luokan tuomareille ovat SM-kisavaatimusta lukuun ottamatta samat kuin kansallisille I-luokan tuomareille. Huomioitavaa tässä on, että pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua.

Tuomareiden päivitetty pistetilanne löytyy liiton nettisivulta [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi) kohdasta liitto ja sen alta tuomarit. Sieltä voi jokainen kansallinen tuomari tarkistaa, onko tarvittavat tuomaroinnit jo suoritettu tai paljonko pisteitä vielä puuttuu. Keltainen väri ja merkintä ok 2020-2023 osoittaa tuomarin kohdalla sitä, että merkinnät ovat jo kunnossa seuraavalle kaudelle siirryttäessä.

SM-kisoja tällä kaudella on vielä kaksi; kansallinen voimanosto masters 15.-17.11.2019 Ylitornio ja varustepenkkipunnerrus kaikki ikäluokat 7-8.12.2019 Pornainen. Jos olet halukas tuomaroimaan SM-kilpailuissa, laita tästä viestiä tuomarivastaavalle.

Kaikkia tuomareitamme kehoitetaan hankkimaan vuosittainen tuomarilisenssi. Myös tuomarilisenssien määrällä on suoraan vaikutusta valtionavustuksen suuruuteen; liitolta edellytetään jatkossa jäsenyhdistysten henkilöjäsenten

määrätietoa tai liiton henkilöjäsenten määrätietoa, joka on todennettavissa. Mikäli tätä ei voida todentaa, on se valtionavustuksen määrää vähentävä peruste. Todennetut tilastot saamme vain ja ainoastaan liiton uudesta EU-tietosuojan omaavasta järjestelmästä. Tulevaisuudessa olemme väkisin kysymyksen parissa, voiko ilman lisenssiä toimia enää tuomarina.

Sääntökoulutus pidetään aina ennen tuomarikoetta ja nyt sääntöjä käytiin läpi myös pitkästä aikaa järjestelyllä maajoukkueleirillä. Olen todella tyytyväinen, että sääntöluento oli otettu ohjelmaan mukaan, sillä ajantasaiset säännöt on hyvä osata tuomareiden lisäksi myös itse nostajien, valmentajien ja varsinkin huoltajien. Silloin kun kilpailuissa taistellaan mitalisijoista samoilla kilometreillä, tulee osata tarpeen tullen taktikoita sekä reagoida nopeasti vaihtuviin tilanteisiin, että olla tiedossa myös uusimmat päivitettyt sääntökohdat.

Liitto on varautunut tuomareiden osalta hyvin tulevaan uuteen kauteen. Kevään aikana on saatu viisi kansallista II-luokan tuomaria, yksi uusi kansallinen I-luokan tuomari, kaksi kansainvälistä II-luokan tuomaria sekä tätä kirjoitettaessa on vielä neljä kansallista I-luokan tuomaria suorittamatta kansainvälinen II-luokan tuomarikoe. Luonnollisesti tuomareita putoaa ensi kaudella listoiltamme myös pois jonkin verran, mutta tasapaino säilyy kaikesta huolimatta.

Hyvillä mielin voimme nyt viettää rentouttavaa kesää ja valmistautua syksyn uusiin tuleviin haasteisiin. Huomion arvoinen tapahtuma meillä on Suomessa järjestettävät varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, avoin, juniorit ja mastersit, 16-19.10.2019 Tampereella. Kilpailujärjestelyt ovat jo kovassa vauhdissa ja vauhti vaan kun kiihtyy ennen kuin kaikki saadaan valmiiksi. Silloin siis joukolla mukaan Tampereelle EM-kisoihin nääs!

Margetta Salminen  
tuomarivastaava

Uudet hankkeet nuorten lisäämiseksi lajimme pariin ottavat askelia eteenpäin. Aloitamme uuden koulutuksen kesän jälkeen. Kouluttajakoulutus on valmennuskoulutusta kevyempi koulutus, jossa käymme lajin perusteet läpi. Tämä toimenpide on yksi asia, millä saamme lajia tuotua suuremmalle yleisölle tutuksi kun koulutamme kouluttajia, jotka vievät lajia ja sen näkyvyyttä laajemmalle yleisölle.

Maajoukkueleiritys on vihdoin saatu käyntiin muutaman hiljaisemman vuoden jälkeen. Tampereella Kauppi Sports Centerissä, tästä erillinen raportti. Maajoukkueleiritys jatkuu vielä toisella leirillä syksymmällä. Sotkamossa on luvassa myös alueellinen leiri tämän vuoden aikana. Myös eri seurojen pyynnöstä olen kiertänyt opastamassa lajin pariin uusia henkilöitä. Viitasaarella Viitasaaren Viestin järjestämissä nuorten kurssilla olin kertomassa liiton toiminnasta sekä lajimme sisällöstä. Aiemmin olen käynyt Lopella lajin harrastajien kanssa läpi erilaisia lajin painopisteitä.

Liittomme siirryttyä sähköisiin kaavakkeisiin on tärkeää, että urheilijat päivittävät osoitetietonsa ja muut yhteystietonsa jotta esim. maajoukkueilmoitukset ja muut tärkeät saapuvat urheilijoille. Painonnoston arvokisoissa kävi ikävästi kun suurelta määrältä kilpailijoita evättiin kilpailuoikeus, kun eivät olleet ADAMS-järjestelmään syöttäneet tietojaan täsmällisesti. Tärkeää on siis, että tarvittavat tiedot ovat ajan tasalla ja tämä on urheilijan vastuulla.

Vielä varoituksen sana lisäravinteista, joiden käyttö myös on täysin urheilijan vastuulla. Esimerkiksi treeniaktivaattoreista on löytynyt kiellettyjä aineita, joita ei ole tuotteen tuoteselostuksessa mainittu. Tämä on äärettömän harmittavaa ja asettaakin urheilijan hankalaan asemaan. Olkaa varovaisia lisäravinteiden kanssa.

Kesä alkaa olla saapunut, joten nautitaan kesän lämmöstä ja ladataan akut, jotta jaksetaan taas loppuvuosi ahertaa.

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 voimasto, masters	AavKi	Ylitornio
7. – 8.12.	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	MLC	Pornainen

## Kansainvälinen kisakalenteri 2019

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
14. – 21.7.	Maailman Yliopisto-opiskelijoiden voimasto CUP	IPF	Tartto	Viro
8. – 11.8.	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Hamn	Luxemburg
26. – 31.8.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, nuoret	IPF	Regina	Kanada
13. – 15.9.	Varuste- ja klassinen voimasto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat	EPF	Borgano	Italia
6. – 13.10.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, masters	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka
16. – 19.10.	Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Tampere	Suomi
18. – 23.11.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Dubai	Yhdistyneet arabiemiirikunnat
29.11 – 8.12.	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja nuoret	EPF	Kaunas	Liettua

# LEOKO