

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 3/2019



**RUOTSI** KLASSISEN VOIMANOSTON  
MM-KILPAILUT  
3.-15.6.2019

**PENKKIPUNNERRUKSEN  
EM-KILPAILUT  
7.-10.8.2019**

LUXEMBURG

**XXXU SELL STUDENT GAMES 17.-19.5.2019, LIETTUA**



[www.suomenuoimanoistoliitto.fi](http://www.suomenuoimanoistoliitto.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**



## Peiliin katsomisen aika?

Kuvat: Ömer Acar

Olen seurannut meidän voimanostajien toimintaa viime aikoina raskain sydämin. Esimerkiksi liiton Facebook-ryhmä on ollut ajoittain raskasta luettavaa. Välillä tuntuu, että olen päätnyt katselemaan hiekkalaatikkoa, jossa omasta edustaan ja oman egonsa ylläpitämisestä taistelevat lasten sijaan aikuiset ihmiset. Tehtyjä virheitä ei osata myöntää, niitä ei osata pyytää anteeksi, eikä toisaalta myöskään päästää irti ja päästä yli asioista. Lapsia hiekkalaatikolla torutaan tällaisesta käytöksestä ja heitä opetetaan toimimaan toisin - miksi siis voimanoston pelikentällä tällainen käytös olisi sallittua?

Liiton toimintasäännöissä sanotaan, että yhtenä liiton tarkoituksena on "edistää, valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa". Se, että muodostamme kuppikuntia, jotka kyräilevät toisiaan, ei varmasti edistä toimintaamme. Jos yritämme vaikuttaa siihen, keiden kanssa yhteistyötä tehdään, piirit jäävät pieniksi. Tässäkin lehdessä peräänkuulutetaan talkootyön tekemistä - mutta jotta talkootyötä voidaan tehdä, pitää talkootyöläisten olla tervetulleita mukaan.

Jos hyväksymme seuraamme vain ne, jotka ovat samaa mieltä kanssamme, laji ei kehity ikinä eteenpäin. Kehitys tapahtuu aina erilaisten mielipiteiden kautta eikä kukaan ole aina oikeassa. Emme toimi missään diktatuurissa vaan asioista pitää saada olla eri mieltä. Niistä pitää myös saada olla eri mieltä ilman, että se johtaa siihen, että emme enää tervehdi toisiamme. Tai että emme suostu tulemaan kilpailupaikalle, koska siellä on se ja se henkilö, jonka kanssa emme tule toimeen. Erilaisuutta pitää sietää. Pitää muistaa, että asiat voivat riidellä ilman, että ihmiset riitelevät. Kaikkea ei voi ottaa henkilökohtaisesti.

Vanha viisaus myös sanoo, että jos sinä et tule toimeen kenenkään kanssa, vika on luultavasti sinussa eikä kaikissa muissa. Meidän jokaisen on siis syytä katsoa ensimmäisenä peiliin, kun sukset menevät muiden kanssa ristiin. Tämä pätee tietysti myös kaikilla elämän osa-alueilla, ei vain voimanostossa! Elämä on usein juuri niin helppoa tai vaikeaa kuin teemme siitä.

Henkilökohtaisesti uskon, että ihminen on aina kykeneväinen muuttumaan, jos tahtoa siihen on. Peiliin katsominen ei ole siis koskaan myöhäistä vaan voimme aina oppia virheistämme ja kasvaa ihmisinä! Toivonkin siis, että tämä syksy voisi aloittaa uuden positiivisemmän aikakauden niin voimanostossa kuin sosiaalisissa ympyröissämme ylipäättään. Yritetään ymmärtää toisiamme. Yritetään ymmärtää, miksi joku ajattelee eri tavalla ja mistä ne ajatukset kumpuavat. Pysähdytään kuuntelemaan eikä vain tuputeta omaa näkökantaamme. Toivotetaan kaikki tervetulleiksi yhteisöömme ja puhalletaan yhteen hiileen! Tervehditään ja hymyillään - ja minun tapauksessa mielellään halataankin.

Lämpimin halauksin,

Katja Lariola  
päätoimittaja



**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. 3/2019  
va. päätoimittaja  
Katja Lariola

**Kannessa:**  
XXXV SELL Student Games, Liettua:  
Nostajilla hymy herkässä päättyneen  
kisan kunniaksi.

Nro. 4/2019 va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen  
Juttuaineistot 10.11.2019  
mennessä sähköpostilla  
voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.  
Osoitteenmuutokset 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

Seppo Sohlman, Aki Kangasjärvi, Ville Vikman,  
Herwannan Hauiskääntö, Riina Puhakka, Mats Finne,  
Teemu Ahtiainen, Ville Niskanen, Jouni Kvist,  
Markku Kempainen, Sotkamon Visa,  
Heikki Virtanen, perhe Järvenpää, Heikki Orasmaa,  
Hartolan Voima, Antti Johansson/HS,  
Toni Suominen/Etelä-Uusimaa, Sanna Savolainen

Painopaikka



## Tässä lehdessä:

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | Pääkirjoitus:<br>Peiliin katsomisen aika?  | 32 | Klassisen penkki-<br>punnerruksen EM-kilpailut,<br>Luxemburg |
| 5  | Puheenjohtajan palsta: Mihin<br>menee seuratyö voimanostossa<br>– saadaanko kaikki SM-kisat<br>järjestettyä? | 38 | XIV Rantapenkkarit, Sotkamo                                  |
| 6  | Voimanoston EM-kilpailut,<br>Tsekki  | 40 | Haastattelussa Järvenpään<br>voimailuperhe                   |
| 8  | XXXV SELL Student Games,<br>Liettua  | 44 | Varustepenkin EM-kilpailut<br>Tampereella                    |
| 14 | Klassisen voimanoston<br>MM-kilpailut, Ruotsi  | 45 | In memoriam  |
| 20 | Haastattelussa Sari Uski   | 46 | SFI:n klassisen penkki-<br>punnerruksen mestaruuskisat       |
| 24 | World University<br>Powerlifting Cup, Viro   | 48 | Tuomarivastaavan palsta:<br>Tasa-arvo voimanostossa          |
| 26 | Voimanoston alueleiri<br>Sotkamossa  | 49 | Päävalmentajan mietteitä:<br>#puhtaastiparas                 |
| 28 | Ajatuksia nuorten rekrytoinnista,<br>leirityksistä ja valmennuksesta   | 50 | Liitto tiedottaa   |

# VOIMANOSTAJA

## Mediahinnat v. 2019

4-VÄRI ILMOITUS		Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
Aukema	600 €	2.000€	1/2 s. mv	100 €
1/1 sivu	350 €	1.200€	1/4 s. mv	70 €
1/2 sivua	200 €	600 €	1/8 s. mv	60 €
1/4 sivua	100 €	300 €		
KANSIARKILLA*		Vuosisopimus		
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	Rivi-ilmoitus Tapahtuma- kalenterissa	50 €
1/1 sivu	500 €	1.500 €		
1/2 sivua	300 €	900 €		
* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli				

Kilpailulupamaksu 60 €

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

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

# Mihin menee seuratyö voimanostossa - saadaanko kaikki SM-kisat järjestettyä?

Suomalainen urheilujärjestelmä perustuu talkootyöhön ja on aina perustunut. Pitkän historian omaava vahvuus - talkootyöhön perustuva seuratyö ja valmennustoiminta - nähdään nyt heikkoutena, josta pitäisi päästä eroon ammatillistamalla valmentaminen, seurajohtaminen jne. Samalla kuitenkin viedään edellytykset matalan kynnyksen liikkumiseen.

Perinteisissä suurissa lajeissa kuten yleisurheilussa tai hiihtolajeissa menestyminen ei ole enää itsestään selvää. Tämän tunnusti Suomen Olympiakomitean puheenjohtaja Timo Ritakallio Almamedian tekemässä haastattelussa, joka julkaistiin mm. sanomalehti Lapin Kansassa vuosi sitten. "Ritakallion mukaan Suomi menestyy muita Pohjoismaita paremmin myös keilailussa ja monissa voimailulajeissa."

Ritakallio nostaa esiin myös suomalaisen urheilun rahoituksen ongelmat. "Suomessa urheilun rahoituksesta 80 % tulee valtionapuna ja 20 % omana varainhankintana." Edelleen hän ehdottaa haastattelussaan: "Kun huippu-urheilu on saanut kerättyä yksityiseltä sektorilta euron, Ritakallion mallissa valtio maksaisi toisen euron vastineeksi." Tähän asiaan on luvassa muutosta mm. nykyisen Rinteen hallitusohjelman myötä. Tiedossa on myös se, että Opetus- ja kulttuuriministeriö on ollut uusimassa rahanjakoperusteitaan entistä enemmän osallistumiseen perustuvaksi.

Huolestuttavaa on se, että Suomen Voimanostoliiton jäseneuroista huomattava osa ei järjestä kilpailu- tai harjoittelutoimintaa puhumattakaan nuorisotyöstä. Tyydytään pyörittämään jo olemassa olevien nostajien toimintaa ilman, että pidettäisiin huolta lajin tulevaisuudesta kasvattamalla uusia nostajapolvia. Tähän tarvitaan muutos.

Pitkään vireillä ollut ohjaajakoulutus on nyt ottamassa askelia suuntaan, missä luomme edellytyksiä seuratyön kehittämiseksi. Katsotaan, miten rahkeemme riittävät tähän työhön. Liitonahan meillä ei ole yhtäkään palkallista työntekijää vaan korvaamme ainoastaan vapaaehtoisten toimijoiden kuluja. Liiton luottamustoiminen sihteeri on ainoa, jolle maksetaan hieman palkkiota

sihteerin tehtävien hoitamisesta. Tähän on keskusteluissa haluttu haettavan muutosta OKM:n rahoituksesta.

Merkkejä talkootyön hiipumisesta on myös siinä, että seurat eivät tahdo saada edes pientä määrää liikkeelle talkoilemaan esim. kansallisten kisojen järjestämistä. Valitettavaa on myös se, että tälle vuodelle haettiin pitkään avoimen klassisen voimanoston SM-kilpailujen järjestäjää. Ensi vuoden osalta näyttää siltä, että paitsi avoimen, myös nuorten klassisen voimanoston kilpailut ovat vielä ilman järjestäjää. Hallitus on totisen paikan edessä, jos kisajärjestäjiä ei löydy. Sitten ei myöskään voida lähettää maajoukkueita maailmalle.

Keskustelua on herättänyt se, onko meillä loistavan kisajärjestäjän maine maana ja muutamien seurojen esimerkillinen panostus nostanut liiaksi rimaa kokemattomilla seuroilla, että ei oikein uskalleta lähteä järjestämään esim. SM-kilpailuja tai edes kansallisia kisoja. Pelätään, että emme osaa tai saa tehtyä riittävän hienoja kisoja. Ainakin SM-kisojen järjestelyissä liiton antama materiaallinen ja myös inhimillinen resurssituki on erittäin mittavaa. Pullonkaulana tuntuu olevan, että lavamiehiä ei löydy riittävästi kisoihin. Vinkkinä mainittakoon, että tässä voidaan kansainvälisen mallin mukaisesti tehdä seurarajat ylittävää yhteistyötäkin.

Viimeisen vuoden aikana liitto on joutunut kurinpitoteitsekä puuttumaan siihen, että kritiikkiä jaetaan jo päätetyistä asioista. On enemmän kuin toivottavaa, että muutamat "ammattikriitikot" höllentäisivät suhtautumistaan niin liiton Facebook-ryhmien keskusteluissa kuin muutenkin muiden järjestämiin kisoihin tai toimintaan. Varsin vähän nämä "kriitikot" itse kaiken kritisoimisen lisäksi ovat olleet mukana järjestämässä kisoja, valmentamassa tai muutoin toimineet lajin eteenpäin viemiseksi.

Yhteisiin sääntöihin on meidän kaikkien mukauduttava. Miellyttävätpä sitten tehdyt päätökset tai ei. Demokraattisesti tehdyt päätökset tai tehdyt kurinpitopäätökset ovat kaikkia osapuolia sitovia. Niitä ei muuteta härkänäköisesti eri mieltä olemalla.



Kulttuurimuutos moittimisen sijaan kannustavamman asenteen ottamisella voisi olla myös kilpailuiden järjestämiskynnystä madaltava vaikutus.

Kiitän itse puheenjohtajan kaikkia teitä vapaaehtoisia, jotka olette mukana voimanostotyössä pyyteettömästi. Teette todella arvokasta työtä ja arvostan tekemistänne korkealle. Uskaltautukaa joukolla mukaan.

Otetaan tavoitteeksi se, että tänäkin vuonna järjestäisimme noin 100 kansallista kilpailua ja että lisenssiurheilujoidemme määrä vakiintuisi ainakin 950 nostajan paikkeille, ellei peräti kääntyisi uudelleen nousuunkin. Nuorten määrä on ollutkin jo nousussa verrattuna viime vuoteen. Senkin vuoksi on enemmän kuin suuri vahinko, jos nuorten SM-kisoille ei löytyisi järjestäjää.

Liiton tiedottajaksi saimme kuitenkin onneksi todellisen osaajan - Päivi Ristolaisen. Päivi on jo lyhyessä ajassa osoittanut, että ideoita häneltä tiedottamisen kehittämiseen löytyy. Tervetuloa Päivi mukaan liiton tiimiin.

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja



Jussin maastaveto

# VOIMANOSTON EM-KILPAILUT 29.4-4.5.2019 PILSEN, TSEKKI

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

Voimanoston EM-kilpailut käytiin Tsekin Pilsenissä. Joukkueessa nostivat Jussi Kangasvieri ja Jari Martikainen. Tuomarikokeessa olivat Jouni Kvist ja Kaj Mattila. Varsinaisina tuomareina toimivat Seppo Sohlman ja Tero Hyttinen, joka osallistui samalla myös kokoukseen, sekä maajoukkueen huoltajana Aki Kangasjärvi. Tuomarikoheet menivät molempien kokelaiden osalta läpi, joten onnea vielä uusille kansainvälisille tuomareille.

Kilpailut aloitti Suomen osalta Jussi M/105 kg -sarjassa. Jussin kisa lähti kohtalaisen hyvin käyntiin ja oli todella lähellä ettei viimeinenkin kyykky tullut ylös, mutta Jussia taisi hieman alkaa pyörryttää kesken tiukan rutistuksen. Tulokseksi tuli kuitenkin 332,5 kg. Penkissä Jussi otti mahtavasti kolme onnistunutta nostoa ja tulokseksi kirjattiin oma uusi ennätys 245 kg. Maastavedon tavoitteena oli tehdä yhteistulos, jolla päästäisiin mukaan syksyn MM-kisoihin, ja sehän sieltä myös tuli. Viimeisellä vedolla yritettiin vielä päästä uudelle sataluvulle, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Kilpailuista lähti kuitenkin kotiin mukaan uusi yhteistuloksen henkilökohtainen ennätys 895 kg ja 7. sija. Jussi voi olla tyytyväinen kilpailuunsa.

Jari Martikainen on jo parantunut vaivoistaan ja alkaa päästä pikkuhiljaa taas kuntoon. Kyykyssä Jari otti kaksi onnistunutta nostoa ja tulokseksi tuli 370 kg. Penkissä Jari onnistui myös kaksi kertaa ja alkaa siirtyä hissukseen kohti isompia rautoja. Vedossa Jari yritti vähän lajimitaliakini, mutta se karkasi tällä kertaa liian kauas. Viimeisellä 350 kg ylös, jolla saatiin yhteistulokseksi 950 kg. Jarin sijoitus oli 9.

Tästä jatkuvat treenit kohti syksyn MM-kilpailuja ja uskoisin, että sekä Jussi että Jari ovat siellä vielä kovemmassa kunnossa. Jussi korjailee jo varmasti SE-lukemia yhdessä Tomi Määtän kanssa ja mukaan saadaan myös Antti Savolainen kamppailemaan jopa mitaleista.

Kiitos Aki hyvästä huollosta ja kovasta tsemppaamisesta. Kiitos myös Anna-Eveliina Partaselle ja kaikille muillekin mukavasta reissusta.



Suomen joukkue



Jari Martikainen



Jari valmistautumassa kyykkyy



Jussi Kangasvierin penkkiraudat

Uoimaston EM-kilpailut, miehet

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Lot	All Squat		All Bench Press			All Deadlift		Total	IPF Pts	Pts		
<b>-105kg</b>																	
1.	Bilyi Sergii	1990	UKR	103,70	23	395,0	407,5	417,5	305,0	315,0	325,0	350,0	360,0	X2	1092,5 -w	774,30	12*
2.	Kovalov Danylo	1996	UKR	104,67	24	400,0	400,0	412,5	285,0	300,0	307,5-wj3	315,0	322,5	322,5	1030,0	729,60	9*
3.	Grenier Allan	1990	FRA	104,93	19	360,0	360,0	372,5	305,0	315,0	324,5	290,0	300,0	312,5	1000,0	709,03	8
7.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,78	26	322,5	332,5	340,0	232,5	240,0	245,0	300,0	317,5	322,5	895,0	640,74	4
<b>120+kg</b>																	
1.	Prokhorov Maksim	1989	RUS	148,00	19	425,0	440,0	455,0	275,0	285,0	295,0	345,0	360,0	370,0	1120,0	669,60	12
2.	Johannsson Julian	1993	ISL	168,28	22	385,0	385,0	385,0	295,0	305,0	315,0	355,0	385,0	385,0	1085,0	615,99	9
3.	Valach Robert	1992	SVK	139,23	16	380,0	407,5	412,5	280,0	290,0	295,0	340,0	362,5	365,0	1067,5	657,92	8
9.	Martikainen Jari	1975	FIN	143,22	18	355,0	370,0	380,0	220,0	230,0	235,0	330,0	350,0	360,0	950,0	583,66	2



# XXXV SELL STUDENT GAMES 17.-19.5.2019 KAUNAS, LIETTUA

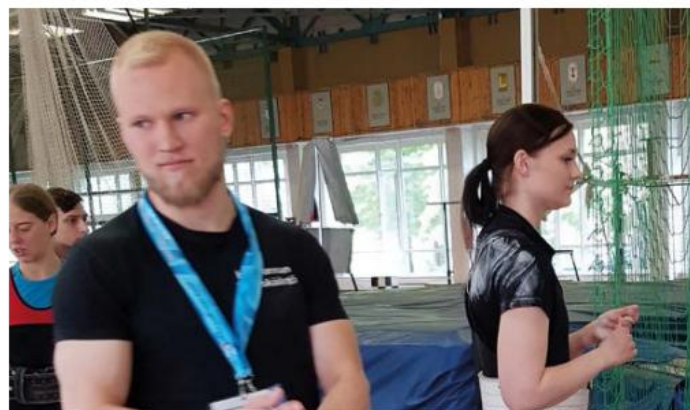
Teksti: Ville Vikman, kuvat: Herwannan Hauiskääntö,  
Riina Puhakka & Ville Vikman

Ensimmäisen kerran jo vuonna 1923 järjestetyt opiskelijoiden kansainväliset SELL Student Gamesit pidettiin tänä vuonna Liettuan Kaunasissa. Vuosittain käytävät SELL-kilpailut ovat korkeakouluopiskelijoille tarkoitettu monilajiturheilutapahtuma, joka järjestetään vuorotellen Suomen, Viron, Latvian ja Liettuan toimesta. Tänä vuonna akateemisesti historialliseen Kaunasiin saapui kilpailemaan yhteensä noin 1500 urheilijaa 50:stä korkeakoulusta. SELL-kisojen yhtenä tarkoituksena on rohkaista opiskelijoita osallistumaan urheilutapahtumiin ja saada heille siten kansainvälistä kilpailukokemusta. Urheilijat kisaavat yksilötason lisäksi korkeakoulujen välillä parhaiden opinahjojen palkinnoista. Kisat ovat etenkin Baltian maissa arvostetut ja suosittu.

Herwannan Hauiskääntö on osallistunut SELLien voimanostokisaan joka vuosi vuodesta 2014 alkaen. Tänäkin vuonna IPF:n klassisen voimanoston säännöin kisattavat SELLit toimivat monelle hauiskääntöläiselle tietynlaisena lukukauden huipennuksena. Kaunasiin matkasikin yhdeksän kerhomme jäsentä, jotka kaikki edustivat Suomen lisäksi Tampereen yliopistoa. Mukaan tarttui repullinen henkilökohtaisia mitaleita, sekä parhaan korkeakoulun joukkuepalkinto. Valitettavasti muita suomalaisia ei kaksipäiväisissä voimanostokisoissa nähty. SELLit ovat osa EPF:n kisakalenteria ja ne järjestetään kansainvälisen opiskelijaurheiluliitto FISU:n sekä Euroopan opiskelijaurheiluliitto EUSA:n alaisuudessa. Voimanostokisan järjestämisessä Liettuan voimanostoliitto oli merkittävässä roolissa toteuttaessaan kisoista muun muassa laadukkaan stream-lähetysten.

## Riina Puhakka, sarja N/63 kg

Perjantaina suomalaisista ensimmäisenä vuorossa oli kisadebyyttin voimanostolavoilla tehnyt TNT:n Riina Puhakka (s. 1995) sarjassa N63 kg. Kahdeksan naisen sarjasta odotettiin aloitusrautojen perusteella hyvin tiukkaa. Riina aloitti kisan oman ryhmänsä suurimmalla kyykylä 105 kg, joka nousi ylös kevyesti. Toiseen nostoon lastattiin 110 kg, joka sekin tuli ylös hienosti. Viimeiseen kyykkyyyn korotettiin vielä 5 kg, joka oli tällä kertaa liikaa. Kyykyn jälkeen Riina kuitenkin johti kevyempänä kisaa, joten penkkipunnerrukseen lähdettiin hyvistä asemista. Penkistä Riina nosti 52,5 kg ja oli ennen vetoja tasatuloksessa taistelemassa hopeasta. Ensimmäiseen maastavetoon lastattiin 130 kg, joka nousi ylös varsin ongelmitta. Seuraavaksi tankoon rautaa 137,5 kg, joka tuli ylös kolmannella nostolla, mutta tuomarit hylkäsivät tämän hopeanoston reisikannatuksena. Riinalle kuitenkin ensimmäisistä voimanostokisoistaan pronssia erittäin tiukan taistelun jälkeen tuloksella 292,5 kg ja näin Tampereen yliopiston mitalitili kilpailuissa oli avattu. Sarjan N63 kg sijoille 2-6 päätyneet urheilijat olivat vain 12,5 kg:n sisällä toisistaan.



Huoltaja Henrik Alenius ja Riina Puhakka



## Miikka Hyötylä, sarja M/74 kg

Seuraavaksi suomalaisista oli vuorossa penkkipunnerruksessa hyvin menestynyt Napapiirin Voimailijoiden Miikka Hyötylä (s. 1997) sarjassa M/74 kg. Miikka aloitti kilpailun hyvällä nostolla kyykäten 160 kg. Toiseen nostoon kymmenen kiloa lisää ja Miikka joutui jo hieman taistelemaan saadakseen painot ylös. Viimeiseen kyykkyyyn lastattiin 172,5 kg, joka oli vain 2,5 kg vähemmän kuin miehen oma henkilökohtainen ennätys. Myös 172,5 kg tuli hyväksytysti ylös samanlaisen taistelun jälkeen kuin toinen nosto ja Miikka lähti toiselta sijalta hänen lempiliikettään eli penkkipunnerrusta kohti! Aloitusrautojen perusteella penkkipunnerruksessa oli odotettavissa tärkeiden kilojen kerryttämistä suhteessa vastustajiin. Ensimmäiseen nostoon laitettiin 135 kg, jonka Miikka nosti varmasti ylös. Toisella nostolla Miikka otti 142,5 kg suorille käsille. Kolmanteen yritykseen 147,5 kg, joka jäi tällä kertaa harmillisesti loppuajennusta vaille. Vetoon päästiin silti lähtemään toiselta sijalta, mutta latvialainen oli maastavedon aloitusrautojen perusteella vielä iskuetäisyydellä. Miikka nosti maastavedossa puhtaan sarjan 180-190-195 kg ja jäi vain 5 kg omasta ennätyksestään. Yhteistulokseksi kertyi näin 510 kg, jolla irtosi M/74 kg -sarjan hopeaa 10 kg erolla pronssiin. Tähän mennessä molemmat Herwannan Hauiskäännön ja Tampereen yliopiston nostajat olivat saaneet mitalit kaulaansa!



Miikka Hyötylä

## Otto Fält, Henrik Alenius, Jan Lipponen & Joonas Leinonen, sarja M/83 kg

Lauantaina päästettiin loput suomalaiset irti ja jahtaamaan mitaleita Aleksas Stanislovaitis Indoor athletics arenalla. Aamupäivällä kisattiin miesten sarjoissa M/83 kg ja M/93 kg, joissa nähtiin yhteensä kuusi suomalaista. Sarjassa M/83 kg peräti neljä nostajaa 12:sta oli suomalaisia, joten huoltajilla riitti tehtävää kilpailun aikana. Sarjassa nostivat Ylitorniossa avoimen SM-pronssia voittanut Otto Fält (TNT, s. 1996), Herwannan Hauiskäännön puheenjohtaja Henrik Alenius (TNT, s. 1993), Joonas Leinonen (TNT, s. 1993) sekä kokenut kisaratsu ja kerhon entinen puheenjohtaja Jan Lipponen (TNT, s. 1991). Ilmoitettujen aloitusrautojen perusteella kisasta oli odotettavissa jännittävä jo pelkästään suomalaisten keskinäisen kilpailun johdosta.

Ensimmäisenä sarjamme suomalaisista nostajista Henrik Alenius nosti pienen puhinan jälkeen puhtaan kyykkysarjan (175-185-192,5 kg) ja teki kyykyssä samalla oman henkilökohtaisen ennätyksen. Seuraavaksi vuorossa oli Joonas Leinonen, joka oli ennen kisoja kärsinyt flunssasta, minkä lisäksi työmatkat olivat verottaneet miehestä parhaan terän sitten Ylitornion SM-kisojen. Joonas sai hienon taistelun päätteeksi kuitenkin kyykyistä nostettua puhtaan sarjan (180-187,5-192,5 kg). Kolmas nostaja Jan Lipponen aloitti kyykyyn nostamalla varmasti 205 kg. Toiseen nostoon 215 kg, jonka Jan totesi noston jälkeen olleen päivän rauta ja jätti kolmannen suosiolla nostamatta. Lipponen oli kyykyyn jälkeen viidennellä sijalla.

Ruotsin klassisen voimanoston MM-kilpailuihin valmistautunut Otto Fält osallistui näihin kisoihin lähinnä harjoitusmieheksi ja kisanostot olivat treeniohjelmaan suunniteltuja. Kilpakumppanit katsoivatkin hetken ihmeissään, kun Otto otti lämmittelytilassa paljon treenisarjoja lähes aloitusraudalla ennen ensimmäistä kisanostoa. Otolle hyvä avaus kyykyistä 225 kg nostolla. Toisella nostolla Otto otti 230 kg helposti, minkä ansiosta samassa ryhmässä kisanneet valmentajat antoivat hänelle luvan nostaa vielä kolmannen noston. Viimeiseen kyykkyyyn lastattiin 235 kg, jonka Otto otti ylös yhtä helposti. Miehen kasvoilta oli nähtävissä pieni virnistys, kun ensimmäistä kertaa näin "kevyellä viikolla" kyykäteissä sai edes hieman sykettä nostettua. Otto oli kyykyyn jälkeen ensimmäisellä sijalla sarjassa M/83 kg.



Miikka Hyötylälle hopeaa M/74 kg -sarjassa



Otto Fält & Henrik Alenius ehtivät jutustella kyykyjen välissä siitä, saako Otto nostaa kolmannen kyykyyn



Lämmittelytilassa Joonas Leinonen (vas.), Jan Lipponen & Otto Fält tervehtivät kuvaajaa

Penkkipunnerruksessa Henrik ja Jan aloittivat molemmat 125 kg painosta. Molemmat miehet selvittivät aloituksen, kuin myös toisen nostonsa 130 kg kunnialla. Viimeisellä nostolla Henrik nosti 132,5 kg, joka sivusi miehen omaa henkilökohtaista ennätystä ja pääsi jahtaamaan Lipposta vedossa iskuetäisyydeltä. Lipponen tyylitteli viimeisellään tangon ylös sen painaessa 135 kg. Joonas aloitti penkin 132,5 kg raudoilla ja nosti kolmannella 140 kg, joka oli ryhmän kuudenneksi paras tulos penkissä. Suomalaisista kärkitaistossa olevalle Otolle myös penkki oli treeniohjelmaan kuuluva. Otto ansaitsikin kahdella ensimmäisellä helpolla nostollaan (135 ja 140 kg) luvan nostaa vielä 145 kg, jonka mies nostikin hyvin ylös. Penkin jälkeen Otto oli 2. sijalla, Lipponen 6. sijalla, Leinonen 9. sijalla ja Alenius heti perässä 10. sijalla.

Maastavedossa ensimmäisenä vuorossa oli Joonas, joka aloitti kevyesti 220 kg vedolla. Myös Janin aloitus oli 220 kg, mutta nosto epäonnistui sormilukon pettäessä. Henrik aloitti vedot 225 kg raudasta, joka oli miehelle helppo aloitus. Ensimmäisen kierroksen tuli päättämään Otto, joka nosti varmasti 250 kg ylös ja otti kisan ensimmäisen sijan takaisin haltuunsa. Toisella

kierroksella ensin Lipponen kuittasi ensimmäisen kierroksen epäonnistumisen nostamalla 220 kg. Seuraavana Joonas nosti ylös 230 kg ja Henrik perään 235 kg. Suomalaiskolmikko oli viimeisellä kierroksella lähdeittäessä 10 kg sisällä toisistaan. Toisen kierroksen tuli päättämään Otto, joka poimi ylös 260 kg ja vankisti asemaansa kilpailun kärjessä.

Kolmannella kierroksella ratkottiin TNT:n nostajien paremmuus. Ensin Lipponen taisteli 230 kg kanssa, mutta nosto jäi valitettavasti polvien korkeudelle. Joonas lastasi viimeiseen nostoon 240 kg, joka ei sekään valitettavasti tullut polvia pidemmälle. Kolmikosta viimeisenä nostamaan tuli Henrik, joka kevyen latautumisen jälkeen nosti ylös 245 kg. Se sivusi miehen omaa henkilökohtaista ennätystä maastavedossa. Viimeisen vetonsa ansiosta Henrik sijoittui sijalle 8 parantaen oman yhteistulosennätyksensä numeroihin 570 kg. Lipponen sijoitus oli 9. (570 kg) ja Joonan 10. (562,5 kg). Jäljellä oli enää kisan päättävä Otto, joka tyylitteli myös viimeisen maastavedon (270 kg) ylös ja kuittasi itselleen samalla kultaa sarjassa M/83 kg. Otton yhteistulokseksi tuli näin treenipäivänä 650 kg. Tampereen yliopistolla oli nyt kasassa yksi kultaa, yksi hopea ja yksi pronssi sekä paljon hienoja onnistuneita nostoja!



Otto Fält kultaa M/83 kg-sarjassa

## Petri Heikkinen & Mikko Nuolioja, sarja M/93 kg

Lauantai aamupäivän toisessa ryhmässä kisailtiin sarjassa M/93 kg ja suomalaisista lavalla olivat Ylitornion SM-pronssimitalisti Petri Heikkinen (PTP, s. 1993) sekä vuoden 2019 OSM-mestari Mikko Nuolioja (TVN, s. 1994). Mikko aloitti kyykyn nostamalla 215 kg ja Petri 220 kg. Toiseen nostoon Mikko lastautti 222,5 kg ja Petri 230 kg, jotka taipuivat miesten käsittelyssä tyylikkäästi. Kolmannella Mikko nosti 230 kg, joka oli 7,5 kg parannus hänen omaan ennätykseensä ja oikeutti kyykyn jälkeen tuloksissa kolmannelle sijalle. Petri nosti viimeisellään komeasti 235 kg ja paransi omaa ennätystään 2,5 kg. Petri oli kyykyn jälkeen toisella sijalla. Penkissä Petri nosti 145 kg ensimmäisellä ja toisella 150 kg. Kolmas yritys 152,5 kg ei tällä kertaa tarttunut miehen matkaan, mutta 150 kg sivusi hänen omaa ennätystään.

Mikko aloitti penkin hienosti 167,5 kg nostolla ja nosti toisella oman ennätöksensä 175 kg. Kolmannen kierroksen yritys 177,5 kg jäi harmillisesti loppuajennusta vaille. Penkkipunnerruksen jälkeen Mikko oli 2. sijalla ja Petri 3. sijalla, mutta loppusijoitukset olivat vielä avoinna. Molemmat miehet tunnetaan kovina maastavetäjinä, mikä lupasi hyvää ennen viimeistä lajia. Mikko aloitti maastavedon nostamalla helposti 270 kg ja Petri 280 kg. Toisella kierroksella molemmat lisäsivät 10 kg avauksiinsa ja nostivat raudat puhtaasti ylös. Samalla alkoi viimeistään selvitä, että taistelu hopeasta ja pronssista käydään suomalaisten kesken. Viimeiselle kierrokselle lähdetessä Mikko oli 10 kg etumatkan turvin kiinni hopeassa ennen Petriä. Mikko ei aivan saanut viimeistä nostoa 285 kg ylös, joten Petri lastautti viimeiseen hopeaan oikeuttavat 302,5 kg. Mies kesytti myös tämän kovan raudan upeasti ja se toi hänelle hopeisen mitalin. Viime vuoden pronssi kirkastui Petriellä hopeaksi. Sarjassa M/93 kg Petri Heikkinen hopeaa tuloksella 687,5 kg ja pronssia Mikko Nuolioja tuloksella 685 kg.



Petri Heikkinen hopeaa ja Mikko Nuolioja pronssia M/93 kg -sarjassa



Ville Vikman kultaa M/105 kg -sarjassa

## Ville Vikman, sarja M/105 kg

Kilpailujen viimeisessä ryhmässä kisasi suomalaisista Ville Vikman (S-V, s. 1993) sarjassa M/105 kg. Myös tässä sarjassa oli varsin paljon nostajia, sillä urheilijoita sarjassa oli 10. Ville aloitti kyykyn 240 kg raudasta ja lastautti toiseen 250 kg. Kolmannella nostolla hän sivusi omaa ennätystään 257,5 kg, joka oli varsin optimaalinen päivän kuntoon nähden. Kyykyn jälkeen Villen sijoitus oli toinen, mikä takasi hyvät asetelmat penkkipunnerrukseen. Penkissä Ville aloitti varsin varmasti 185 kg ja nosti toisellaan 190 kg. Viimeinen nosto 195 kg tuli monen mielestä hyväksytysti ylös, mutta tuomarit pienen keskinäisen palaverin jälkeen hylkäsivät noston 3-0 perustellen sitä merkin jälkeisellä upotuksella. Tästä jossain määrin sisuuntuneena maastavetoon lähdettiin kuitenkin ensimmäiseltä sijalta 7,5 kg erolla toisella sijaan olevaan liettualaiseen. Ville nosti ensimmäisellä 255 kg ja toisella 265 kg. Viimeisellä nostolla liettualainen pakotti Villen nostamaan 277,5 kg, jolla Suomelle ja Tampereen yliopistolle irtosi kisojen toinen kulta RIPRAP-huutojen tahdittamana. Sarjassa M/105 kg Ville Vikmanille kultaa 2,5 kg erolla hopeaan tuloksella 725 kg. Villellä on nyt SELLeistä kasassa yksi mitali kutakin väriä.

## Joukkuekilpailu – Tampereen yliopisto

Perinteisesti suomalaiset opiskelijat Tampereelta ovat pärjänneet SELLeissä hyvin, eikä tämä vuosi ollut poikkeus tähän sääntöön. Aiempina vuosina hauiskääntöläisistä kisalavoilla on nähty muun muassa mitaleita kahmineet Salla Koskinen, Toni Väisänen, Lauri Tamminen sekä Akseli Lintulaakso. Herwannan Hauiskääntöön jäsenistä koostuvassa Suomen joukkueessa moni on kisannut talvella ja keväällä useammassa SM-kilpailuissa, mikä jossain määrin näkyi etenkin kisoihin valmistautumisessa. Tampereen yliopisto oli yhdeksän nostajan turvin ainoa Suomea voimanostokisoissa edustanut yliopisto. Toivottavasti myös muista korkeakouluista saadaan tulevana vuosina nostajia näihin perinteikkäisiin kilpailuihin.

Kun tämän vuoden joukkuekilpailussa lasketaan yhteen kuuden parhaiten sijoittuneen urheilijan sijoituksista saadut pisteet, voitti Tampereen yliopisto joukkuekilpailun kahden kullan, kahden hopean ja kahden pronssin ansiosta

(12+12+9+9+8+8=59 pistettä). Toiseksi joukkuekilpailussa sijoittui Kaunasin teknillinen yliopisto ja kolmanneksi Vilnan yliopisto. Palkintona tästä joukkueemme sai komean kivistä ja lasista tehdyn pokaalin sekä suuren laatikollisen kaurapuuroa! Myös näissä kisoissa Herwannan Hauiskääntö oli vahvasti esillä ja keräsi läsnäolollaan sekä komealla kannustuksellaan kiitosta.

Etenkin allekirjoittaneen viimeinen maastaveto nousi käytännössä vain joukkuekavereiden mahtavan kannustuksen ansiosta, mikä on yksi osoitus siitä, että voimme voimanostossakin puhua jossain määrin joukkueurheilusta. Perinteinen SELLen kisareissu oli tänäkin vuonna hauiskääntöläisille kaikin puolin onnistunut ja josta halutaan Hervannassa pitää kiinni.



Herwannan Hauiskääntö, Tampereen yliopisto Joukkue, yläriivi: Petri Heikkinen (vas.), Ville Vikman, Joona Leinonen, Riina Puhakka, Miikka Hyötylä, Mikko Nuolioja. Alarivi: Jan Lipponen (vas.), Henrik Alenius & Otto Fält



## XXXV SELL STUDENT GAMES KAUNAS 2019

Ensi vuonna SELL Student Gamesien järjestysvuorossa on Suomi ja kisat pidetään Lahdessa 15.-17.5.2020. Kisaisäntänä toimii Lahden ammattikorkeakoulu eli LAMK. Toistaiseksi voimanno ei harmillisesti ole kisattavien lajien joukossa järjestävän seuran puuttuessa. Toivottavasti myös voimanno nähdään menneiden vuosien tapaan kislajien joukossa ja ensi vuonna kisaamassa nähtäisiin suuri määrä myös suomalaisia voimannostajia vuoden 2016 tapaan. Kilpailuihin on perinteisesti ilmoittauduttu oman korkeakoulun kautta ja osallistuminen on myös ollut mahdollista, jos on valmistunut kisoja edeltävänä kalenterivuonna.



SELL Student Games 2019 joukkuepalkinto

### XXXV Sell Student Games, naiset

Rnk	Name	Team	Bwt	All Squat				All Bench Press				All Deadlift				Total	Pts
				1	2	3	Rnk	1	2	3	Rnk	1	2	3	Rnk		
<b>-63kg</b>																	
1.	Motiece Aiste	LSU	62,70	100,0	105,0	110,0	2	60,0	65,0	<del>67,5</del>	1	130,0	142,5	<del>147,5</del>	1	317,5	12
2.	Balukonyte Ieva	VDU	60,90	90,0	100,0	<del>102,5</del>	3	55,0	60,0	62,5	3	120,0	130,0	<del>136,0</del>	4	292,5	9
3.	Puhakka Riina	TAU	62,00	105,0	110,0	<del>116,0</del>	1	50,0	52,5	<del>56,0</del>	5	130,0	<del>137,5</del>	<del>137,5</del>	6	292,5	8

### XXXV Sell Student Games, miehet

Rnk	Name	Team	Bwt	All Squat				All Bench Press				All Deadlift				Total	Pts
				1	2	3	Rnk	1	2	3	Rnk	1	2	3	Rnk		
<b>-74kg</b>																	
1.	Kripas Laurynas	MRU	73,50	185,0	195,0	<del>200,0</del>	1	120,0	125,0	127,5	4	235,0	250,0	<del>262,5</del>	1	572,5	12
2.	Hyotyla Miikka	TAU	73,10	160,0	170,0	172,5	2	135,0	142,5	<del>147,5</del>	2	180,0	190,0	195,0	4	510,0	9
3.	Bergholds Janis	RSU	73,15	160,0	170,0	<del>177,5</del>	3	110,0	115,0	117,5	5	200,0	210,0	212,5	2	500,0	8
<b>-83kg</b>																	
1.	Falt Otto	TAU	82,15	225,0	230,0	235,0	1	135,0	140,0	145,0	4	250,0	260,0	270,0	1	650,0	12
2.	Margevicius Zilvinas	SU	81,85	215,0	225,0	<del>237,5</del>	2	142,5	147,5	155,0	2	235,0	245,0	255,0	2	635,0	9
3.	Greviskis Eligijus	KTU	81,20	190,0	205,0	215,0	4	160,0	170,0	175,0	1	<del>220,0</del>	220,0	240,0	4	630,0	8
8.	Alenius Henrik	TAU	81,70	175,0	185,0	192,5	10	125,0	130,0	132,5	9	225,0	235,0	245,0	3	570,0	3
9.	Lipponen Jan	TAU	82,35	205,0	215,0	X	5	125,0	130,0	135,0	7	<del>220,0</del>	220,0	<del>230,0</del>	9	570,0	2
10.	Leinonen Joonas	TAU	81,30	180,0	187,5	192,5	9	132,5	<del>140,0</del>	140,0	6	220,0	230,0	<del>240,0</del>	7	562,5	1
<b>-93kg</b>																	
1.	Cerniauskas Rokas	VGTV	92,35	230,0	240,0	<del>260,0</del>	1	170,0	175,0	180,0	2	270,0	280,0	X	3	700,0	12
2.	Heikkinen Petri	TAU	91,35	220,0	230,0	235,0	2	145,0	150,0	<del>162,5</del>	4	280,0	290,0	302,5	1	687,5	9
3.	Nuolijoa Mikko	TAU	88,50	215,0	222,5	230,0	3	167,5	175,0	<del>177,5</del>	3	270,0	280,0	<del>285,0</del>	2	685,0	8
<b>-105kg</b>																	
1.	Vikman Ville	TAU	104,40	240,0	250,0	257,5	2	185,0	190,0	<del>196,0</del>	1	255,0	265,0	277,5	2	725,0	12
2.	Skikunas Klaidas	SU	103,90	255,0	270,0	<del>282,5</del>	1	160,0	170,0	175,0	3	250,0	260,0	277,5	1	722,5	9
3.	Baltrusaitis Mantas	MRU	102,95	225,0	230,0	<del>236,0</del>	3	170,0	177,5	<del>186,0</del>	2	220,0	230,0	X	8	637,5	8

ELEIKO  
RAISE THE BAR

# KLASSISEN VOIMANOSTON MM-KILPAILUT 3.-15.6.2019 HELSINGBORG, RUOTSI

Teksti: Mats Finne, kuvat: Mats Finne & Teemu Ahtiainen

Sofia Rähkä ja Fanny Lamminen

## Masters-sarjat

Kilpailun aloittivat masters 4 -sarjan miehet Ilkka Mikkonen ja Tapio Kähäri. Kyykyt olivat tiukkoja jo aloituksessa ja Ilkka tuumasikin, että tänään ei oikein kulje. Päivä päättyi 327,5 kg tulokseen 66 kg -sarjassa. Tapio Kähäri teki perusvarmaa työtä ja sijoittui hopealle sarjassa M4/105 kg.

Masters 3 -sarjassa 74 kg -sarja lähti käyntiin kanadalaisen ME-kyykyllä, josta Martti Kilpeläinen jäi 37 kg. Penkissä Martti kuittasi ja paineli 5,5 kg etumatkalla vetoon. Vedossa viimeisen kierroksen taktikointi toi tulosta ja suomalainen kruunattiin Maailmanmestariksi! Saldona myös euroopanennätys penkissä 130 kg ja kyykyssä M3-ikäluokan SE 165 kg. Maamme-laulu soi palkintojenjaossa.

M3/83 kg -sarjassa Heimo Hopeavuori kyykkäsi SE:n 187,5 kg. Seuraavassa raudassa reisi kramppasi, mutta onneksi levymiehet saivat kopin. Huoltaja ravisteli kuitenkin krampin siihen kuntoon, että mies toipui penkkaamaan, josta tuloksena lajikultaa 127,5 kg. Veto kärsi kuitenkin reiden krampista, joten siinä jäätiin hieman parhaista kiloista. M3/120+ kg -sarjassa Lähteenmäki Pertti esitteli varmaa perusnostamista - olisikohan varovaisempi korotus kyykyssä mahdollistanut pronssista kisaamisen?

Master 2 -sarjassa pääsivät naiset lavalle ensin. Leena Jokitalo-Luomakoski vaihtoi sarjaa ja tuloksena oli pronssia 52 kg -sarjassa. Vedossa Leena otti lajihopeaa ja penkissä pronssia. Sarjassa 84 kg ei ollut Tiina Kivirannan ilta. Kroppa ei toiminut toivotulla tavalla ja tulostavoitteet eivät toteutuneet. Miehistä M2/120+ kg -sarjassa Teijo Hytönen aloitti varmasti ottaen kyykyssä lajikultaa.



Maailmanmestari Teijo Hytönen



**1.** Jani Haapamäki - penkin EE 165 kg, MM-hopeaa ja bonuksena doping-testiin

**2.** Minna Ristolaiselle vedon MM-pronssia ja kilpailun 6. sija

**3.** Jussi Kuusikko neljäs SE-tuloksella

**4.** Pasi Sipiläinen



Penkissä Teijo otti hopeaa ja vedossa lajikultaa ja nappasi myös koko kisan mestaruuden. Kisan päätteeksi soi Maamme-laulu.

M1-sarjan naisissa 63 kg -sarjassa Minna Ristolainen kyykkäsi ja penkkasi hyvin. Vedossa tavoitteena oli lajipronssi, joka tulikin kevyempänä samasta raudasta nostaneista. 72 kg -sarjassa Sanna Joutsela jäi vähän EM-kilpailun tuloksesta ja sai perusnostamisella 6. sijan. Sarjassa 84 kg Piia Valkonen ei saanut parastaan irti kisassa ja ylsi Sannan tavoin 6. sijaan. Pieni tapaturma häytti Piian valmistautumista kisaan. Toivottavasti jatkossa treenit kulkevat ja tulokset normalisoituvat omalle tasolle! 84+ kg -sarjassa Susanna Manninen teki tasaisen kisan. Kisavalmistautumista oli häirinnyt olkapään vamma, toivottavasti vaiva on selätetty.

M1-sarjan miehet pääsivät lavalle seuraavaksi. Sarjassa 66 kg Mikko Ahon kisa alkoi kyykyn 3. sijalla. Penkki sujui Mikolta ihan hyvin, mutta pronssitaistossa jenkki pääsi vedossa isommalla aloitusraudalla ajurin paikalle.

Jenkki oli myös kevyempi, joten tällä kertaa Mikolle tuli 4. sija tasatuloksella pronssimiehen kanssa.

M1/74 kg -sarjassa nostivat janoiset suomalaiset Jani Haapamäki ja Pekka Taskinen - tankkausjuomaa oli varattu 7 litraa per ukko! Kyykyssä suomalaiset sijoittuivat peräkkäin sijoille 4. ja 5. Penkissä Jani näytti muille mallia uudella M1 EE-raudalla 165 kg ja oli 2,5 kg kanadalaista edellä ennen vetoa. Vedossa kanukki meni menojaan Janin varmistellessa kakkostilaa. Pekan veto toi 5. sijan sekä vedossa että yhteistuloksella. Kisan jälkeen Jani pääsi vielä doping-testiin. Yli 2 tuntia Jani ja testaaja heittivät siinä juttua ennen kuin näyte irtosi. Testaajan pisin aika näytettä odottaessa on ollut kuulemma 8 tuntia.

Sarjassa M1/83 kg oli nostamassa Suomelta Pasi Sipiläinen. Pasi otti kyykyt maltillisilla korotuksilla selkää tunnustellen, sillä viime syksynä saatu välilevyn pullistuma mietitytti hiukan. Penkki otettiin samoin maltillisesti periaatteella kilot talteen. Vedossa Pasi otti niin ikään varovaisen aloituksen ja korotuksen toiseen nostoon.

Viimeisellä kierroksella Ukrainan poika tuuletti jo voittajan elkein lavalta tullessaan, mutta sitten suomipojalle lastautettiin voittoon tarvittavat kilot 302,5 kg, vaikka mies ei ollut koskaan vetänyt 300 kg. Mies lavalle, keskikroppa tiukaksi ja tanko hyväksytysti ylös! Tämä oli hieno hetki ja leveämpää hymyä kuin Pasilla oli poistuessaan lavalta voittajana saa hakea! Maamme-laulu soi taas kisan päätteeksi.

105 kg -sarjassa Jussi Kuusikko tuumasi, että tarvitsee reilusti lisää kiloja kyykyyn. Jos saisi tankoon 20 kg lisää, niin olisi tänään ollut mitaleista taistelemassa. Penkissä Jussi otti lajihopea 200 kg nostolla. Veto liikkui hyvin ja tuntui, että kierrokset loppuivat kesken, niin helppo oli viimeinen nosto. Tuloksena 4. sija Jussille.

## Subjuniorit

66 kg -sarjan Roni Kulmalaa rauhallisempaa nostajaa harvoin näkee. Huoltajille tuli jo vähän hätä, että ehtiikö mies tankoon kiinni ennen kuin aika loppuu. Nuori mies nosti hyvin. Treenivuosia kun tulee vain lisää, niin tuloksetkin nousevat samaa tahtia. 93 kg -sarjassa Liam Kagg joutui tiputtamaan painoa reilusti ennen kisaa, mikä näkyi nostoissa. Mielenkiinnolla odotan jos seuraavia kisoja, kun Liam nostaa normipainossa. Liam otti kuitenkin puhtaan kisan yhdeksälle onnistuneella nostolla.

52 kg -sarjassa Emmi Viljanen otti lajiohopeaa kyykyssä 107,5 kg. Emmi pystyi henkilökohtaiseen ennätykseen joka lajissa, mikä on hieno avaus arvokisoissa! Toinen 52 kg -sarjan nostaja Wilma Kivikari jäi vähän omasta yhteistulosennätyksestä. Wilman kisaura on vasta alkumetreillä, sillä subjunioireissakin on aikaa nostaa vielä neljä vuotta.

57 kg -sarjassa oli kaksi Suomen tyttöä: Fanny Lamminen ja Sofia Rähä. Fannyn kyykyt eivät kulkeneet suunnitellusti ja vain aloitus hyväksyttiin. Sofia kyykkäsi oman ennätyksensä tähän sarjaan. Penkissä Fanny vei lajikultaa ja Sofialle tuli taas henkilökohtainen ennätys. Vedossa Fanny veti varmat raudat, jotka riittivät kultaan tuloksella 365 kg. Sofia aloitti vedot varmasti, mutta toisessa vedossa usko loppui ja nosto meni hylkyy. Viimeiseen otettiin reilu korotus ja seurattiin, paljonko tarvitaan mitalivetoon. Pientä jännitystä toivat myös hukkuneet korotuslaput, mutta pronssiin vaadittavat kilot saatiin kuitenkin muutettua ajoissa. Tyttö lavalle, raudat ylös ja Sofia nappasi yhteistuloksessa pronssia.

63 kg -sarjassa Milka Kanerva teki henkilökohtaisen ennätyksensä niin kyykyssä, vedossa kuin yhteistuloksessakin. Tuloksella 280 kg Milka ylsi 9. sijaan. Sarjan voittaja teki kolme ME:tä subjunnuihin: kyykky 155,5 kg, veto 180 kg ja yhteistulos 420,5 kg. Hirvuinen tulos ja vielä yli 5 vuotta matkaa yleiseen sarjaan.



Otto Fälttille lajipronssia vedosta

## Juniorit

74 kg -sarjassa Eetu Kumpulainen psyykkäsi nostoihin sen verran rajusti, että sivusta seurattuna hirvitti. Jenkkipojat olivat puolestaan valmistautuessaan ME-kyykyihin tyyniä kuin viilipytyt ja heittivät "yläfemmatkin" kohdatessaan lavan takana, kun toinen oli tehnyt ME:n ja toinen oli menossa rikkomaan sen. Eetun kisaa häiritsi vihoitteleva nivus, joten kyykyistä oli pois paras terä ja vaiva haittasi myös penkin asennon hakua. Perusnostamisella Eetu saavutti 10. sijan yhteistuloksella 600 kg.

83 kg -sarjassa Otto Fältillä viimeinen kyykky ja penkki menivät hylkyy. Vedossa taistelu lajimitalista toi kuitenkin tulosta ja Otto sai pronssia 285 kg vedolla. Ensi vuonna Oton siirtyminen avoimeen luokkaan tuo lisää mielenkiintoa SM-kisoihin. Sarjassa 120+ kg nosti Andre Hjulström - nimi, josta kuullaan vielä! Kyykyssä Andre otti hopeaa tuloksella 280 kg ja vedossa kulta tuloksella 330 kg. Viimeisessä vedossa tangossa oli rautaa 337,5 kg, joka olisi noustessaan tuonut yhteistuloksessa hopeaa. Tänäpä se ei kuitenkaan vielä noussut ja Andre oli koko kisassa kolmas tuloksella 782,5 kg.

Junioritytöissä sarjassa 52 kg Olivia Kyösti ei ollut tyytyväinen suoritukseensa. Ei se ihan niin huonosti kuitenkaan mennyt, sillä henkilökohtainen ennätys tuli niin penkissä kuin vedossakin ja yhteistuloskin parani 20 kg. 63 kg -sarjassa Jenni Välimäki nosti puhtaan kisan yhdeksällä onnistuneella nostolla ja ylsi 12. sijaan.

72 kg -sarjassa oli kaksi suomalaista. Tuulia Lohivuo kyykkäsi uudet junioreiden SE-raudat 155 kg. Janina Kokko sivusi omia ennätysrautojaan 135 kg. Penkissä Janina penkkasi omat ennätysrautansa 92,5 kg Tuulian jäädessä 90 kg. Liekö hierojan työ verottanut tulosta penkissä?



Olivia Kyösti, Wilma Kivikari ja Emmi Viljanen



Vedossa Tuulia veti ennätöksensä 167,5 kg ja keräsi yhteistulokseksi 412,5 kg. Janina vaihtoi ennen kisaa vetotyylin sumoksi, sillä kapea veto oli liian rasittava alaselälle. Ensimmäinen veto nousi ylös, mutta se hylättiin 2-1 loppuasennosta. Seuraavatkin vedot nousivat ylös, mutta loppuasennossa oli huojumista. Valitettavasti tämä tiesi sitä, että Janina ei saanut vedosta tulosta.

84 kg -sarjassa Henna Kaasalainen aloitti kisan vakuuttavasti. Hän nosti uudet SE-luvut kyykyssä avoimeen sarjaan ja otti lajikultaa. Penkissä jenkkityttö meni menojaan uudella ME-tuloksella 128,5 kg. Henna paransi omaa ennätystään 5 kg. Vedossa Henna nosti viimeisellä 200 kg, joka on junioreiden uusi SE. Yhteistulos 475 kg toi hopeaa ja myös uuden avoimen sarjan SE:n. Penkkiin vielä parannusta, niin Maailmanmestaruus on saavutettavissa.

Sarjassa 84+ kg Suomella oli kaksi nostajaa: Mirka Valo ja Saara Puusaari. Kyykyssä Mirka paransi ennätystään 10 kg, Saara jäi vähän parhaastaan. Mirkan kyykky oli ikäluokan SE. Penkissä molemmat tekivät ennätöksensä ja Mirkan tulos oli jälleen ikäluokan SE. Veto jatkui samaa rataa Mirkalla, jälleen SE ja luonnollisesti myös yhteistuloksessa uusi SE. Mirka otti kilpailussa pronssia ja Saaran sijoitus oli 8.

## Auoin luokka

Miesten 83 kg -sarjassa Suomen pojat eivät yltäneet parhaimpaansa. Teemu Hällforsin paras laji penkki ei kulkenut odotetusti ja Ossi Sahlbergille kävi vielä huonommin. Tuomarit eivät tykänneet Ossin lähtöasennosta, "replace" kuultiin useamman kerran, eikä Ossille tullut tulosta penkistä. Molempien veto jäi aloitusrautaan.

105 kg -sarjan Tuomas Hautalan tavoitteena oli pronssisija. Kyykyyn avaus meni hyvin, mutta lavalta poistuessa Technical controller ilmoitti, ettei vyöllä voi enää nostaa (syy: itse lyhennetty). Huoltaja lähti etsimään Tuomakselle uutta vyötä ja sopiva samanmerkinen löytyi onneksi Ruotsin raskaan sarjan naisnostajalta. Tuomaksen toinen kyykky oli hieman vajaa, mutta kolmas nousi hyväksytyksi ylös. Penkki kulki hyvin ja vedossa haettiin mitalisijoitusta. Ennen Tuomaksen viimeistä vetoa todettiin, että pronssi oli jo varma ja hopea tulisi, jos viimeinen veto onnistuisi. Huoltaja oli jo ilmoittanut hopearaudat ja tanko oli kuulutettu valmiiksi, kun Tuomas heräsi kysymään, paljonko kultaan tarvittaisiin. Huoltajan olisikin tärkeää saada nostajalta tiedot hänen tavoitteistaan ja ajatuksistaan ajoissa kisan aikana, jotta ehditään toimia oikein korotuslappujen kanssa. Silti hopeamitali avoimessa luokassa on mahtava saavutus MM-tasolla! Lisäksi Tuomas kuittasi myös uudet yhteistuloksen SE-luvut.

120+ kg -sarjassa Suomelta kisasivat konkari Jari Saario ja rookie Robert Gleisner. Jari oli hionut kyykkyä Martikaisen valvonnassa ja lavalle mennessä huolto vielä korosti kyykyyn syvyyden tärkeyttä. Ja tulihan se sieltä, hyväksytytty kyykky aloitusraudasta! Robert valitteli pehmeää oloa ja kyykyt jäivätkin aloitusrautaan. Penkki kulki molemmilta hyvin. Vedon lämmittelyssä Jari kertoi tavoitteensa selvästi: mahdollisimman kirkas lajimitali. Ensimmäinen veto nousi hyväksytyksi ylös. Toinen näytti hyvältä huoltajan paikalta sivusta katsottuna, mutta sivutuomarit näyttivät punaista. Juryn pöydällä meni tovi, kun katsottiin videota nostosta, ja lopputuloksena oli hylätty nosto. Onneksi tämä ei vaikuttanut lopputulokseen, vaan aloitusrauta riitti lopulta lajivoittoon. Kisan jälkeen juryn jäsen tuli pahoittelemaan hylkäystä. Robert jäi valitettavasti aloitusrautaan myös vedossa. Nämä olivat ensimmäiset isot kisat Robertille ja kokemus oli hyvää oppia seuraaviin kisoihin.

Naisten avoimessa sarjassa Suomen osuuden aloitti painoluokassa 47 kg Hanna Rantala. Puntarilta tuli lämmittelyyn kuiva tyttö ja puhuminenkin tuntui aiheuttavan krampeja. Nestettä vedettiinkin reilusti ennen kyykyyn lämmittelyä. Kyykyyn aloitusrauta ja kakkosnosto nousivat hyväksytyksi ylös, mutta kolmas oli tällä kertaa liian painava. Kyykyjen välissä otettiin polvituet pois ja kanssakilpailijoita ihmetytti, kun huoltaja veti niitä pois. Sääntöjen mukaan ne pitää vetää itse jalkaan, mutta pois vetämisessä ei ole rajoituksia. Penkin lämmittelyssä viimeinen rauta jäi alas ja sama kävi aloitusnostossa. Kakkosnostossa tilanne korjattiin ja kolmaskin onnistui. Vedossa päivän kunto oli 145 kg ja se toi saman yhteistuloksen kuin kolmanneksi tulleella kanadalaisella. Tänään vaaka ei suosinut suomalaista ja sijoitus oli neljäs.



Saara Puusaari, Mirka Valo ja Henna Kaasalainen



Isot pojat Saario ja Gleisner



Sari Uski

Sarjassa 57 kg Hanna Kuokkasen ensimmäiset arvokisat sujuivat hyvin. Hanna on iloinen ja pirteä nostaja, josta kuullaan vielä. 63 kg -sarjassa Suomelta nostamassa olivat Johanna Kankus ja Stina Lindell. Johanna oli talven ja kevään aikana pudottanut painoa 84 kg -sarjasta 63 kg -sarjaan, tuloksena SM-kultaa maaliskuussa. Kyykyt eivät tänään kulkeneet odotetusti ja vain aloitusrauta tuli ylös. Stinalla kyykyt onnistuivat sen sijaan hyvin. Penkki jäi Johannalla 2,5 kg parhaastaan 63 kg -sarjassa, Stina taas paransi 2,5 kg omaa ennätystään tässä sarjassa. Veto oli Johannalle ennen kisaa arvoitus, sillä vanha takareisivamma oli estänyt vetoharjoitukset lähes kokonaan. Kuntoon nähden vetotulos oli tyydyttävä. Stina oli kuntoutunut selkävaihoista ja veti viimeisellä lähelle ennätystään. Rauta tuli ylös, mutta se hylättiin. Se oli kuitenkin psykkinisesti tärkeä veto ja näytti, että kroppa kestää taas vetää. Sarjan voittanut italialainen teki uuden ME:n yhteistulokseen 503 kg ja taso oli muutenkin kova.

72 kg -sarjan Sari Uski oli muutamaa viikkoa aikaisemmin EM-lavalla, tosin bikinit päällä, ottaen pronssia wellness-fitness-sarjassa. Näissä kisoissa Sari otti kyykyssä oman ennätysensä. Penkki meni hyvin ja vedossa viimeiseen lastattiin omat ennätysraudat, jotka eivät tällä kertaa nousseet. Hatunnoston arvoinen suoritus kahdessa aivan erilaisessa lajissa lyhyen ajan sisällä.

84 kg -sarjassa nostivat Johanna Ilves ja Hanna-Leena Kivijärvi. Toisella kisa sujui ja toisella ei. Johannan kyykyt ja vedot eivät tahtoneet kelvata tuomareille, mitä ihmeteltiin huollossa. Kyykyssä Johannalle tuli vain yksi hyväksyty nosto, samoin penkissä. Vedossa sentään kaksi nostoa nousi hyväksytysti ylös. Yhteistulos jäi reilusti alle oman tavoitteen. Syyskuussa Arnoldsissa nähdäänkin sisuuntunut nostaja ja varmasti ihan eri luokan yhteistulos! Hanna-Leenan tuntien kyydyn aloitukseen laitettiin helposti nouseva rauta ja kisa lähti hyvin käyntiin. Kolmannessa kyykyssä uudet ennätysraudat nousivat hyväksytysti ylös. Penkissäkin henkilökohtainen ennätys parani 2,5 kg. Kaksi ensimmäistä maastavetoa nousivat, mutta viimeisellä vedolla ennätysraudat jäivät alas. Hanna-Leenan arvokisadebyytti sujui hyvin, tästä on hyvä jatkaa.

Sarjassa 84+ kg oli Suomelta vielä vuorossa Annina Luotonen. Kyykyssä Annina otti varman aloituksen ja viimeiseen lastattiin SE-raudat, jotka eivät kuitenkaan nousseet. Penkissä Annina sivusi omaa ennätystään. Vedossa viimeinen rauta 215 kg toi uuden SE-yhteistuloksen ja kisoissa 7. sijan.

Subjuniorit

#	Name	Born/YW	Team	SQ	PL	BP	PL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-52kg</b>												
1.	Nikilina Elizaveta	2001 / 51.75	RUS	130.5	1	80.0	1	144.5	1	355.0	680.42	3
2.	Fibingriva Saria	2001 / 51.75	CZE	107.5	3	57.5	3	112.5	3	277.5	523.60	35
3.	Tyan Amira	2001 / 51.75	KAZ	95.0	4	65.0	2	105.0	4	265.0	496.30	38
4.	Vitjanen Emmi	2001 / 50.85	FIN	107.5	2	55.0	4	87.5	7	250.0	472.05	41
6.	Kivikari Wilma	2005 / 51.90	FIN	95.0	5	45.0	6	95.0	5	235.0	436.99	46
<b>-57kg</b>												
1.	Lamminen Penny	2002 / 56.80	FIN	145.0	1	77.5	1	142.5	2	365.0	666.26	8
2.	Surkova Julia	2001 / 56.45	RUS	135.0	2	67.5	2	150.0	1	352.5	644.57	12
3.	Raiha Sofia	2001 / 56.70	FIN	105.0	4	57.5	5	135.0	3	297.5	538.48	30
<b>-63kg</b>												
1.	Eugenie Samantha	2002 / 62.00	FRA	155.5	1	85.0	1	180.0	1	420.5	737.25	1
2.	Robinson Lucy	2002 / 61.00	GBR	147.5	3	65.0	6	172.5	2	385.0	678.92	4
3.	Vorobieva Daria	2001 / 62.35	RUS	150.0	2	80.0	3	155.0	4	385.0	671.60	5
9.	Kanene Milka	2002 / 58.85	FIN	110.0	8	60.0	7	110.0	10	280.0	496.42	39

Juniorit

#	Name	Born/YW	Team	SQ	PL	BP	PL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-52kg</b>												
1.	Picher-Plante Amelie	1996 / 51.40	CAN	125.0	4	82.5	2	152.5	4	360.0	693.17	26
2.	Thor Qian Qi	1999 / 51.55	SGP	135.0	1	65.0	8	157.5	1	357.5	686.96	31
3.	Karavaeva Samira	1996 / 51.75	RUS	130.0	3	77.5	6	147.5	6	355.0	680.42	35
8.	Kyyoti Olivia	1999 / 51.55	FIN	122.5	6	72.5	7	137.5	9	332.5	636.24	52
<b>-63kg</b>												
1.	Naldi Sara	1998 / 60.60	ITA	165.0	2	87.5	9	190.5	3	443.0	786.87	4
2.	Nithi Arthi	1996 / 62.80	USA	165.5	1	90.0	8	177.5	6	433.5	754.80	11
3.	Stoel Lena	1997 / 62.10	NOR	152.5	4	92.5	4	187.5	4	432.5	758.19	9
12.	Vallmaki Jenna	1996 / 62.55	FIN	122.5	13	67.5	13	135.0	15	325.0	563.33	67
<b>-72kg</b>												
1.	Ronn Ida	1997 / 71.90	SWE	185.0	1	105.0	4	225.0	1	515.0	842.27	1
2.	Doublin Kloe	1999 / 71.70	USA	182.5	2	118.5	1	212.5	2	513.5	840.92	2
3.	Hassan Nada	1997 / 71.90	CAN	160.0	9	118.0	2	195.0	3	473.0	773.16	7
12.	Lahivuou Tuulla	1997 / 71.85	FIN	155.0	12	90.0	11	167.5	15	412.5	673.82	39
12.	Kokko Jarina	1997 / 70.40	FIN	135.0	17	92.5	8	145.0	11	372.5	644.57	41
<b>-84kg</b>												
1.	Thurston Ayla	1998 / 81.55	USA	167.5	4	128.5	1	205.0	1	501.0	773.72	6
2.	Kasalainen Henna	1999 / 83.50	FIN	182.5	1	92.5	5	200.0	3	475.0	726.42	20
3.	Lowie Jessica	1996 / 73.55	SWE	155.0	6	97.5	3	200.0	2	452.5	731.77	18
<b>84+kg</b>												
1.	Elmetsava Daria	2000 / 122.00	RUS	230.0	1	132.5	1	190.0	4	552.5	726.93	19
2.	Miles Shelby	1998 / 90.30	USA	180.0	3	122.5	2	197.5	2	500.0	739.65	14
3.	Wilo Minka	1997 / 101.15	FIN	180.0	4	100.0	4	215.0	1	495.0	700.25	23
8.	Pusaari Saara	1997 / 96.40	FIN	155.0	8	75.0	8	140.0	8	370.0	537.11	72

Masters I

#	Name	Born/YW	Team	SQ	PL	BP	PL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-63kg</b>												
1.	Butler Audria	1978 / 62.60	USA	157.5	1	102.5	1	145.0	7	405.0	706.00	5
2.	Dunn Kvedaras Natasha	1974 / 62.00	CAN	137.5	3	82.5	2	160.0	2	380.0	664.48	12
3.	Pischel-Bakker Manuela	1977 / 62.40	NOR	140.0	2	82.5	3	157.5	4	380.0	662.39	14
6.	Ristolainen Minna	1972 / 62.10	FIN	120.0	7	67.5	7	157.5	3	345.0	601.13	31
<b>-72kg</b>												
1.	Majomi Eno	1974 / 70.55	GBR	175.0	1	97.5	1	185.0	1	457.5	754.30	1
2.	Enright Rebecca	1979 / 68.45	USA	167.5	2	92.5	3	175.0	3	435.0	727.10	3
3.	Leighton Sarah	1979 / 71.00	CAN	157.5	4	97.5	2	172.5	4	427.5	702.34	7
6.	Joutsela Sanna	1973 / 70.00	FIN	125.0	8	87.5	4	155.0	8	367.5	606.70	29
<b>-84kg</b>												
1.	Hendel Frida	1978 / 82.95	SWE	160.0	2	97.5	1	185.0	2	442.5	679.00	11
2.	Taylor-Hood Vicki	1975 / 83.20	CAN	162.5	1	85.0	3	180.0	3	427.5	655.35	15
3.	Sherwood Jenni	1973 / 82.65	GBR	150.0	5	82.5	5	185.0	1	417.5	641.91	19
6.	Valkonen Piia	1973 / 83.55	FIN	140.0	10	82.5	6	167.5	9	390.0	597.36	36
<b>84+kg</b>												
1.	Copeland Melissa	1977 / 100.85	USA	182.5	3	115.0	1	200.0	1	497.5	704.49	6
2.	Whitely Jo	1970 / 128.45	GBR	195.0	1	100.0	3	195.0	2	490.0	636.61	20
3.	Reisz Jodey	1975 / 130.05	USA	170.0	4	110.0	2	195.0	3	475.0	615.52	27
6.	Marrinen Susanne	1977 / 99.00	FIN	145.0	6	70.0	7	175.0	5	390.0	559.85	47

Masters II

#	Name	Born/YW	Team	SQ	PL	BP	PL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-52kg</b>												
1.	Petrocki Magdalena	1968 / 51.40	HUN	115.0	1	75.0	2	142.5	1	332.5	637.26	3
2.	Mohán Catharina	1968 / 51.15	SWE	110.0	2	75.0	1	127.5	4	312.5	598.17	14
3.	Jokitalo-Luomakoski Leena	1961 / 51.55	FIN	100.0	5	57.5	3	137.5	2	295.0	560.15	25
<b>-63kg</b>												
1.	Bilka Inger	1961 / 82.75	NOR	140.0	2	95.0	1	167.5	1	402.5	618.73	6
2.	Lipstz Lee	1964 / 78.80	USA	140.0	1	80.0	2	160.0	4	390.0	596.25	15
3.	Milani Kim	1969 / 82.85	CAN	137.5	3	70.0	6	162.5	3	370.0	568.94	22
6.	Kiviranta Tiina	1966 / 83.40	FIN	130.0	4	67.5	7	135.0	7	332.5	510.53	39

Avoim luokka

#	Name	Born/YW	Team	SQ	PL	BP	PL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-47kg</b>												
1.	Connor Heather	1991 / 45.35	USA	132.5	2	70.0	7	176.0	1	378.5	787.96	26
2.	Alabert Noemie	1990 / 46.70	FRA	137.5	1	77.5	3	160.0	3	375.0	765.97	35
3.	Lee Simone	1991 / 46.65	CAN	130.0	3	72.5	6	150.0	5	352.5	717.39	60
4.	Rantala Hanna	1982 / 46.85	FIN	117.5	5	90.0	1	145.0	7	325.5	715.53	62
<b>-57kg</b>												
1.	Htee Maria	1988 / 55.15	CAN	172.5	2	102.5	3	197.5	1	472.5	884.96	3
2.	Scanlon Meghan	1988 / 56.65	USA	178.0	1	115.5	1	177.5	6	471.0	868.92	7
3.	Butters Bobbie	1994 / 56.55	GBR	172.5	3	100.0	5	177.5	5	450.0	829.76	15
16.	Kuokkonen Hanna	1993 / 56.70	FIN	130.0	16	70.0	17	152.5	13	352.5	643.10	99
<b>-63kg</b>												
1.	Garra Carola	1994 / 62.60	ITA	185.5	2	130.0	1	187.5	7	503.0	881.03	5
2.	Calhoun Samantha	1990 / 62.90	USA	172.5	3	102.5	3	217.5	1	492.5	860.15	10
3.	Bavoli Prescilla	1993 / 62.55	FRA	188.0	1	100.0	5	202.5	3	490.5	859.06	11
15.	Lindell Stina	1988 / 62.45	FIN	152.5	12	87.5	15	170.0	18	410.0	715.79	61
19.	Karikus Johanna	1984 / 62.60	FIN	147.5	17	92.5	11	150.0	26	390.0	679.21	76
<b>-72kg</b>												
1.	Walford Kimberly	1978 / 70.45	ISV	180.0	7	112.5	3	242.5	1	535.0	883.82	4
2.	Buettner Jessica	1995 / 71.50	CAN	197.5	3	97.5	11	237.5	2	532.5	873.40	6
3.	von Weissenberg Isabella	1989 / 71.90	SWE	203.0	1	102.5	7	222.5	4	528.0	863.67	9
16.	Ukki Sari	1986 / 68.50	FIN	160.0	13	85.0	15	160.0	19	405.0	676.09	80
<b>-84kg</b>												
1.	Lawrence Amanda	1997 / 83.05	USA	243.0	1	117.5	4	252.5	1	613.0	937.97	1
7.	Luotonen Annina	1986 / 131.60	FIN	180.0	9	110.0	6	215.0	5	505.0	649.87	95
3.	Strik Jelja	1973 / 83.55	NED	20								

Subjuniorit

#	Name	Born/BW	Team	SQ	PL	BP	FL	DL	PL	Total	Points	Rank
<b>-66kg</b>												
1.	Benbadir Khalid	2001 / 64.65	FRA	185.0	3	140.0	1	232.5	1	557.5	660.63	5
2.	Safe Dara	2001 / 65.50	USA	197.5	1	127.5	3	220.0	4	545.0	637.21	7
3.	Warcosak Bartosz	2001 / 65.80	POL	190.0	2	112.5	5	220.0	5	522.5	605.17	18
10.	Kulmala Roni	2001 / 65.05	FIN	147.5	9	87.5	10	167.5	10	402.5	450.99	57
<b>-93kg</b>												
1.	Sakharov Kirill	2001 / 92.40	GBR	257.5	3	178.5	1	260.0	1	696.0	657.45	6
2.	Hurley Colton	2001 / 91.65	USA	273.0	1	145.0	3	255.0	2	673.0	636.25	9
3.	Serota Spencer	2001 / 89.70	CAN	257.5	2	145.0	2	240.0	4	642.5	612.11	17
5.	Kagg Liam	2001 / 91.65	FIN	172.5	5	115.0	5	185.0	5	472.5	421.46	64

Juniorit

<b>-74kg</b>												
1.	Seay Michael	1996 / 73.55	USA	267.5	2	187.5	1	277.5	3	732.5	812.40	1
2.	Cho Richard	1996 / 73.65	USA	268.0	1	152.5	8	285.0	2	705.5	778.57	2
3.	Angelini Riccardo	1997 / 73.25	ITA	252.5	4	162.5	5	275.0	4	690.0	762.60	5
10.	Kumpulainen Eetu	1998 / 73.60	FIN	215.0	11	135.0	15	250.0	7	600.0	649.77	52
<b>-83kg</b>												
1.	Nnoli Chido	1997 / 81.95	NOR	247.5	8	160.0	6	325.0	1	732.5	753.39	7
2.	Morangati Timothy	1996 / 82.70	NZL	275.0	3	162.5	5	295.0	2	732.5	748.77	8
3.	Nelson Dylan	1996 / 82.10	GBR	287.5	1	160.0	7	267.5	6	715.0	732.45	15
8.	Falt Otso	1996 / 82.20	FIN	247.5	9	147.5	11	285.0	3	680.0	691.87	36
<b>120+kg</b>												
1.	Pena Joseph	1998 / 177.20	USA	405.0	1	212.5	1	320.0	3	937.5	645.49	53
2.	Rant Ben	1998 / 160.00	GBR	310.0	2	190.0	2	290.0	5	790.0	557.79	85
3.	Hjulstrom Andre	1996 / 145.90	FIN	280.0	3	172.5	6	330.0	1	782.5	578.11	79

Masters I

<b>-66kg</b>												
1.	Noppers Lewis	1970 / 65.70	CAN	195.0	2	127.5	2	262.5	1	585.0	688.55	13
2.	Rheauve Jean-Sebastien	1974 / 65.55	CAN	212.5	1	127.5	1	220.0	3	560.0	656.68	20
3.	Cheng Newton	1978 / 63.45	USA	180.0	4	112.5	5	215.0	4	507.5	602.91	43
4.	Aho Mikko	1979 / 65.65	FIN	185.0	3	112.5	6	210.0	5	507.5	586.44	45
<b>-74kg</b>												
1.	Gyennin Keijo	1979 / 73.35	CAN	235.0	1	142.5	5	287.5	1	665.0	731.17	1
2.	Haapamaki Jari	1979 / 73.60	FIN	215.0	4	165.0	1	250.0	4	630.0	686.51	14
3.	Townley Eric	1977 / 72.35	USA	220.0	2	147.5	3	250.0	3	617.5	679.72	16
5.	Teskinen Pekka	1978 / 73.75	FIN	215.0	5	132.5	10	240.0	5	587.5	633.52	28
<b>-83kg</b>												
1.	Sipilainen Pasi	1978 / 82.75	FIN	225.0	6	167.5	3	302.5	1	695.0	705.80	9
2.	Piotrytskiy Leonid	1973 / 82.05	UKR	237.5	4	177.5	1	277.5	3	692.5	707.03	8
3.	Bigham Donald	1972 / 81.55	USA	252.5	1	152.5	5	270.0	5	675.0	689.90	12
<b>-105kg</b>												
1.	Mahon Andy	1976 / 104.30	NZL	315.0	1	167.5	7	317.5	2	800.0	713.54	3
2.	Lapena Gutierrez Aitor	1979 / 103.95	USA	312.5	2	185.0	5	295.0	6	792.5	707.46	7
3.	Pikalik Maksim	1979 / 103.80	RUS	307.5	3	190.0	4	292.5	7	790.0	705.57	10
4.	Kuusikko Jussi	1975 / 103.95	FIN	257.5	8	200.0	2	307.5	4	765.0	679.98	15

Masters II

<b>120+kg</b>												
1.	Hytönen Teijo	1969 / 148.55	FIN	265.0	1	170.0	2	265.0	1	700.0	503.49	41
2.	Karlsson Nicklas	1969 / 124.50	SWE	217.5	4	190.0	1	250.0	2	657.5	515.06	38
3.	Fonster Mike	1960 / 122.65	CAN	240.0	2	132.5	4	232.5	3	605.0	471.22	49

Masters III

<b>-74kg</b>												
1.	Kilpeläinen Martti	1955 / 69.90	FIN	170.0	5	130.0	2	220.0	2	520.0	573.93	4
2.	Vachon Bernard	1955 / 73.10	CAN	207.0	1	87.5	9	225.0	1	519.5	554.04	5
3.	Puska Reino	1959 / 72.75	SWE	192.5	2	110.0	4	200.0	4	502.5	535.08	7
<b>-83kg</b>												
1.	Andersen Tormod	1956 / 80.70	NOR	210.0	1	107.5	5	232.5	2	550.0	550.49	6
2.	LaFlamme John	1950 / 82.00	USA	192.5	2	102.5	7	240.0	1	535.0	527.17	8
3.	Hopeavuori Helmo	1957 / 81.55	FIN	187.5	3	127.5	1	205.0	4	520.0	512.00	14
<b>120+kg</b>												
1.	Strong Ron	1958 / 121.50	CAN	235.0	1	155.0	2	260.0	1	650.0	515.32	12
2.	Wainwright Curtis	1954 / 121.75	USA	225.0	2	135.0	3	242.5	2	602.5	470.92	26
3.	O'Dwyer John	1955 / 127.20	IRL	187.5	4	167.5	1	202.5	4	557.5	418.63	41
4.	Lahtenmaki Pertti	1959 / 147.35	FIN	190.0	3	122.5	5	225.0	3	537.5	368.62	48

Masters IV

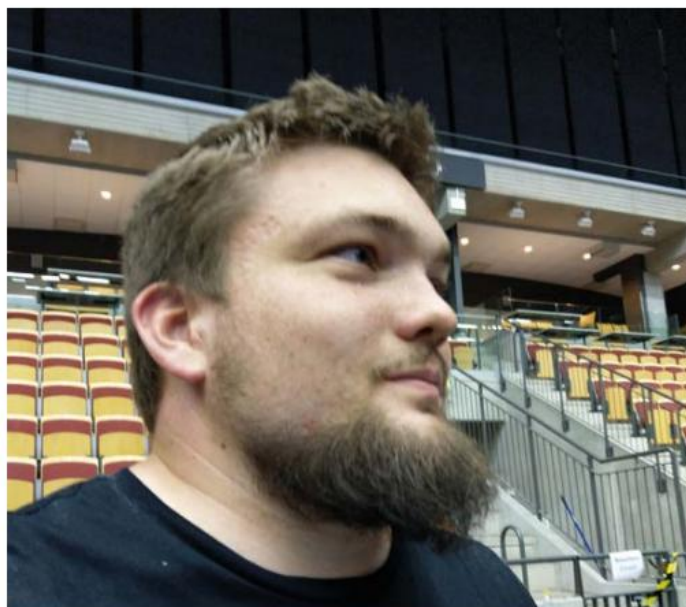
<b>-66kg</b>												
1.	Bainbridge Malcolm	1944 / 65.10	GBR	120.0	1	82.5	1	182.5	1	385.0	427.41	8
2.	Mikonen Ilkka	1941 / 64.55	FIN	87.5	2	75.0	2	165.0	2	327.5	353.51	12
<b>-105kg</b>												
1.	Beimas Jean Paul	1949 / 101.65	FRA	200.0	1	107.5	1	200.0	1	507.5	428.70	7
2.	Kahari Tapio	1946 / 95.90	FIN	165.0	2	100.0	2	172.5	4	437.5	372.18	11
3.	Primus Vaclav	1948 / 100.70	CZE	130.0	3	95.0	3	175.0	3	400.0	322.00	18

Avoin luokka

<b>-83kg</b>												
1.	Orhi Russel	1994 / 82.25	USA	313.0	1	195.0	3	325.0	3	833.0	866.27	2
2.	Gibbs Brett	1991 / 82.45	NZL	295.0	4	210.0	2	315.0	6	820.0	850.05	3
3.	Toubaï Fatah	1983 / 81.60	ALG	295.0	2	185.0	5	317.5	5	797.5	830.15	5
17.	Hallfors Teemu	1995 / 82.90	FIN	230.0	21	177.5	7	245.0	19	652.5	656.65	97
-	Sahlberg Ossi	1992 / 82.20	FIN	245.0	17	170.0	-	270.0	16	-	-	-
<b>-105kg</b>												
1.	Burko Eli	1987 / 102.95	USA	305.0	3	195.0	8	355.0	1	855.0	774.35	21
2.	Hautala Tuomas	1992 / 103.15	FIN	277.5	12	210.0	4	352.5	2	840.0	758.40	34
3.	Gross Ernst	1987 / 104.85	RUS	327.5	1	202.5	7	310.0	10	840.0	751.11	41
<b>120+kg</b>												
1.	Ueppa Jezza	1980 / 191.50	NRU	407.5	1	265.0	2	300.0	6	972.5	649.18	104
2.	Rasti Sim	1988 / 185.40	EST	342.5	4	257.5	3	340.0	2	940.0	633.99	111
3.	Bouahlem Ilyes	1987 / 160.25	ALG	350.0	3	290.0	1	297.5	7	937.5	677.20	88
6.	Saario Jari	1985 / 143.20	FIN	317.5	7	205.0	8	340.0	1	862.5	652.05	102
8.	Gleisner Robert	1991 / 159.65	FIN	290.0	8	190.0	9	280.0	8	760.0	533.99	127



Hanna Kuokkanen



Andre Hjulström



Johanna Ilves ja Hanna-Leena Kivijärvi

Näin oli klassisen voimanoston MM-kilpailut vuodelta 2019 taputeltu. Onnittelut kaikille nostajille ja kiitokset huoltajille ja muille apujoukoille!

# HAASTATTELUSSA SARI USKI

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Sarin kotialbumi & EPF



### Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Sari Uski, turkulaistunut pöytyäläinen, intohimoinen treenaaja, valmentaja ja itsensä kehittäjä. Rakastan innostaa muita treenaamisen, terveellisten elämäntapojen pariin, ylittämään itsensä ja saavuttamaan unelmansa! Pyrin innostamaan muita työssäni personal trainerina, fitness- ja voimanostovalmentajana, sekä sosiaalisen median kautta. Löydät minut Instagramissa nimellä @sauski ja olen aloittamassa YouTube -kanavan, jossa opastan aloittelijoita lajien pariin.

### Millainen on urheilutaustasi?

Varsinaista urheilutaustaa minulla ei lapsuudesta ole, mutta perheen kanssa liikuttiin paljon ja olin aina mukana vanhempien harrastuksissa. Isä kävi paljon uimassa, juoksemassa ja hiihtämässä, ja molemmat vanhemmat kävi salilla, sekä äiti jumpissa ja tanssitunneilla. Olin aina mukana ja ehkä tästä syystä erityisesti sali tuntui kotoisalta paikalta. Serkkujen perheen kanssa järjestimme vuosittain talviolympialaisia, jossa lajina oli muun muassa saappaanheitto.

Lukion jälkeen isosisko houkutteli BodyPump -tunnille ja siitä syttyi kipinä omaehtoiseen treenaamiseen ja määrät kasvoivat pikkuhiljaa 3-5 kertaan viikossa. Muutettuani Helsinkiin treenaaminen jäi työn vuoksi vuodeksi kokonaan ja tämän jälkeen palo salille takaisin oli kova. Aloitin salitreeneit kaverin opastuksella, joka ehdotti voimanostoa lajiksi, mutta olin jo iskenyt silmäni bikini fitnekseen ja nauroin kaverille, ettei nämä lajit sovi yhteen mitenkään.

### Kerro vähän lisää tästä epätavallisesta kombinaatiosta? Miten päädyit voimanostoon sitten kuitenkin?

Kisasin 2013 keväällä ensimmäisen kerran bikini fitneksessä, mutta henkisesti kuormittavan työn ja huonon valmennuksen takia poltin itseni pahasti loppuun. Seurauksena oli vakava ylikuormitustila, työuupumus ja masennus. Tästä toipumiseen menikin yli vuoden päivät. Tein radikaalin ratkaisun ja vaihdoin työni Elixiaan ja muutin takaisin Turkuun lähelle perhettä. Pikkuhiljaa palasin treenaamisen pariin. 2014 alkuvuodesta kyykkäsin ensimmäistä kertaa kaverin tangolla ja järkytyin, miten 50 kg tuntui täysin mahdolltomalta päästä syväkyykkyyhin asti. Tästä sisuuntuneena aloin harjoittelemaan kyykkyä tosissani, koska minähän en halua olla huono missään.

Ensimmäisistä fitness-kisoista jäi kuitenkin sen verran hampaankoloon, että etsin itselleni uuden valmentajan ja aloitimme treenit kohti uusia kisoja 2014 loppuvuodesta. Ehdoton vaatimukseni oli, että treeni painottui voimanostoliikkeisiin, sillä olin tosissani innostunut voimatasojen noususta huomattavasti, miten nopeasti ne nousivat. 2015 alkuvuodesta kyykkäsin jo 110 kg ja vedin maasta 125 kg. Kesäkuussa 2015 kyykkäsin 122,5 kg ja vedin maasta 152,5 kg, vaikka olin jo kisadietillä syksyn bikini fitness -kisoihin.

Ensimmäisiä voimanostokisoja saatiin silti odottaa 2016 syksyyn asti, sillä lajin pariin ei ollut helppo löytää ilman mitään apua. Tuntui, että tiedon löytäminen seuroista, lisenssin hankkimisesta ja adt-sopimuksesta oli työn takana. Ja tästä haluaisinkin edelleen viestiä liiton suuntaan, että nettisivuilla pitäisi olla helpot ohjeet, joiden avulla uudet harrastajat löytävät lajin pariin, jos tuttavapiirissä ei ole ketään voimanostajaa.



Seuraavat kaksi vuotta panostin treeneit täysin voimanostoon ja tavoitteeni oli päästä Suomen huipulle sekä päästä arvokisoihin ulkomaille. Kuvittelin nuorena, ettei minulla ole mitään kilpailuviettiä, mutta olen oppinut, että viettini kehittyä ja olla aina parempi on järjettömän kova! Olin valmis panostamaan kehitykseni eteen kaiken, mitä se vaatii!

Voimanostovalmentajakoulutuksen ja sosiaalisen median kautta löysin Matts Finnen avukseni ja teimme yhteistyötä 2016 loppuvuodesta 2018 syksyyn. Muun ajan olen valmentanut itseäni ja

isoin ongelma itseni valmennuksessa on taiteileminen kehittymisen nälän kanssa ja sen kanssa, että maltan levätä.

2018 fitness puolelle saapui uusi laji wellness fitness, joka on huomattavasti bikini fitnestä lihaksikkaampi ja innostuin ajatuksesta heti. Ostin lisenssin jo viime vuonna, mutta halusin kuitenkin panostaa voimanostokisoihin kaikkeni. Aloitin fitnessvalmentajaopinnot 2018 loppuvuodesta ja ajatukseni oli kisata 2019 syksyllä, mutta kouluttajamme puolihuolimattoman heiton takia sain kipinän lähteä kisaamaan jo keväällä.

Aloitin dieetin voimanoston SM-kisoihin tammikuussa ja kisojen jälkeen vedin loppukirin huhtikuun fitness classic -kisoihin. En tiennyt yhtään, miltä fysiikkani tulisi lavalla näyttämään tai ehtisinkö ajoissa riittävän kireään kuntoon, mutta olin silti hyvillä ja luottavaisin mielin.

Kevään fitnesskisat meni paremmin kuin ikinä uskalsin toivoa, voitoin oman pituussarjani, sekä overall-kisat ja sain maajoukkuepaikan EM-kisoihin. EM-kisoissa sijoituin pronssille ja tämän jälkeen suunta vaihtui taas voimanoston MM-kisoja kohti. MM-kisoissa kisasin poikkeuksellisesti 72 kg -luokassa, sillä oman luokkani paikat menivät kulta- ja hopeamitalisteille. Kisat sujuivat mielettömän hyvin, ottaen huomioon kevään fitness-kisarupeaman ja sen, että tasapainoilin loppukevään lievän ylikuormituksen kanssa. Tein kisoissa uuden kyykkyyennätykseni 160 kg, joka oli pitkään ollut tavoitteeni.

Minulle on vuosien mittaan sanottu usein, ettei fitness ja voimanosto sovi yhteen, mutta rakastan mahdolltomalta tuntuvia haasteita, ja mielestäni osoitin erinomaisesti, miten lajit voi sovittaa yhteen. Uskon, että olen saanut useamman ihmisen innostumaan voimanostosta ja voimatasojen kehittämistä!

Vaikka syksyn keskityinkin wellness fitness -kisoihin, on voimanosto edelleen treenissä vahvasti mukana. Vaikka seuraaviin kisoihin on alle kuukausi aikaa, tein juuri uusia sarjaennätyksiä salilla. Kyykyssä otin 8 x 132,5 kg Kettusen Jonnan tsemppauksessa ja perinteisessä maastavedossa 9 x 125 kg. Otin MM-kisojen jälkeen ohjelmaan perinteisen maastavedon, vaikka kisaan sumolla, koska halusin kasvattaa lisää takareisiä ja vahvistaa alaselkää. Sumoveto on edelleen mukana apuliikkeenä kyykkypäivänä.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Tähän asti olen pääasiassa treenannut 5 kertaa viikkoon, mutta nyt suunnittelin ohjelmani 4 kertaa viikkoon, vuorotellen ylä- ja alakroppaa, jotta palaudun paremmin.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

Ruokavalioni vaihtelee tavoitteeni mukaan ja tällä hetkellä olen dieetillä syksyn kisoja kohti. Ruokavalioni on ympäri vuoden terveellistä ja tasapainoista, sillä haluan optimoida kehitykseni salilla. Herkuttelua sopii ruokavalioon dieetilläkin, lasken herkut vain mukaan kaloreihini. Ruokavaliossani proteiinia tulee aina noin 2,5 g/painokilo ja ruokavalioni on korkeahiilihydraattista ja vähärasvaista, jotta treenitehot säilyy dieetilläkin. Lisäravinteista käytän kreatiinia ja heraproteiiniä, jos proteiinin saanti jää muuten vajaaksi, ja D-vitamiinia ja rautalisää. Muita lisäravinteita käytän tarvittaessa.

Mikä on parasta voimailussa?

Voimailussa parasta on itsensä voittaminen ja se, miten helposti kehityksen näkee! Voimatreenaaminen kasvattaa niin fyysistä kuin psyykkistä vahvuutta ja pitää mielialan parempana.

Mitkä ovat tavoitteesi seuraavan viiden vuoden ajalle?

Käiken kisaamisen ohella laitoin joulukuussa pystyyn myös oman yrityksen fitness- ja voimanostovalmennukseen ja seuraavan viiden vuoden aikana tavoitteeni on kasvattaa ja kehittää omaa yritystäni, voimaannuttaen erityisesti naisia! Minulla on jo kuusi huippu ihanaa ja motivoitunutta valmennettavaa. Pikkuhiljaa tavoitteeni on kasvattaa valmennettavien määrää ja siirtyä tekemään valmennuksia yritykseni kautta täysipäiväisesti. Syksyn keskityn kisaamaan wellness fitneksessä, päätavoitteeni MM-kisat ja olen yrittänyt valmistella päätäni ajatukseen, että ensi vuosi olisi kisaamisessa välivuosi... Tosin huonolla menestyksellä, sillä voimanoston kirkkain mitali vielä puuttuu!

Mikä on paras voimailumuistosi?

Parhaita voimanostomuita on ehdottomasti tutustuminen kaikkiin ihaniin harrastajiin ja ystävyysuhteiden luominen lajin sisällä. Omien valmennettavien onnistumiset saavat aina innostumaan lisää! Kisamuita parhaita ovat viime vuoden MM-kisat, jotka menivät osittain sumussa ja vasta kisojen jälkeen tajusin, että olin juuri kisannut MM-kisoissa sijoittuen kymmenenneksi! Kisat olivat olleet haave ja tavoite niin pitkään. Itkin koko lentomatkan Kanadasta Jenkkeihin!

Teet töitä personal trainerina. Mitkä asiat tekevät sinusta hyvän personal trainerin ja mitä haluat asiakkaillesi painottaa?

Valmentajana minulle on tärkeintä hyvä yhteys valmennettavaan, olla mukana heidän koko elämän kirjossa ja urheilla terveys edellä. Vaikka urheilua valmennankin, on henkinen kehittyminen yhtä tärkeää.

Terveiset Voimanostaja -lehden lukijoille!

Voimanostaja-lehden lukijoille haluan sanoa, että uskaltakaa unelmoida isosti ja tehkää pitkäjänteisesti ja periksiantamattomasti töitä unelmienne eteen! Mahdottomalta tuntuvat asiat on mahdollisia vain kunnes ne toteuttaa. Tulkaa moikkaamaan niin sosiaalisessa mediassa kuin liveinäkin!



JULKISIVUSANEERAUKSEN  
**VAHVA!**  
AMMATTILAINEN  
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



**ESJP**

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



# WORLD UNIVERSITY POWERLIFTING CUP 22.-27.7.2019 TARTTO, UIRO

Teksti & kuvat: Ville Niskanen

Opiskelijoiden maailman cup järjestettiin tänä vuonna Virossa Tarton kaupungissa. Suomen maajoukkue kutistui selvästi aiempiin vuosiin verrattuna, sillä tällä kertaa mukana oli vain kaksi nostajaa. Toivottavasti ensi vuonna näemme useampia suomalaisia kisalavoilla, etenkin kun opiskelijakisojen osalta kisakalenteri mullistuu: maailman cup muuttuu MM-kilpailuiksi ja lisäksi helmikuussa järjestetään myös opiskelijoiden Euroopan cup.

Otto Fält kilpailee vasta ensimmäistä vuottaan, mutta se ei paljoa tuloksissa näy, kun mies nappasi aiemmin tänä vuonna jo M/83 kg sarjan SM-pronssia sekä nuorten MM-lavallakin maastavedon lajimitalin. Virossakin tahti jatkui samana ja Fält tykitti jalkakyykkyyen uudet M23-ikäluokan SE-lukemat 257,5 kg. Tulos on myös vain puolen kilon päässä avoimen luokan suomenennätyksestä. Kyykyn tavoin myös penkkipunnerruksessa ruuti oli kuivaa, kolme hyväksyttyä nostoa ja oma ennätys parani tuloksella 155 kg. Maastavedossa lähdettiin ahnaasti tavoittelemaan mitalisijoja 270 kg hyväksytyn aloituksen jälkeen. Kilpakumppaneiden onnistuttua kakkosnostoissaan 12,5 kg korotus ei kuitenkaan vielä Fältin sijoitusta parantanut, joten viimeiseen nostoon lastattiin pronssiraudat 290 kg, jolla myös maaginen 700 kg raja olisi puhjennut yhteistuloksessa. Valitettavasti tähän ei Otolla enää paukkuja ollut, mutta neljäs sija kovatasoisessa sarjassa ja yhteistuloksen M23-ikäluokan suomenennätys 695 kg ovat nekin varsin loistavia suorituksia!

Opiskelijakisojen konkari Tuomas Puhakka kilpaili M/105 kg -sarjassa. Nivusvaivoista treenikaudella kärsinyt Puhakka aloitti kilpailun varovaisesti 210 kg kyykällä, mutta kyykkäsi lopulta viimeisellään 237,5 kg jääden vain 2,5 kg päähän omasta ennätyksestään. Penkkipunnerrus kulki mainiosti ja tulokseksi omaa ennätystä sivuten 160 kg. Maastavedossa taisteltiin sijoituksesta ensin viiden ja sitten kuuden parhaan joukkoon, mutta kanssakilpailijoiden onnistuttua korotuksissaan Tuomaksen oli lopulta tyytyminen seitsemänteen sijaan. Päätöslajista kuitenkin kolme onnistunutta nostoa ja tulokseksi 267,5 kg. Kaikkien lajien onnistuttua hyvin parani yhteistulosennätys 5 kg lukemiin 665 kg.

Allekirjoittaneelle ylimääräistä jännitystä kisareissuun tuotti kansainvälisen II-luokan tuomarikoe, jonka onnistuin kuitenkin suorittamaan hyväksytysti läpi. Tulevissa tuomarointitehtävissä pääsenkin siis laittamaan pikkutakkia ja sinikravattia ylle. Kiitos Otto, Tuomas ja Hanna sekä Tuomaksen kannustusjengi mukavasta ja ansiokkaasta kisareissusta! PS. Ensi vuodelle olisi tavoitteena saada toimintasuunnitelmaan pykälä, jolla myös opiskelijoiden SM-kilpailun tulokset huomioidaan opiskelijoiden maajoukkueita valittaessa.





Otto Fält palkintopallilla

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Lot	All Squat		All Bench Press		All Deadlift		Total	IPF Pts	Pts			
<b>-83kg</b>																	
1.	Stsepaniuk Mikita	1996	BRST	82,80	6	245,0	257,5	265,01	150,0	160,0	165,04	260,0	275,0	287,52	717,5	731,10	12
2.	Khlebushev Egor	1997	VLSU	82,87	8	235,0	242,5	247,55	177,5	185,0	190,01	255,0	265,0	270,05	707,5	719,32	9
3.	Ilcyszyn Daniel	1994	WAT	82,99	1	245,0	260,0	265,02	162,5	170,0	175,03	260,0	272,5	277,54	702,5	712,94	8
4.	Fält Otto	1996	TUT	82,69	19	240,0	250,0	257,53	145,0	150,0	155,07	270,0	282,5	290,03	695,0	706,15	7
<b>-105kg</b>																	
1.	Kulcsar David	1996	DE	99,21	13	260,0	280,0	292,51	195,0	205,0	210,01	300,0	315,0	325,01	810,0	745,54	12
2.	Salin Siim	1995	TTU	103,50	1	255,0	265,0	275,02	165,0	172,5	175,03	290,0	310,0	325,02	760,0	676,73	9
3.	Boqacki Marcin	1994	WAT	102,47	7	250,0	265,0	272,53	170,0	180,0	185,02	260,0	275,0	280,05	725,0	645,56	8
7.	Puhakka Tuomas	1995	UEF	104,70	14	210,0	230,0	237,59	155,0	160,0	162,55	247,5	265,0	267,51	665,0	577,50	4



# VOIMANOSTON ALUELEIRI SOTKAMOSSA

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

*Leiriläiset luokkakuvassa Dynamon kellarilla*

Suomen Voimanolliitto ja Sotkamon Visa toimeenpanivat nuorille suunnatun alueleirin kesäkuussa Sotkamossa. Ilmoittautumisajan päätyttyä leirille otettiin mukaan myös vartuneempia aloittelevia nostajia. Leiriläisiä oli seitsemän ja heitä oli saapunut paikanpäälle Sotkamosta, Kajaanista, Kuopiosta ja Oulusta. Mukana oppimassa oli myös Sotkamon Tenetin koulun liikunnanopettaja Virpi Kempainen, joka aikoi viedä saatuja oppeja nuorten koululiikuntaan.

Leirillä käsiteltiin teoriassa nuorten voimaharjoittelua, sen suunnittelua ja ohjelmointia, nuoren voimailijan ravintoa sekä lajin antidopingtyötä. Voimanolliitto sai tilastoihinsa neljä uutta antidoping-koulutuksen suorittanutta. Harva nuorista tiesi ennen leiriä, että liitto vaatii maajoukkueeseen valittavilta kyseisen verkkokurssin käymistä. Käytännön harjoituksissa keskityttiin lajitekniikoihin. Lihashuolto- ja koordinaatioharjoituksilla tuotiin esille harjoittelun monimuotoisuutta ja oheisharjoituksien merkitystä. Leiri oli pituudeltaan puolentoista vuorokauden mittainen ja siihen kuului vapaaehtoinen illanvietto saunomisen, keskustelun ja makkaranpaiston merkeissä. Ohessa seurattiin käynnissä ollutta klassisen voimaston Maailmanmestaruus -kilpailua.

Leiriläisten palaute oli ohjaajien paras palkkio. Leirejä toivottiin lisää ja niiden toivottiin olevan pidempiä. Leirin ilmapiiriä ja asian-tuntijuutta keuhuttiin. Pienessä joukossa tapahtunut henkilökohtainen tekniikkaopetus koettiin hyvänä. Asiapitoiset ravintoluennot saivat kiitosta. Leirin pidempi kesto mahdollistaisi vielä paremmin keskustelut, kokemusten ja ajatuksen vaihdon harjoittelusta. Olihan yksi leirin piilotavoitteista toisiin nostajiin tutustuminen.

Tero Hyttinen esitti Voimanolstaja-lehden 4/2018 liiton puheenjohtajan palstalla huolestuneisuutensa nuorten voimanolstajien määrän laskusta. Nuorten lisenssinostajien määrä on laskenut kolmessa vuodessa (2015–2018) 76 henkilöllä, mikä on prosentuaalisesti (32%) tarkasteltuna katastrofaalinen. ”Jotain tarvitsee tehdä lajin tulevaisuuden turvaamiseksi”, totesi Hyttinen.

Voimanolliitto on kirjannut toimintasuunnitelmaan vuodelle 2019 leirien järjestämisen. Leireistä kaksi kirjattiin nuorten leireiksi. Visan tekemä aloite oli oiva tilaisuus laittaa liiton suunnitelmat täytäntöön ja elvyttää useita vuosia hiljaiseloa viettänyttä nuorten leiritystä. Sotkamon Visa vastasi tällä kertaa käytännön järjestelyistä ja liitto osallistui leirin kustannuksiin. Tämä oli siis ainakin yksi pieni konkreettinen teko asioiden korjaamiseksi. Jostakin pitää aloittaa ja toivottavasti esimerkiksi on muitakin seuroja voimaannuttava vaikutus. Pienistä puroista saattaa muodostua iso joki.

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

STAY FEEL LIVE BETTER





# AJATUKSIA NUORTEN REKRYTOINNAISTA, LEIRITYKSIÄ JA VALMENNUKSESTA

Teksti & kuvat: Jouni Kvist

## Aito huoli lajin tulevaisuudesta

**Sotkamon alueleirijutussa mainittiin huoli lajin jatkuvuudesta nuorten voimanostajien vähenevän määrän vuoksi. Mitä tarvittaisiin uusien nostajien saamiseksi lajin pariin? Kokosin tähän aivokuorelta muutamia ajatuksia, jotka ovat päässeet pesiytymään päähäni jossakin vaiheessa foliopiposta luopumisen jälkeen.**

### 1. Laji tarvitsee näkyvyyttä

Oulun Power Team on esimerkiksi vienyt kilpailutapahtuman keskelle Zeppelinin kauppakeskusta. Seuran toiminta on aktiivista ja uusia nostajia tulee tasaisesti kilpailulavoille. Siinäpä on yksi oiva mallisuoritus muille seuroille. Kukapa nostaisi kissan hännän, jos ei kissa itse. Kyllä se vain niin on, että meidän itsemme on oltava aktiivisia suuren yleisön ja median suuntaan. Muutoin ne eivät löydä meitä. Liittotason ohjaus ja säännöllinen muistuttelu olisi tiedotuksen osalta ihan paikallaan. Tiedotuksen vastuujonon tulee olla selvä. Tiedottamisen pitää olla faktoihin perustuvaa ja oikea-aikaista, toteutettuna oikealle kohderyhmälle ja vieläpä oikeassa paikassa. Vaikka Facebook on nykypäivää, se ei riitä. Kansallisia kisoja tulee viedä turuille ja toreille - sinne missä potentiaalisia harrastajia on. SM-kilpailuja pitäisi saada pitkän tauon jälkeen myös televisioon.

### 2. Tarvitaan esikuvia

Maailmanmestareita ja Euroopan mestareita, ennätysentekijöitä ja lajipersoonia. Näihin sytty media, näitä nuorisoseuraa ja kuuntelee. Meillä on myös lukuisia vanhoja mestareita, joiden osaaminen valmennuspuolella on jäänyt käyttämättä. Uskon, että he haluaisivat auttaa.

### 3. Tarvitaan lajifanaatikkoja ja seuratyöntekijöitä

Rekrytointi tehdään seuroissa. Lajista kiinnostuneen pitää löytää seuran yhteystiedot vaivatta. Uuden nostajan ottaessa yhteyttä seuraan, hänet tulee ottaa avoimin käsin vastaan, eikä jättää puuhastelemaan oman onnensa nojaan. Voimanosto ja sen valmennus ovat pitkäjänteistä työtä, joka vaatii tekijöiltään kriittisyyttä, avoimuutta ja periksiantamattomuutta. Valitettavasti nuorten drop out -ilmiö on löytänyt myös meidän lajimme.

### 4. Seurojen pitää järjestää aktiivisesti näkyvää toimintaa

Lisää kisoja, leirejä, lajiesittelyitä ja -kokeiluja. Seuroissa kannattaa katsoa resurssiasioissa liiton lisäksi kunnan ja kaupungin suuntaan. Moni kunta myöntää aktiiviseen toimintaan erillisiä koulutus- ja toiminta-avustuksia vuosivastuksen lisäksi. Tämäkin polku kannattaa tutkia. Aktiivisuus palkitaan ennemmin tai myöhemmin - joko taloudellisesti tai uusina nostajan taimina.

### 5. Lajiyhteistyö

Mennään mukaan muiden lajien valmennukseen. Voimaharjoittelu kuuluu kaikkeen urheiluun lajista riippumatta. Meillä on osaamista, annetaan sitä muille. Kun saadaan jalka oven väliin, niin siitä voidaan saada lajillekin tuottavaa. Samalla opitaan muilta. Voimanostaja tarvitsee kestävyyttä, nopeutta, voimaa, taitoa ja liikkuvuutta. Lajiyhteistyön kautta voimme saada uusia nostajia lajeista, joissa eri ominaisuuksien herkkyyksikaudet on käytetty hyväksi. Näille nuorille tai aikuisille voimanoston yksinkertaisen lajiosaamisen omaksuminen käy kuin lasten leikki.

### 6. Perusasiat kuntoon ja lavalle

Harjoittelun perusasioiden (harjoittelu painopisteenä tekniikat sekä ravinto ja lepo) opettamisen jälkeen uusia harrastajia kannattaa kannustaa kilpailemiseen - huomio: ei pakottaa. Oman kokemukseni mukaan kilpaileminen (tavoitteellisuus ja jatkuva kehitys) ja yhteisöllisyys on tämän lajin koukuttavimmat tekijät.

## Leiritys on osa valmennusta

Kentällä kaivataan lisää avoimuutta päätöksentekoon. Toimintasuunnitelma on vietävä käytäntöön. Jos leirejä pyritään järjestämään, niin sitten pitää panna toimeksi, eikä vain todeta toimintakertomusvaiheessa, että tänäkään vuonna ei järjestetty. Seuroille on kerrottava, mitkä ovat resurssit (talous, henkilöstö, tilat) suunnitelman toteuttamiseksi. Talousarvio ei ole liiton sivuilla julkisesti luettavissa, eikä sitä välttämättä aina pyynnöstä huolimattakaan saa. Kaikki eivät pääse osallistumaan syys- ja vuosikokouksiin. Seurojen äänen pitää kuulua, mutta tämä tarkoittaa myös sitä, että seurojen tulee olla aktiivisia liiton suuntaan. Liitolla on paremmat resurssit kuin seuroilla, mutta sillä ei ole kristallipalloa, josta ennustaa esimerkiksi halukkaita leirin järjestäjiä. Leireistä tulee tiedottaa ennakkoon, jotta halukkaat osaavat hakeutua niille. Leireistä ja toiminnasta kannattaa tiedottaa, jotta tietoisuus aktiivisesta toiminnasta lisääntyy. Se karsii epätietoisuutta ja vähentää tarpeetonta kritiikkiä.

Jos leirien järjestämistä ei saada pian käyntiin, niin pian ei ole niille osallistujakaan. Leirikulttuuri häviää ajan myötä, kuten nyt on alkanut käydä. Leiritys ei ole autuaaksi tekevä viisasten kivi nuorten lajin pariin saamiseksi, mutta se auttaa heitä nostajan taipaleen alkuvaiheessa. Lisäksi leirit ovat oiva paikka jakaa tietoa, osaamista ja kokemuksia nuorten kesken.

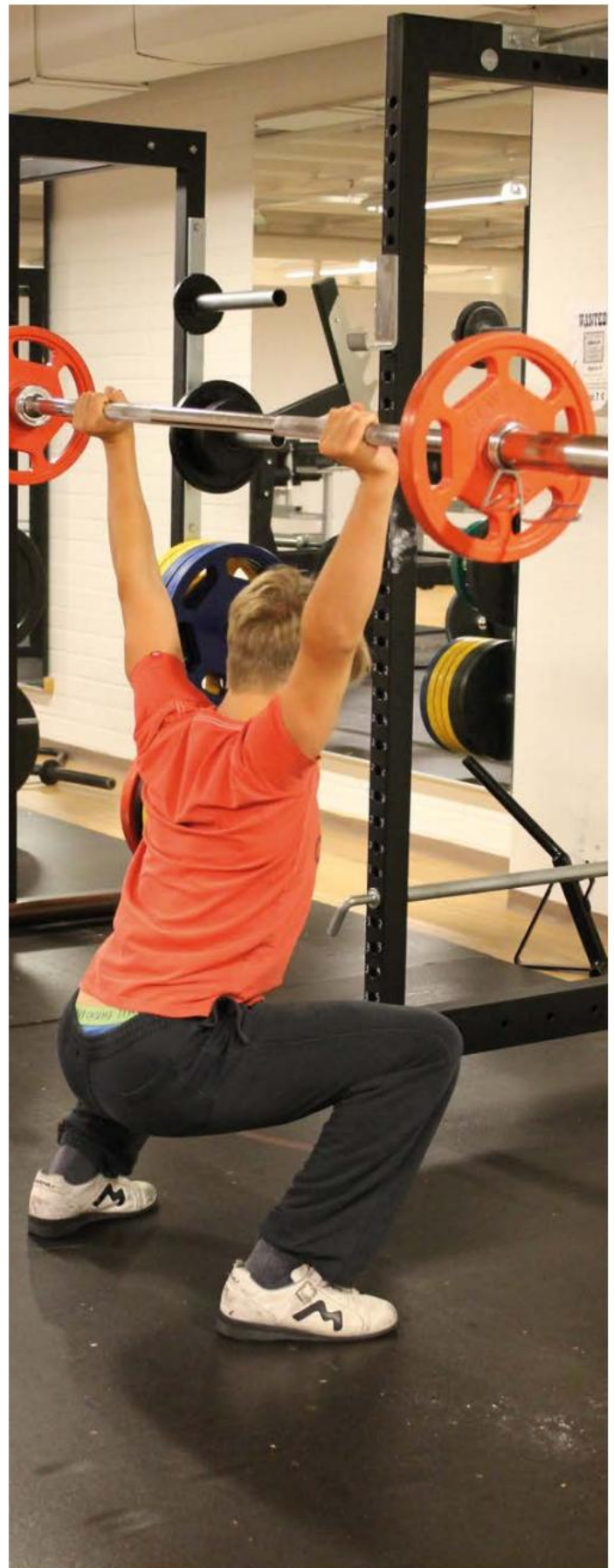
## Leirien ajankohdat ja kohderyhmät

Perustason valmennusleirin tai -päivien ajankohta ei ole sidottu kilpailukalenteriin. Nuorten ja aloittelijoiden leirien ajankohdan valinnassa kannattaa kuitenkin huomioida tasosta riippuen SM- ja kansainvälisten kilpailujen aikataulut. Alueleirityksessä tulee huomioida edellä mainittujen kisojen ajankohdat. Nostajamäärät ja resurssit eivät ole niin huikeita, että voisimme tässä vaiheessa suunnitella erilliset leirit aloitteleville harrastajille ja nuorten maajoukkueessa oleville tai sinne pyrkiville nostajille. Tämä luo aika suuren paineen leirin järjestäjälle leirin sisällön suunnittelun ja toteutuksen osalta. Valtakunnallisessa maajoukkueleirityksessä kisakalenteri on huomioitava erityisen tarkasti.

## Talkootyötä monella tasolla

Liitossa tehdään pääosin talkootyötä. Tämä meidän kaikkien on syytä muistaa, varsinkin kun tuntuu, että on tarvetta arvostella toisten tekemisiä. Talkootyö vaikuttaa valitettavasti olevan katoava luonnonvara. Siksi on turha odottaa liitolta tai sen yksittäisiltä toimihenkilöiltä äkillistä mullistavaa muutosta. Siihen tarvitaan seurojen, nostajien, valmentajien ja muiden laji-aktiivien panosta - yhteen hiileen puhaltamista.

Liitolla on nimetty päävalmentaja, joka tekee talkootyötä. Mikä on päävalmentajan rooli liiton valmentajakoulutuksessa, seurojen ja urheilijoiden valmennuksessa ja leirien järjestämisessä? Onko päävalmentajalle laadittu niin sanottu tehtävänkuvaukset? Yksi ihminen ei ole sateentekijä. Sitä suuremmalla syyllä tulisi miettiä tarkkaan, mihin päävalmentajan talkoapanos suunnataan.



*Olympianostot tuovat harjoitteluun monipuolisuutta ja vaativuutta*



*Nostaja oppii palautteesta*

Vuoden 2018 toimintakertomuksessa on mainittu päävalmentajan hoitaneen tehtävää yhteistoiminnassa maajoukkueen koordinaattoreiden kanssa. Mikä on koordinaattoreiden todellinen rooli valmennuksessa ja olisiko heillä roolia leirityksessä? Vai onko meillä nimettyjä aluevalmentajia? Eipä taida olla ja tarvitseeko olla? Jos tämä lisää merkittävästi liiton kustannuksia, niin henkilökohtainen vastaukseni tässä taloustilanteessa on "ei". Hallintoa on lähes kaikissa organisaatioissa riittävästi, tarvitaan tekijöitä.

Aluevalmennuksessa olisi kuitenkin oma pointtinsa. Seurojen yhteistyöllä kustannukset eivät nousisi kohtuuttomaksi, jos vain valmentajat olisivat ainakin alkuvaiheessa valmiita tekemään töitä talkoilla, kohtuullisia matka- ja majoituskustannuksia vastaan.

### **Seuratyön tukeminen**

Kilpailu- ja seuratyötä pitää tukea. Seurojen aktiivisuus tulee palkita. Yhdelläkään seuralla ei ole varaa tehdä tappiota sen vuoksi, että se järjestäisi valtakunnallisen tai alueleirin. Järjestävälle seuralle annettu taloudellinen tai valmentajatuki olisivat osoituksia liiton aktiivisuudesta. Järjestävä seura voisi saada leirin järjestämisestä pientä tuottoa leirimaksun perimisellä. Siihen seuralla on ehdoton oikeus. Tärkein työ lajirekrytoinnin ja alkuohjauksen osalta tehdään edelleen saleilla ja seuroissa.

Aluetoimintaan kannattaisi suunnata toimintamäärärahoja. Voisimmeko matkia esimerkiksi ampumahiihtoliiton aluetoimintamallia, jossa kolmen seuran järjestäessä yhdessä vähintään vuorokauden mittaisen leirin liitto tukee järjestäjiä maksimissaan

350 euron summalla? AH-liitossa aluetoimintarahen kohdentamisen edellytyksenä on myös se, että leirillä on vähintään kahdeksan osallistujaa.

Oman näkemykseni mukaan alueellista yhden päivän leiriä ei kannata järjestää, koska se menee helposti pelkkään matkustamiseen. Kolikon toisella puolella ovat leiriläisten majoituskustannukset, joita järjestäjä pystyy vain harvoin kustantamaan tai kuolettamaan (koulumajoitus).

### **Valmentajakoulutus**

Liitto on panostanut valmentajakoulutukseen. Yhteistyö painonnostoliiton kanssa on ollut toimivaa jo vuosien ajan. Liiton verkkosivujen mukaan viimeisen kymmenen vuoden aikana, valmentajatutkinnon hinnasta riippumatta, liiton I-luokan valmentajatutkinnon on suorittanut kuusikymmentäkaksi (62), II-luokan tutkinnon neljätoista (14) ja kansainvälisen tutkinnon kaksi (2) henkilöä.

Meillä on siis liiton tilaston mukaan seitsemänkymmentäkahdeksan (78) koulutettua valmentajaa sekä varmasti lähes sama määrä kokeneita ja itseoppineita ohjaamiseen kykeneviä laji-ihmisiä touhuamassa saleilla. Liiton kotisivuilta voimme todeta, että rekisteröityjä seuroja on satakaksikymmentäkaksi (122). Tämä tarkoittaa, että meillä on tällä hetkellä 0,64 valmentajaa per seura. Miksi siis toimintasuunnitelmassa olevien kahden maajoukkueleirin ja kahden nuorten leirin järjestäminen vuodessa ei onnistuisi? Pystyisimme halutessamme parempaan. Valmentajan polku on siis jo olemassa, vaikka sitäkin voisi vielä hieman jalostaa.



*Hyvälle tekniikalle voit varata isot raudat*

### Perustasolla tehdään pohjatyö

Minä näen valmentamisen kokonaisuuden neljällä tasolla. **Ensimmäinen taso** on se, mikä tapahtuu kotisaleilla. Uskon useimpien lajiosaajien ja koulutettujen valmentajien tekevän talkootyötään tällä tasolla. Jos ei tee, niin missä tekee... Vai onko vain kouluttauduttu kivan tittelin tai yleissivistyksen vuoksi? Toinen kysymys kuuluu: emmekö osaa hyödyntää vanhojen mestarintostajiemme oppeja ja osaamista? Tulee mieleen, pitäisikö tälle kotisalien seuravalmentajatasolle olla liiton oma matalamman kynnyksen koulutus tai pikakurssi, jota ei toimeenpantaisi ulkoisen kaupallisen toimijan (esim. urheiluopisto/SPNL) kanssa? Siis ennen liiton I-luokan koulutusta... Tällä saataisiin todennäköisesti kustannuksia alemmas. Onko ohjaajien ja valmentajien koulutusta tarve yhtenäistää vai menemmekö kaikki omia polkujamme? I- ja II-luokan koulutuksissa yhtenäistämistä tapahtuu, mutta onko salivalmentajataso koulutukselle/kurssille tarvetta?

**Toinen taso** voisi olla aluevalmentajataso. Liitto on toimintasuunnitelmassaan määrittänyt aluejaoksi tilastokeskuksen mukaisen suuraluejaon eli Etelä-Suomen, Länsi-Suomen, Itä-Suomen, Pohjois-Suomen ja Ahvenanmaan. Voisin äkkiä kuvitella, että viidelle alueleirille löytyisi kerran vuoteen leirin pitäjät ja apuvalmentajat tuosta liki kahdeksankymmenen koulutetun valmentajan joukosta, kun II-luokkaan koulutettujakin on peräti 14. Jos osallistujamäärät ovat alkuun pieniä, niin alueet voisivat yhdistää voimiaan ja järjestää yhteisiä leirejä kuten kesäkuussa Sotkamossa tehtiin. Olisiko päävalmentajan rooli tässä rekrytoida jo toimintasuunnitelman tekovaiheessa seuraavan vuoden alueleirien vastuuhenkilöt?

**Kolmas taso** voisi olla valtakunnallinen. Valmentajakoulutuksen osalta tämä kannattaa pitää jatkossakin yhteistyössä painonnostoliiton kanssa. Oman koulutuksen suunnittelu, toteutus ja ylläpito vaatisivat melkein palkatun työntekijän ja siihen meillä ei ole tällä hetkellä varaa. Nostajan näkökulmasta näen valtakunnallisen leirityksen taas maajoukkueleirityksenä. Onko se tarpeellista, joku voi kysyä. Itse muutamalla leirillä viime vuosikymmenellä käyneenä voin sanoa, että on. Sain sieltä itse paljon uutta oppia erityisesti ravitsemuksesta ja henkisestä valmentautumisesta, opin tuntemaan maajoukkuekavereita paremmin ja sekin osaltaan edesauttoi kisamatkojen sujuvuutta ja purki turhia jännitteitä. Sinulla on varmasti aina jotain annettavaa muille ja pystyt oppimaan muilta.

**Neljäs taso** olisi kansainvälinen. Hinnasta, koulutuksen tasosta ja tarpeesta en osaa sanoa. Eipä haittaisi vaikka joku asiaa tunteva avaisi tämänkin arkun. Voimanostaja -lehti tarvitsee juttuja ja kirjoittajia. Kansallisen I- ja II-luokan koulutuksen taso lienee edelleen hyvä. Kansainvälinen valmentajakoulutus voi olla hyvä motivaation lähde kokeneemmalle valmentajalle ja ainahan sieltä jotain uutta oppii. Erityisen hereillä kannattaa olla nyt, kun taso maailmalla näyttää nousevan vinhaa vauhtia ja pikkuinen Suomi on tipahtamassa kehityksen kelkasta. Mitä muualla tehdään paremmin kuin meillä? Puhuvatko suuremmat massat jo voimanostossakin? Vai yksinkertaisesti menikö juna jo ja jäimme laiturille?



# KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT 7.-10.8.2019 HAMN, LUXEMBURG

Teksti: Markku Kempainen, kuvat: EPF





Antero Kauranen



Aira Knutars

**Klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruus -kilpailut käytiin Luxemburgissa 7.-10.8.2019 niin avoimessa, masters- kuin juniorisarjoissakin. Suomesta kilpailuun oli valittu 31 nostajaa.**

### Ensimmäinen kisapäivä

Kilpailu käynnistyi keskiviikkona 7.8.2019 hieman sekavissa tunnelmissa, sillä kilpailijoita kuljettanut bussi myöhästyi aikataulusta puoli tuntia. Kaikesta huolimatta kilpailu saatiin käyntiin oikeassa aikataulussa. Suomella oli peräti 11 nostajaa areenalla ensimmäisenä päivänä, joten päivästä tuli pitkä ja haasteellinen.

Ensimmäisessä ryhmässä kilpailivat masters 2-4 -luokkien naiset. Ensimmäisenä areenalle pääsi Pirjo Kempainen ja saavutuksena oli EM-pronssi sarjassa M3/57 kg tuloksella 27,5 kg. Takuuvarmaa työtä teki myös Aira Knutars. Hän otti EM-kultaa sarjassa M3/52 kg tuloksella 57,5 kg. Airalla näitä EM- ja MM-kultamitaleja taitaa olla kaapissa jo melkoinen määrä ennestäänkin!

Naisista viimeisenä vuorossa olivat Margetta Salminen ja Minna Elgland. Margetta voitti EM-hopeaa sarjassa M2/63 kg tuloksella 65 kg. Brittinostaja oli tällä kertaa vielä hieman Margettaa vahvempi. Minna Elgland otti samoin hopeaa M2/84 kg -sarjassa tuloksella 87,5 kg.

Seuraavassa ryhmässä olivatkin nostamassa masters 4 -sarjan miehet. Suomella oli tässä ryhmässä kolme vahvaa veteraaninostajaa. Markku Kempainen voitti EM-hopeaa sarjassa M4/66 kg tuloksella 97,5 kg. Brittinostaja oli tällä kertaa vahvempi. Kilpailupainoon pudottaminen tuntui myös hieman Markun tuloksessa.

Antero Kauranen taisteli EM-hopeaa sarjassa M4/74 kg tuloksella 115 kg. Anteron kertoman mukaan judoharrastus ja kovat treenit vaikuttivat hieman lopputulokseen. Kultaa voittanut saksalainen oli hieman kevyempi Anteroa ja nosti vain 2,5 kg enemmän. Veikko Männistö kolmantena masters 4 -edustajana ja sijoittui hienosti neljänneksi sarjassa M4/93 kg tuloksella 95 kg.



Mats Finne ja Minna Elgland



Ilkka Launonen

Kolmannessa ryhmässä nostivat masters 3 -miehet ja Suomen hopeakerho kasvoi jälleen, kun Ilkka Launonen lunasti EM-hopeaa sarjassa M3/93 kg tuloksella 155 kg. Harri Tirronen puolestaan teki saman tempun voittamalla EM-hopeaa sarjassa M3/120 kg tuloksella 170 kg.

Päivän lopuksi nostivat vielä masters 2 -luokan miehet. Hannu Peräsalo sijoittui neljänneksi sarjassa M2/66 kg tuloksella 97,5 kg ja Pentti Pitkänen kruunasi hienosti pitkän päivän voittamalla EM-kultaa sarjassa M2/93 kg tuloksella 185 kg. Kilpailu oli todella jännittävä ja taistelu kultamitalista kova, mutta Pentti kesti paineet. Painavampana Pentin oli nostettava 2,5 kg enemmän kuin ranskalainen vastustaja ja se onnistui.

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailuiden ensimmäisenä päivänä Suomeen saatiin siis kaksi kultaa, kuusi hopeaa ja yksi pronssi.

## Toinen kisapäivä

Toinen kilpailupäivä alkoi jo hieman rauhallisemmissa merkeissä ja kuljetuksetkin olivat aikataulun mukaisia. Tällä kertaa Suomella oli mukana taisteluissa 8 nostajaa. Sami Siltala joutui luopumaan kisasta olkapääongelman vuoksi.

Toisen päivän ensimmäisessä ryhmässä nostivat masters 1 -sarjan naiset. Kilpailu alkoi oikein mukavasti kun Sanna Joutsela voitti EM-kultaa sarjassa M1/72 kg tuloksella 85 kg. Satu Sarpola varmisti Suomen menestyksen voittamalla EM-hopeaa samassa sarjassa tuloksella 75 kg. Tutta Ylivinkka puolestaan taisteli itselleen EM-pronssia 84+ kg-sarjassa tuloksella 100 kg. Hyvästä tuloksesta huolimatta Tutta kevyimpänä antoi vastustajille melkoisen edun, sillä voittaja painoi punnituksessa 44 kg ja hopeamitalisti 26 kg enemmän kuin Tutta.

Toisessa ryhmässä nostivat masters 1 -miehet painoluokissa 59-83 kg. Suomelta vuorossa oli kaksi rautaista herraa. Tomi Halmesmäki taisteli komeasti ja voitti EM-hopeaa sarjassa M1/66 kg tuloksella 135 kg. Tällä kertaa Ranskan edustaja karkasi tavoittamattomiin voittaen kultaa. Tomi Viianen nosti varmasti ja voitti EM-hopeaa sarjassa M1/83 kg tuloksella 170 kg.

Kolmannessa ryhmässä oli aika meidän nuorten nostajien esitellä taitojaan, kun subjuniorit pääsivät vauhtiin. Naisissa Ida Moisio ei pettänyt odotuksia vaan voitti EM-kultaa sarjassa 57 kg tuloksella 67,5 kg. Kilpailu oli todella jännittävä! Kaikki kolme mitalistia olivat hyvin tasaväkisiä ja ratkaisut tehtiin vasta viimeisellä nostolla, mutta Ida kesti paineet hyvin! Päivän päätti hienosti meidän nuori voimamiehemme Anton Kauranen. Anton teki nuorena ja kevyenä nostajana uskomattoman hienon tuloksen voittaen EM-kultaa subjunioreiden sarjassa 53 kg tuloksella 90 kg. Anton on todella lupaava nuori nostaja, josta varmasti kuullaan jatkossakin. Liekö Anton perinyt jotain nostoon liittyvää isältään, jolla noita EM- ja MM-mitaleita on myös lukuisia kuten tietenkin Anttonillakin?

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailujen toisena päivänä Suomelle kertyi kolme kultaa, neljä hopeaa ja yksi pronssi.



Pentti Pitkänen



Sanna Joutsela kultaa, Satu Sarpola hopeaa



Ida Moisio

## Kolmas kisapäivä

Kolmannen päivän aloittivat Suomen juniorinostajat. Ryhmässä yksi kilpailivat naiset ja Susanna Törrönen ilahduttikin heti kolmannen päivän alussa nostamalla EM-kultaa sarjassa 72 kg junioreiden maailmanennätystuloksella 125 kg! Upeaa suoritusta Susannalta! Islantilainen hopeamitalisti jäi 25 kg päähän Susannan tuloksesta. Ryhmässä kaksi Miikka Hyötylä oli viides sarjassa 74 kg tuloksella 145 kg. Tässä sarjassa oli kaksi kovaa ranskalaista ensimmäisellä ja toisella sijalla ja kaksi venäläistä sijoilla kolme ja neljä.

Seuraavaksi olikin vuoro siirtyä avoimiin luokkiin ja kolmannessa ryhmässä oli Suomen avoimen luokan kolmen iloisen ja ihastuttavan leidin vuoro näyttää taitonsa. Anette Tunkkari taisteli mallikkaasti ja voitti tiukassa kilpailussa EM-pronssia sarjassa N/63 kg tuloksella 107,5 kg. Mari Engberg oli neljäs sarjassa N/57 kg tuloksella 92,5 kg ja Aino Askala kahdeksas sarjassa N/63 kg tuloksella 90 kg. Kolmas kilpailupäivä päätettiin myös tyylikkäästi, sillä neljännessä ryhmässä Jani Haapa-Aho voitti EM-pronssia sarjassa M/59 kg tuloksella 120 kg.

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailujen kolmantena päivänä Suomi lisäsi mitalitililleen yhden kullan ja kaksi pronssia.



Anette Tunkkari



Antti Tommila



Susanna Törrönen

## Neljäs kisapäivä

Neljäntenä päivänä jatkettiin avoimen luokan parissa. Miehistä Janne Råman oli seitsemäs sarjassa 83 kg tuloksella 185 kg. Tämä oli hieno suoritus Jannelta ryhmässä, jossa oli peräti 12 nostajaa. Sami Pullinen oli kuudes sarjassa M/105 kg tuloksella 215 kg. Suoritus oli hyvä ottaen huomioon, että sarjassa oli 11 nostajaa. Simo Sistonen oli neljäs sarjassa M/120 kg tuloksella 232,5 kg. Myös Simon suoritus oli hieno, hänen sarjassaan oli 12 nostajaa. Antti Tommila oli puolestaan kuudes sarjassa M/120+ kg tuloksella 235 kg. Tässäkin sarjassa oli 9 nostajaa.

Naisissa Susanna Törrönen nousi uudestaan nostolavalle, tällä kertaa avoimen luokan kilpailijana. Susanna otti nyt hopeaa sarjassa N/72 kg tuloksella 125 kg. Susanna kävi todella kovan taistelun kullasta Ruotsin Annika Zelanderin kanssa. Susannan toinen nosto 125 kg onnistui ja Annika painavampana yritti nostaa 127,5 kg, mutta epäonnistui. Viimeisellä Susanna ei saanut 128 kg rautaa ylös, mutta Annika sai jostain uusia voimia ja nosti saman raudan ylös. Annikan edellisen noston perusteella moni ei varmasti uskonut hänen pystyvän moiseen suoritukseen. Susannalla toki edellisen päivän nostot vaikuttivat oleellisesti voimavaroihin.

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailujen viimeisenä päivänä Suomi keräsi vielä yhden hopean lisää.

## Loppusanat

Koko kilpailun mitalisaldo oli kiitettävä 30 nostajan puolesta. Joukkue sai yhteensä 6 kultaa, 11 hopeaa ja 4 pronssia. Joukkue oli hieno ja yhteistyö nostajien, joukkueen ja huoltajien välillä toimi moitteettomasti. Joukkueenjohtajana onnittelien kaikkia nostajia hienoista saavutuksista ja kiitän kaikkia huoltajia hyvästä yhteistyöstä ja ahkeruudesta, erityismaininnalla ammattitaitoiset ja aina luotettavat Mats Finne ja Jarmo Virtanen.



Miikka Hyötylä



Jani Haapa-aho

## Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, miehet

### Subjuniorit

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-53kg</b>									
1.	Kauranen Anton	2003 / 52.04 / 1	FIN	85.0	90.0	95.0	90.0	545.31	17
2.	Tokarski Kewin	2003 / 52.09 / 2	POL	72.5	77.5	80.0	77.5	468.37	26
3.	Kucera Lukas	2003 / 52.88 / 3	SVK	50.0	57.5	62.5	57.5	340.78	30

### Juniorit

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-74kg</b>									
1.	Sahari Medhi	1996 / 73.66 / 11	FRA	165.0	170.0	180.0	180.0	799.97	1
2.	Costarigot Anthony	1998 / 73.84 / 13	FRA	157.5	165.0	167.5	167.5	742.90	3
3.	Nikitin Maxim	1996 / 73.49 / 14	RUS	160.0	165.0	170.0	165.0	734.49	4
5.	Hyotyla Miikka	1997 / 72.97 / 12	FIN	137.5	142.5	145.0	145.0	648.83	19

### Masters I

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-66kg</b>									
1.	Bernard Mickael	1970 / 65.63 / 3	FRA	147.5	150.0	155.0	150.0	731.77	8
2.	Halmesmaki Tomi	1976 / 65.69 / 2	FIN	135.0	140.0	170.5	135.0	657.82	18
3.	Kotwica Piotr	1975 / 65.60 / 4	POL	110.0	117.5	120.0	117.5	572.89	34
<b>-83kg</b>									
1.	Lenglet Florent	1979 / 82.67 / 17	FRA	175.0	182.5	195.5	182.5	744.57	4
2.	Vilanen Tomi	1975 / 81.26 / 20	FIN	165.0	170.0	172.5	170.0	702.09	11
3.	Moudr Vratslav	1977 / 82.47 / 14	CZE	145.0	150.0	150.0	150.0	612.89	28

### Masters II

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-66kg</b>									
1.	Chernyshov Oleksandr	1966 / 65.20 / 4	UKR	132.5	142.5	151.5	142.5	698.96	4
2.	Staegemann Mike	1969 / 65.42 / 6	GER	115.0	120.0	125.0	120.0	586.50	19
3.	Graff Thierry	1965 / 63.03 / 8	FRA	100.0	105.0	107.5	105.0	529.61	25
4.	Perasalo Hannu	1962 / 65.78 / 7	FIN	90.0	97.5	100.0	97.5	473.84	27
<b>-93kg</b>									
1.	Pitkanen Pentti	1965 / 92.48 / 17	FIN	175.0	182.5	185.0	185.0	699.15	3
2.	France Herve	1966 / 92.24 / 18	FRA	172.5	180.0	182.5	182.5	690.88	5
3.	Simian Claude	1963 / 92.17 / 20	FRA	170.0	170.0	177.5	170.0	643.87	12

### Masters III

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-93kg</b>									
1.	Vastenburg Elbert Jan	1956 / 89.90 / 11	NED	160.0	165.0	170.0	165.0	635.34	1
2.	Launonen Ilkka	1954 / 91.85 / 9	FIN	152.5	155.0	157.5	155.0	588.38	3
3.	Mandrick Gilles	1959 / 90.49 / 10	FRA	140.0	145.0	147.5	145.0	555.87	8
<b>-120kg</b>									
1.	Wieninger Werner	1957 / 116.01 / 14	GER	172.5	177.5	180.0	180.0	592.26	2
2.	Tirronen Harri	1953 / 109.05 / 15	FIN	170.0	172.5	177.5	170.0	579.83	4

### Masters IV

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-93kg</b>									
1.	Vastenburg Elbert Jan	1956 / 89.90 / 11	NED	160.0	165.0	170.0	165.0	635.34	1
2.	Launonen Ilkka	1954 / 91.85 / 9	FIN	152.5	155.0	157.5	155.0	588.38	3
3.	Mandrick Gilles	1959 / 90.49 / 10	FRA	140.0	145.0	147.5	145.0	555.87	8
<b>-120kg</b>									
1.	Wieninger Werner	1957 / 116.01 / 14	GER	172.5	177.5	180.0	180.0	592.26	2
2.	Tirronen Harri	1953 / 109.05 / 15	FIN	170.0	172.5	177.5	170.0	579.83	4

### Avoim luokka

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-59kg</b>									
1.	Myrvang Fredrik Eskil	1990 / 56.66 / 2	NOR	147.5	152.5	155.0	155.0	864.56	3
2.	Wszola Dariusz	1978 / 58.94 / 3	POL	140.0	150.0	157.5	150.0	805.55	20
3.	Haapa-Aho Jani	1986 / 58.87 / 1	FIN	110.0	120.0	127.5	120.0	644.43	60
<b>-83kg</b>									
1.	Tsaturian Volodymyr	1995 / 82.70 / 7	UKR	202.5	210.0	217.0	210.0	856.67	5
2.	Gabelaia Davit	1989 / 82.80 / 3	GEO	202.5	210.0	217.0	210.0	855.93	6
3.	Scheel Gerrit	1991 / 82.70 / 6	GER	192.5	195.0	205.0	205.0	836.25	10
7.	Roman Janne	1989 / 82.79 / 8	FIN	185.0	192.5	192.5	185.0	754.01	29
<b>-105kg</b>									
1.	Degtjarev Sergei	1992 / 104.72 / 4	RUS	232.5	237.5	240.0	237.5	829.73	12
2.	Bast Jan	1977 / 100.66 / 6	GER	230.0	235.0	237.5	235.0	841.22	9
3.	Monastirkis Mihails	1983 / 104.26 / 11	GBR	220.0	230.0	237.5	230.0	805.70	19
6.	Pullinen Sami	1983 / 104.82 / 7	FIN	215.0	217.5	222.5	215.0	750.74	32
<b>-120kg</b>									
1.	Paulauskas Amandas	1987 / 119.04 / 18	LTU	245.0	250.0	254.0	254.0	823.22	14
2.	Henning Andreas	1982 / 118.93 / 20	SWE	232.5	237.5	250.0	237.5	770.21	25
3.	Jakobsson Adam	1993 / 118.47 / 22	SWE	230.0	235.0	237.5	235.0	763.78	26
<b>120+kg</b>									
1.	Masse Romuald	1992 / 150.30 / 25	FRA	242.5	252.5	260.0	260.0	744.88	36
2.	Sundelin Joel	1994 / 136.03 / 27	SWE	242.5	252.5	260.0	252.5	761.19	27
3.	Rast Siim	1988 / 184.43 / 26	EST	237.5	252.5	257.5	252.5	656.76	57
6.	Tommila Antti	1989 / 145.84 / 30	FIN	220.0	230.0	235.0	235.0	683.66	54

Subjuniorit

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-57kg</b>									
1.	Moisio Ida	2004 / 56.75 / 10	FIN	60.0	62.5	67.5	67.5	577.30	10
2.	Famulska Nadia	2003 / 55.58 / 11	POL	57.5	60.0	65.0	60.0	524.60	13
3.	Shatalova Olena	2002 / 56.11 / 9	UKR	57.5	60.0	62.5	60.0	522.67	15
<b>-63kg</b>									
1.	Jansova Dominika	2001 / 60.12 / 13	CZE	75.0	75.0	82.5	75.0	619.73	8
2.	Heinonen Suvi-Maaria	2002 / 62.19 / 14	FIN	60.0	65.0	67.5	67.5	557.23	11
3.	Potaczek Aleksandra	2002 / 61.43 / 12	POL	55.0	62.5	67.5	62.5	523.35	14

Juniorit

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-72kg</b>									
1.	Torronen Susanna	1998 / 71.03 / 1	FIN	115.0	123.0	125.0	125.0	922.66	1
2.	Oskarsdottir Matthildur	1999 / 70.37 / 19	ISL	95.0	97.5	100.0	100.0	755.09	7

Masters I

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-72kg</b>									
1.	Joutsela Sanna	1973 / 69.58 / 17	FIN	82.5	85.0	90.0	85.0	655.24	10
2.	Sarpola Satu	1975 / 66.14 / 16	FIN	70.0	75.0	77.5	75.0	597.50	17
3.	Shavidze Tetiana	1977 / 70.72 / 18	UKR	70.0	77.5	77.5	70.0	548.95	22
<b>84+kg</b>									
1.	Lombosi Melinda	1978 / 139.33 / 20	HUN	110.0	115.0	120.0	120.0	709.20	4
2.	Bouskill Sarah	1979 / 121.48 / 28	GBR	95.0	100.0	102.5	102.5	642.83	12
3.	Ylivinkka Tutta	1971 / 95.10 / 25	FIN	95.0	97.5	100.0	100.0	678.76	7

Masters II

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-63kg</b>									
1.	Pritchard Moira	1967 / 62.32 / 17	GBR	65.0	67.5	70.0	70.0	574.90	15
2.	Salminen Margetta	1961 / 62.24 / 20	FIN	62.5	65.0	65.0	65.0	538.94	17
3.	Angenot Sophie	1966 / 61.02 / 18	FRA	55.0	60.0	62.5	60.0	506.36	18
<b>-84kg</b>									
1.	Szczepanik Dorota	1969 / 82.78 / 33	POL	90.0	95.0	97.5	95.0	679.66	5
2.	Elgland Minna	1965 / 76.20 / 31	FIN	85.0	87.5	95.0	87.5	650.46	7
3.	Halvarsson Asa	1961 / 74.90 / 29	SWE	70.0	75.0	80.0	80.0	604.62	11

Masters III

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-52kg</b>									
1.	Knutars Aira	1954 / 51.13 / 2	FIN	55.0	57.5	57.5	57.5	522.43	5
2.	Roche Martine	1956 / 49.90 / 3	FRA	47.5	50.0	55.0	50.0	466.76	6
<b>-57kg</b>									
1.	Mathiesen Audhild	1957 / 56.21 / 10	NOR	65.0	69.5	69.5	69.5	594.76	3
2.	Massiot Isabelle	1959 / 55.58 / 11	FRA	40.0	42.5	45.0	42.5	390.37	9
3.	Kempainen Pirjo	1951 / 54.35 / 9	FIN	25.0	27.5	30.0	27.5	277.03	10

Avoin luokka

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank
<b>-57kg</b>									
1.	Berglund Donna	1997 / 56.69 / 12	SWE	107.5	112.5	121.5	112.5	919.25	4
2.	Anthouard Melodie	1988 / 56.43 / 10	FRA	100.0	105.0	112.5	105.0	864.02	13
3.	Salamon Erika	1973 / 55.28 / 11	HUN	95.0	97.5	105.0	97.5	814.17	18
4.	Engberg Mari	1982 / 56.81 / 9	FIN	87.5	92.5	100.0	92.5	766.69	28
<b>-63kg</b>									
1.	Birzhevaia Anna	1992 / 62.63 / 20	RUS	130.0	135.0	137.0	135.0	1043.52	1
2.	Palagyi Zsanett	1986 / 62.30 / 16	HUN	107.5	110.0	115.0	110.0	864.76	12
3.	Tunkkari Anette	1983 / 62.40 / 17	FIN	102.5	105.0	107.5	107.5	846.09	14
8.	Askala Aino	1992 / 62.67 / 15	FIN	87.5	90.0	92.5	90.0	718.16	36
<b>-72kg</b>									
1.	Zelander Annika	1988 / 71.79 / 8	SWE	122.5	127.5	128.0	128.0	939.14	2
2.	Torronen Susanna	1998 / 70.53 / 1	FIN	120.0	125.0	128.0	125.0	925.24	3
3.	Olsson Vilma	1999 / 71.01 / 4	SWE	110.0	112.5	115.0	112.5	837.62	15



Suvi-Maaria Heinonen



Margetta Salminen



Aino Askala



Markku ja Pirjo Kempainen



# XIV RANTAPENKKARIT

Teksti: Jouni Kvist, kuvat: Sotkamon Visa ry



**Perinteiset Hiukan Rantapenkkarit nostettiin tänä kesänä hieman koleassa kesäsäässä. Vaa'alle saapui lopulta 71 kilpailijaa. Sää ei vaikuttanut tulostasoon eikä rentoon tunnelmaan. Järjestäjä huolehti nostajien turvallisuudesta virittämällä lämpöpuhaltimet lämmittelytiloihin. Nostajat saivat tänäkin vuonna varmasti ainutlaatuisia kokemuksia ulkoilmakisan vaihtelevista olosuhteista.**

## Varustesarjat

Naisten ennakkosuosikit kokivat "oraksen" kohtalon. Eveliina Partanen ja Anette Tunkkari lähtivät rohkeasti yrittämään painoluokkansa suomenennätyksiä, mutta rauta veti tällä kertaa pidemmän korren. Voiton korjasi Pajarin Puntin Mari Hakulinen N/84 kg -sarjassa tuloksella 105 kg. Muut pyttykerholaiset olivat iloisesti nostaneet juniori-ikäiset Emmi Järvenpää (HPV) ja Sofia Räihä (OPT).

Kisojen suurimmat raudat nosti varustepenkkipunnerruksessa Joensuun Puntti-Poikien Lasse Leinonen. Lady Fortuna oli suosiollinen ja 310 kg tulos näki päivänvalon. Joensuulaisen varustepenkkidynastian ylivoimaa täydensi Tomi Vikla punnertamalla 240 kg. Samalla kilometrillä Aavasaksan kisan Jari Kyntäjä löi ennakoarvailujen mukaisesti kiilan joensuulaisten ylivoimaan.



*Eino Pönttiö paransi omissa nimissään ollutta SE-tulosta*

## Klassinen penkkipunnerrus

Naisten paras punnertaja IPF-pisteissä oli Kiuruveden Leena Vatanen 95 kg tuloksella. Saman rautamäärän nosti Kokkolan Jymyn Tiina Voho. Kajaanilaiset Tiina Kangasjärvelä ja Heidi Heikkinen pitivät paikallisten kunniaa yllä sijoittumalla seuraaville sijoille. Miehistä voittaja oli masters-ikäinen Viitasaaren Viestiä edustava Jussi Kuusikko. Jussi oli valinnut sarjansa viisaasti, sillä masterskategoriansa hänen pisteensä olisivat riittäneet vasta neljanteen sijaan.

Mastersluokka oli raudan kova kuudentoista nostajan voimin. Kisojen paras klassisen nostaja oli Mikkelin Markku Väisänen, joka punnersi 182,5 kg reilusti alle 80-kiloisena. Mastersien pyttykerhon kolme parasta nostivat saman tuloksen. Muut samaan kilometriin päätyneet olivat Haukiputaan Voimailijoiden Juha Vehkaperä ja Savon Voima Veikkojen Pentti Pitkänen. Viitasaaren Eino Pönttiö oli toinen kisojen suomenennätyksen tekijöistä. Eino puski M2/120 kg -luokkaan 196 kg. Eino tulos oli kisojen kovin klassiseen tyyliin nostettu rautamäärä ikä- ja painoluokat huomioiden.



*Markku Väisänen oli kisojen paras IPF-pisteissä*

Joensuun Elmeri Pennanen oli IPF-pisteissä paras juniori. HPV:n Hermanni Järvenpää jatkoi nousujohteista kulkuaan parantamalla kahdesti sarjan M18/105 kg suomenennätystä. Uusi ennätys kirjattiin luvuin 160 kg ja tällä irtosi myös Rantapenkkareiden seremoniamestarin erikoispysti.

## Toistuvoimapunnerrus kolmatta kertaa mukana ohjelmassa

Naisten ylivoimainen ykkönen oli Kajaanin Tiina Kangasjärvelä 45 toistolla. Miesten paras oli Ylivieskan Veli-Matti Kallio 32 toistolla. Kisa oli jälleen viihdyttävä ja yleisö heräsi mukavasti kannustamaan maitohapon kanssa kamppailleita voimailijoita. Osallistujamäärä oli hieman pienempi kuin vuosi takaperin. SVRY epäilee syyksi lisääntyntä kilpailujen määrää

## Joensuu vei joukkuekisan ylivoimaisesti

Joukkuekilpailun voitti Joensuun Puntti-Pojat ennen Sotkamon Visaa ja Kajaanin Kuohua. Joukkuekilpailussa oli mukana 25 seuraa.

### JOUKKUEKILPAILU TOP-10

1. Joensuun Puntti-Pojat (JoPuPo) 57 pist
2. Sotkamon Visa (So-Vi) 40
3. Kajaanin Kuohu (KajKu) 38
4. Haukiputaan Voimailijat (HauVo) 32
5. Viitasaaren Viesti (ViitVi) 20
6. Kiuruveden Urheilijat (Kiuru) 19
7. Helsingin Poliisi-Voimailijat (HPV) 18
7. Pajarin Puntti (PaPu) 18
9. Oulun Power Team (OPT) 16
10. Aavasaksan Kisa (AavKi) 15



Naisten toistuvoimakisan pyttykerho



Palkinnot



Miesten toistuvoimakisan palkit

## Lopuksi

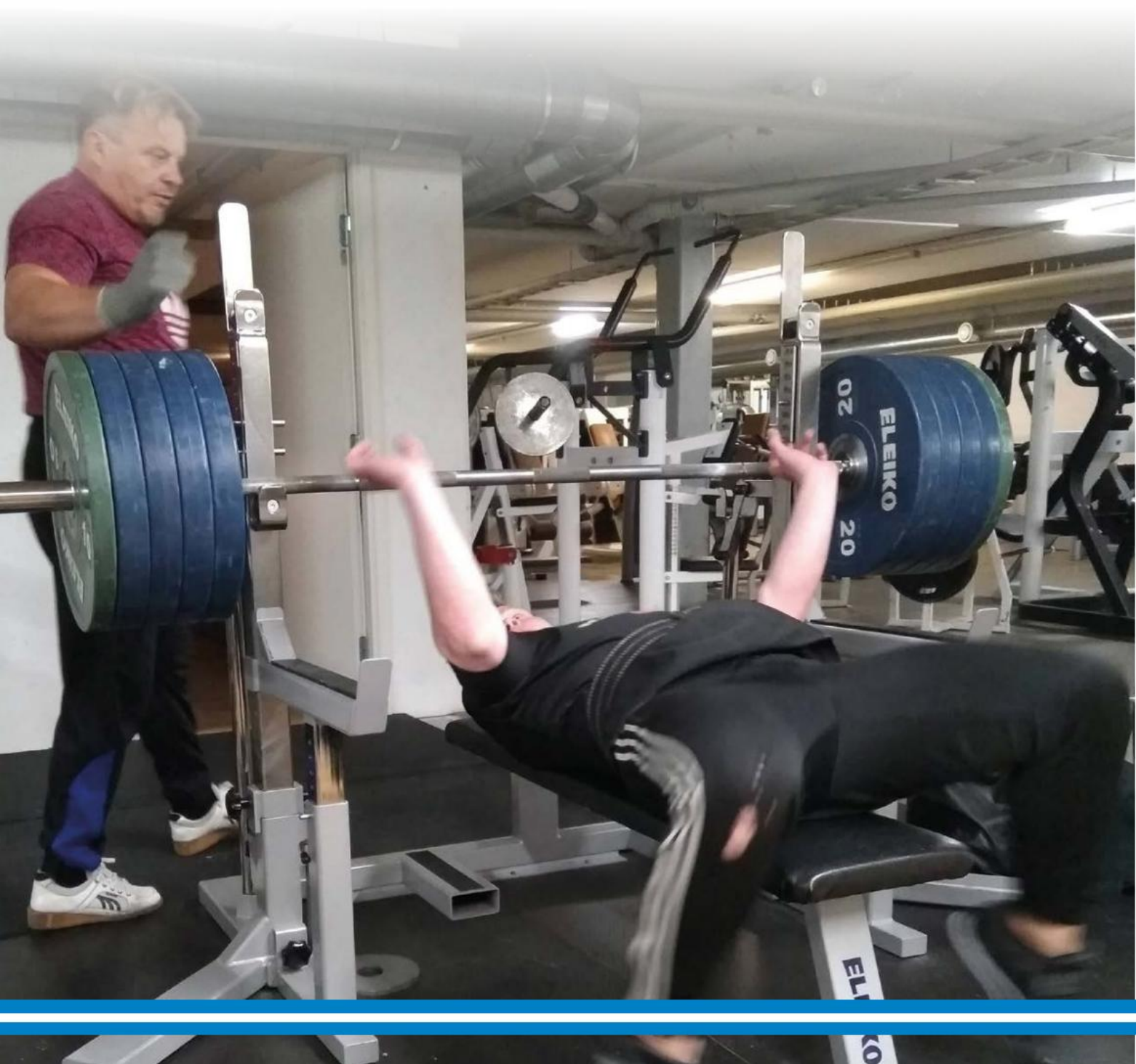
Oppiva organisaatio pyrkii kehittämään tapahtumaa havaintojen ja saadun palautteen perusteella. Sotkamon Visa kiittää osallistujia, talkoolaisia ja sponsoreita. Ensi kesänä Hiukassa punnerretaan taas - satoi tai paistoi.

Erytiskiitos sarjaisännille ja tukijoille:  
Hius-Studio Fu / Tmi Helena Kvist, Sakela Rakennus Oy, Osuuskauppa Maakunta, Autohuolto SaKe Ay, Hieroja Kuntohoitaja Immonen, AM Lukkoasema Oy, Kajaanin Sisustajat Oy, Balance Kuntokeskus ja Ravintola Messi.

# HAASTATTELUSSA JÄRVENPÄÄN VOIMAILUPERHE

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Järvenpäiden arkisto

Haastattelussa Järvenpään voimailuperhe Kauhajoelta. Isä Pasi, joka on itsekin kilpaillut lähinnä penkkipunnerruksessa valmentaa kaksoissisaruksia Emmiä ja Hermannia, jotka ovat juniorisarjoissa nousseet kohti Suomen huippua.





# PASI JÄRVENPÄÄ

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen 57-vuotias mies Etelä-Pohjanmaalta Kauhajoelta. Toimin Pohjanmaan poliisilaitoksella työvuorosuunnittelijana.

Mikä on urheilutaustasi ja mitä harrastat nykyään?

Olen paininut SM-tasolla 30 vuotta, lopetin painimisen, kun olin 44-vuotias. Nykyisin harrastan voimailua punttien kanssa.

Miten päädyit voimailun pariin?

Olin Kauhajoen poliisilaitoksella töissä, kun sinne tuli vuonna 2006 harjoitteluun sellainen kaveri, joka harrasti penkkipunnerruskisoja. Erehdyin lupaamaan, että pystyisin seuraavissa poliisien varustepenkkipunnerruksen SM-kisoissa ottamaan 180 kg, aikaa kisoihin oli n. 9 kuukautta. Aloin treenaamaan ja ennen kisoja ostin penkkipaidan ja sain sen yllättävän hyvin toimimaan. Kisoissa sain lunastettua lupaukseni, tulos oli 180 kg.

Kisaennätyksesi ja saavutuksesi?

Klassinen penkkipunnerrus 160 kg, varustepenkkipunnerrus 190 kg, klassinen kyykky 175 kg ja maastaveto 200 kg. Nämä tulokset olen tehnyt M50/120 kg -sarjaan. Tänä vuonna olin klassisen penkkipunnerruksen SM-kisassa M50/120 kg -sarjan 3. tuloksella 150 kg.

Minkälainen on normaali treeniwiikkosi?

Minä teen samat treenit kuin Emmi ja Hermann, nyt olen joutunut hieman lintsamaan maastavedossa ja kyykyssä, kun selkää on alkanut vihoitella.

Miten olet saanut lapsesi innostumaan voimailusta? Oletko joutunut raahaamaan heidät väkisin salille?

Hermannin otin salille kun hän oli 12-vuotias, kun Kauhajoella loppui paini, jota Hermann oli harrastanut 3,5-vuotiaasta. Tein hänelle ohjelmat ja olin jokaisessa treenissä mukana, ettei hän voinut tehdä liikkeitä väärin. Aluksi teimme kaikkia lihasryhmiä, mutta en antanut tehdä maastavetoa enkä kyykyä. Emmin täytettyä 14 vuotta hän lopetti judon ja halusi tulla minun ja Hermannin kanssa salille treenaamaan. Tein Emmille myös treeniohjelman samalla systeemillä kuin Hermannille. Molemmat käyvät minun kanssa treenaamassa. Kumpaakaan ei ole tarvinnut raahata salille, molemmilla on riittänyt intoa.

Minkälaista on valmentaa omia lapsia?

Aivan mahtavaa. Salilla olo on sitä isä-poika- ja isä-tyttö-aikaa parhaimmillaan. Yllättävän hyvin onnistuu valmentaminen, mutta varmaan siihen on syynä se, että olen onnistunut ohjelmissa niin, että tulokset ovat nousseet tasaisesti. Saapa sitten nähdä, kun tulee ensimmäiset kunnon vastoinkäymiset, esimerkiksi jokin paikka menee rikki.

Parhaat voimailumuistosi?

Kyllähän ne ovat nuo lasten onnistumiset kisoissa. Varsinkin Hermannin 15-vuotiaana tekemä varustepenkin SE 210 kg sarjaan M18/105 kg, joka oli itsellekin täysi yllätys, koska kertaakaan ennen kisa ei oltu nostettu kyseistä painoa. Samoissa kisoissa Emmi teki myös 15-vuotiaana N18/72 kg -sarjaan varustepenkin SE:n 75 kg.

Mitä olet oppinut voimanostosta valmentaessasi?

Olen todennut, ettei päivät ole veljiä toisilleen. Tänä päivänä voi penkki kulkea kuin unelma, mutta esim. viikon päästä koulussa on tehty liikuntatunnilla jotain erikoista ja penkki ei kulje illalla mihinkään. Noissa tilanteissa ei voi tehdä mitään hätiköityjä päätöksiä, pitää vain rauhallisesti odottaa taas seuraavan viikon treeniä, miten se menee. Sen olen huomannut, että tarkalla ja järjestelmällisellä treenaamisella pääsee tosi hyvin tuloksiin.

Mikä on mielestäsi parasta Hermannissa voimanostajana? Entä Emmissä?

Hermann on tosi tunnollinen treenaaja. Lisäksi hän on tosi rauhallinen ja keskittyy tekemiseensä.

Emmi on myös tunnollinen treenaaja. Lisäksi hän on tosi päättäväinen, eikä anna periksi, vaikka vastustaisikin.

Mitkä ovat mielestäsi hyvän voimanostajan parhaat ominaisuudet?

Kun on voimaa, tekniikkaa ja elastisuutta, niin noilla ominaisuuksilla pääsee tosi pitkälle.

Mitkä ovat omat tavoitteesi voimailun saralla?

Minulla ei mahdottomasti tavoitteita ole, voin käydä nostamassa noissa penkkipunnerruskisoissa, kun kuljetan Hermannia ja Emmiä kisoissa.

Mikä on tärkeintä nuorelle voimailijalle?

Kyllähän se on sitä, että nauttii treenaamisesta. Ja tekee sitä ilon kautta, treeneissä voi olla hauskaa ja siellä voi jopa naureskella ja heittää juttua muiden treenaajien kanssa. Salilla käy yleensä se vakioporukka, joka on vähän niin kuin perhe.

Terveisesi Voimanostaja-lehden lukijoille?

Toivotamme kaikille lehden lukijoille treeni-intoa tulevalle talvelle.

## EMMI JÄRVENPÄÄ

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?  
16-vuotias tyttö Kauhajoelta Etelä-Pohjanmaalta. Opiskelen Sedussa Kurikan toimipisteessä sosiaali- ja terveysalalla ja olen mukana Kuortaneen liikuntaakatemiassa.

Mitkä ovat parhaat saavutuksesi voimailussa?

Sarjaan N18/72 kg tein varustepenkipunnerruksessa uuden SE:n, joka on 75 kg.

Minkälainen on normaali treeniwiikkosi? Maanantaina tehdään rintatreeni, tiistaina hauis ja olkapäät, keskiviikkona selkä, torstaina ojentajat ja perjantaina jalat.

Onko isäsi vaativa valmentaja?  
Sopivasti, ei liikaa eikä liian vähän.

Onko sinulla muita harrastuksia voimailun lisäksi?  
Ei ole muuta kuin talvella lumilautailu.

Mikä on mielestäsi paras ominaisuutesi voimanostajana?

En halua hävitä, joten aina pitäisi yrittää parantaa tuloksia.

Mikä on lempilajisi ja miksi?

Penkki, koska se on helppoa treenata.

Mistä lajista et tykkää ja miksi?

En varsinaisesti vihaa tai ole tykkäämättä mistään lajista, mutta maastaveto on vähän hankalaa, kun selkä ei tahdo pysyä suorassa.

Mitkä ovat tulevaisuuden tavoitteesi?

Kehittyä ja päästä isompiin kisoihin.

Mikä sinusta tulee isona?

Tavoitteena olisi päästä ambulanssiin töihin.

Paras voimailumuistosi?

Ensimmäiset voimanostokisat, kun ensin myöhästyin ekasta kyykystä, sitten unohdin merkit ja viimeisellä kyykyllä tein uuden oman ennättyksen.

Onko voimanosto/penkipunnerrus outo harrastus tytölle mielestäsi, toisin sanoen onko harrastuksesi aiheuttanut ihmetystä kavereissasi?

Ei ole. Kaikki on aina sanoneet, että ihan minunlainen laji.

Harrastatko jotain lihashuoltoa, hierontaa, venyttelyä tms.?

Käyn hieronnassa lähes joka kuukausi ja venyttelen yleensä treenien jälkeen.

## HERMANNI JÄRVENPÄÄ

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?  
16-vuotias poika Kauhajoelta Etelä-Pohjanmaalta. Opiskelen Kauhajoen lukiossa.

Mitkä ovat parhaat saavutuksesi voimailussa?

Olen voittanut SM-kultaa M18/93 kg -sarjassa seuraavissa lajeissa: varustepenkipunnerrus, klassinen voimanosto, varustevoimanosto ja klassinen penkipunnerrus. Minulla on SE:t sarjaan M18/93 kg klassinen penkipunnerrus 150 kg, varustepenkipunnerrus 185 kg ja sarjaan M18/105 kg klassinen penkipunnerrus 160 kg, varustepenkipunnerrus 210 kg, klassinen maastanosto 217,5 kg ja klassisen voimanoston yhteistulos 517,5 kg.

Minkälainen on normaali treeniwiikkosi? Viisi kertaa viikossa treenataan: maanantaina rintalihakset, tiistaina hauis ja olkapäät, keskiviikkona selkä, torstaina ojentajat ja perjantaina jalat.

Onko isäsi vaativa valmentaja?

No kyllä se osaa olla, mutta yleensä aika rento.

Onko sinulla muita harrastuksia voimailun lisäksi?

Talvella harrastan lumilautailua.

Mikä on mielestäsi paras ominaisuutesi voimanostajana?

Voima.

Mikä on lempilajisi ja miksi?

Penkipunnerrus, olen harrastanut sitä kauimmin ja tulokset ovat hyviä.

Mistä lajista et tykkää ja miksi?

Mikään lajeista ei ole minulle epämieluisa.

Mitkä ovat tulevaisuuden tavoitteesi?

Jatkaa voimanostoa, kehittyä eteenpäin ja olla hajottamatta itseäni.

Mikä sinusta tulee isona?

Poliisi oletettavasti.

Paras voimailumuistosi?

Ekat voimanostokisat oli aika jännittävät.

Miten sinusta on tullut noin nuorena jo noin vahva?

Olen saanut isältä hyvät treeniohjelmat, jotka ovat toimineet ja olen käynyt säännöllisesti treenaamassa.

Käytätkö lisäravinteita vai riittääkö normaali ruoka palautumiseen?

En juurikaan käytä mitään lisäravinteita, syön terveellistä normaalia ruokaa.

Harrastatko jotain lihashuoltoa, hierontaa, venyttelyä tms.? palautumiseen?

No venyttely jää usein vähäisemmälle. Hieronnassa käyn noin kuukauden välein.



# Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federati...



# VARUSTEPENKIN EM-KILPAILUT 16.-19.10.2019 TAMPEREELLA

Teksti: Matti Rajaniemi



## Keskiviikko 16.10.

klo 11.00 Naiset 40-70 v, 47-84+ kg  
klo 15.00 Miehet 60 - 70 v, 59-120+ kg

## Torstai 17.10.

klo 11.00 Junior Naiset 43-84+ kg  
klo 13.30 Junior Miehet 53-120+ kg  
klo 16.00 Miehet 50 v 59-120+ kg

Tampereen Voimastajat ry on tällä hetkellä yksi Suomen Voimastoliiton suurimmista jäsenseuroista. Seurassa on 87 urheilijaa, jotka ovat allekirjoittaneet ADT-sopimuksen ja heistä 51 on lunastanut nostolisenssin vuodelle 2019. Jäsenmäärä on pikkuhiljaa noussut aktiivisen seura-, kilpailu- ja valmennustoiminnan takia. Matalan kynnyksen jäsentenväliset kisat, kuusi valmennuskoulutuksen saanutta valmentajaa, yhdeksän tuomaria ja erittäin hyvä ryhmähenki ovat luoneet mahdollisuuksia menestykselle monella tasolla.

Seuran puheenjohtajana toimii Hannu Peräsalo, varapuheenjohtajana ja valmennus-

## Perjantai 18.10.

klo 11.00 Miehet 40 v, 59-120+ kg  
klo 15.00 Naiset Avoin 47-84+ kg

## Lauantai 19.10.

klo 11.00 Miehet Avoin 59-93 kg  
klo 14.00 Miehet Avoin 105-120+ kg  
**VAPAA PÄÄSY!**

päällikkönä Teemu Ahtiainen ja sihteerinä/ taloudenhoitajana allekirjoittanut. Seuran hallitukseen kuuluvat lisäksi Eero Niemelä, Veikko Kuosa sekä Kaisa Clewer-Taskinen. TVN on perustettu vuonna 1979 Tampereen joukkoliikenteen bussikuskien toimesta.

Kun vuoden 2018 alussa haettiin vuoden 2019 SM-kilpailujen järjestäjiä, ajatuksenamme oli hakea klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuja Tampereelle, sillä olimme päättäneet järjestää 40-vuotisjuhlavuoden kunniaksi kunnon kisat. Mutta sitten jotain suurempaa ilmaantui näköpiiriin.

Vuoden 2019 varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut oli nimittäin jo myönnetty Espanjalle, mutta Espanjan liitto ilmoitti EPF:lle vuoden 2018 alussa, että kisan järjestäminen ei onnistu ja siitä luovutaan. Suomen maine hyvänä kisajärjestäjänä sai aikaan sen, että EPF tarjosi kisaa Suomella. TVN päätti juhlavuoden kunniaksi hakea kisoja.

TVN sai kisat huhtikuussa 2018, joten meille jäi puolitoista vuotta aikaa järjestää suuri kansainvälinen kisa, jonka järjestämiseen normaalisti jää 3-4 vuotta. Tässä kohtaa alkoi hieman hirvittää, että mihinkähän soppaan me työnsimme lusikan... Muodostimme kisaorganisaation, jossa seuraa edustivat Hannu, Teemu ja allekirjoittanut, Suomen voimastoliittoa puheenjohtaja Tero Hyttinen, sihteeri Timo Lillbacka ja varapuheenjohtaja Kaj Mattila. Lisäksi Tampereen kaupungilla on kaksi edustajaa organisaatiossa. Kisan teknisenä sihteerinä toimii Margetta Salminen ja allekirjoittanut on koko kisan johtaja.

Suuret kuviot saatiin sovittua jo heti vuoden 2018 puolella. Kisapaikaksi valikoitui uusi Tesoman Palloiluhalli Tampereella, vaikka muitakin paikkoja kyllä harkittiin. Ideapark oli pitkään harkinnassa mukana, mutta etäisyys Tampereelta ja hotellien puute kisapaikan lähellä karsi sen pois. Lyhyestä varoitusajasta johtuen hotellihuoneiden saaminen kisaa varten tuotti harmaita hiuksia, mutta onneksi nekin on saatu värjäämällä piiloon. Kisahotellien varmistaminen vaati todella paljon työtä, palavereita ja lukemattomia sähköposteja. Tampereen kaupungin tuki on ollut todella tärkeää ja onneksi sitä on saatu, niin pienissä kuin isoissa kuvioissa. Ilman Tampereen liikunta- ja nuorisoyksikön sekä VisitTampereen mukanaoloa kisat olisivat jääneet järjestä-mättä.

Onneksi molemmat tahot lähtivät mukaan erittäin lyhyellä varoitusajalla.

Tätä kirjoittaessa (1.9.) alustava ilmoittautuminen on päättynyt ja kisaan on tulossa noin 200 mies- ja 100 naisnostajaa. Siihen kun vielä laitetaan päälle 25 tuomaria ja 170 huollon edustajaa, niin kokolailla 500 osallistujaa täyttää Tesoman palloiluhallin viikolla 42. Hotelli-, kuljetus- ja bankettivarausten virta on alkanut ja sähköposti laulaakin iloisesti joka päivä. Kisojen lähestyessä isot asiat jäävät sivuun ja pienet asiat alkavat nostaa päätään. Olemme siirtyneet suunnittelusta käytännön järjestelyyn. Kisapaikan rakentamisen suunnittelu, talkoolaisten haalinta, syömisen järjestely, sponsorien tapaamiset ja kaikki muu vie aikaa - eikä sitä ole tuhlettavaksi. Työtä on vielä paljon edessä ennenkuin kisan avauspuhe voidaan pitää 16.10.2019 klo 10.30.

Itse kisassa on siis noin 300 nostajaa ja mitaleista sekä mestaruuksista tullaan käymään todella kovaa kamppailua. Varustepenkin taso on hiipinyt pikkuhiljaa koko ajan korkeammalle ja esimerkiksi miesten avoimessa 120+ kg -sarjassa ei ole yhtään ilmoittautunutta, jolla ei olisi 300 kg ilmoittautumistulosta. Jopa miesten 83 kg -sarjassa on kovin tilastotulos 302,5 kg!

Suomalaisittain varmasti kaikista mielenkiintoisin sarja on viimeisenä päivänä käytävä M/120+ kg, jossa Ahvenanmaan penkkijärkäleet Kenneth Sandvik ja Ove Lehto käyvät kovaa kisaa mestaruudesta. Tsekin Soukal ja Ruotsin Petterson antavat vielä kovaa vastusta suomalaisille. Ovella on kovin tilastotulos 365 kg kisaan lähdeittäessä, mutta Soukalin 360 kg, Pettersonin 342,5 kg ja Kentan 340 kg hengittävät niskaan. Toivotaan Suomelle kaksoisvoittoa viimeisenä päivänä!

M/105 kg -sarjan mustana hevosena voidaan pitää Rauman Ydinvoiman kisalavoille paluun tehnyttä Petri Kuosmaa, joka runttasi suorille käsille SE:n 310 kg sarjaan M/120 kg painaen itse vain alle 108 kg. Kotikisat antavat vielä varmasti rutkasti lisää ruista ranteeseen.

Naisten avoimen kisassa mielenkiintoisin nimi suomalaisittain on Marcela Sandvik sarjassa N/52 kg. Edellinen kisa toukokuussa penkin MM-kilpailuissa Japanissa päättyi käsivarren molempien luiden katkeamiseen kesken noston. Tästä huolimatta Marcela on kisassa mukana.

Naisten kisan helmenä voidaan ennakkoon pitää sarjan N/84+ kg Norja - Tanska -maaottelua, jossa mitaliin saatetaan vaatia 200 kg ylitys. Norjan Hildeborg Hugdalin tilastokärki on 212,5 kg kisaan lähdeittäessä muiden ollessa muutaman kilon päässä.

Suomalaisia kisassa on mukana yhteensä noin 50 nostajaa ja TVN:n omia nostajia neljä. M1-luokassa nostavat Petri Niemi ja Aki Kangasjärvi, M2-luokassa puheenjohtaja Peräsalo taistelee mitaleista ja M4-ikäluokassa TVN:n ikäpresidentti, teräsmies ja 80 maratonin mies Veikko Männistö (79v) hakee mitalia kotikisoista.

Voimme ylpeänä kertoa, että tamperelainen pitkän linjan voimailuyritys Leoko on vahvasti mukana kotikisoissa. Leokon tankoja ja painoja tullaan käyttämään kisassa niin lämmittelyssä kuin kisapenkissä. ER Equipmentin laadukkaita kyykky- ja penkki-yhdistelmätelineitä tulee olemaan kisapaikalla kahdeksan: kuusi lämmittelyssä, yksi telinekorkeuksissa ja yksi kisalavalla. Uudet telineet kaupataan kisan jälkeen, joten olkaa yhteydessä allekirjoittaneeseen, jos uudet telineet kiinnostavat edulliseen kishintaan (matti.rajaniemi@svn.fi).

Pitkä matka siis on kuljettu ensimmäisestä sähköpostista, jossa ilmaisimme kiinnostuksemme kisoja kohtaan. Jäljellä oleva aika on lyhyt, mutta TVN:n ja koko SVNL:n talkoojoukkoihin luottaen uskon, että lokakuussa meillä on ai- nutlaatuiset kisat käsissämme. Tulkaahan joukolla paikalle, sisäänpääsy on ilmainen!

Koko kisaorganisaation ja talkoolaisten puolesta tervetuloa Tampereelle. Nähdään siellä 16.-19.10.2019!



## ILKKA NUMMISTO 1944-2019

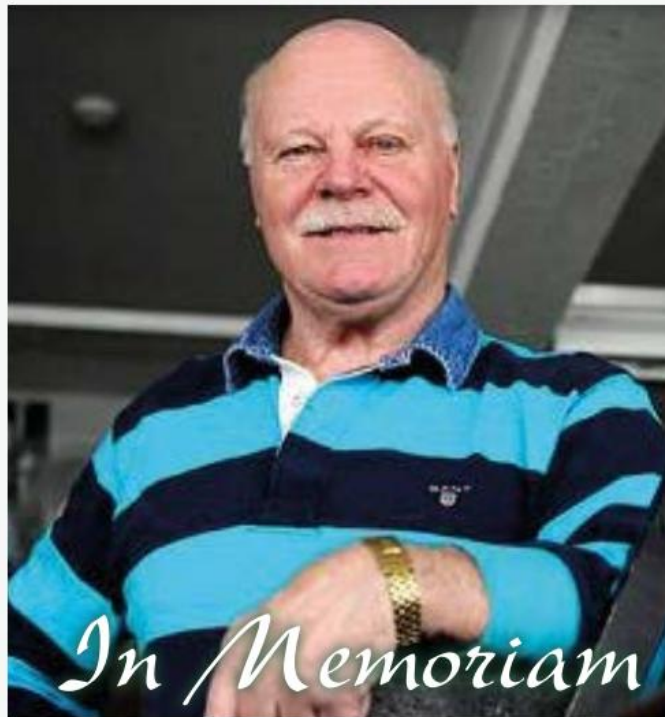
Teksti: Heikki Orasmaa, Kuva: Antti Johansson/HS



**Urheilun monitoimimies, olympiaedustaja ja voimailun legenda Ilkka Nummisto kuoli Turussa 29. kesäkuuta pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana. Hän oli syntynyt Turussa 24. huhtikuuta 1944 ja oli kuollessaan 75-vuotias. Ilkan vaimo Ritva kertoi, että Ilkka kuoli läheisten läsnäollessa.**

Ilkan urheilijan polkuun mahtuu paljon eri etappeja ja paljon niissä menestystä. Hän harrasti urheilua koko ikänsä. Ensimmäisiä etappeja oli hiihdon harrastus ja siinä menestys oli mm. TUL:n mestaruus Hirvensalon Heiton edustajana, Ilkan ollessa silloin 18-vuotias.

Pian sen jälkeen Ilkka siirtyi kesäisempään lajiin, melontaan. Siinä meriitit olivat suurenmoiset mm. 55 henkilökohtaista Suomenmestaruutta. Ensimmäisiin olympiakisoihin hän osallistui 20-vuotiaana 1964 Tokiossa, mistä alkoi katkeamaton putki aina 1976 Montrealin kesäolympialaisiin. Olympiakisojen paras sijoitus oli viides sija vuoden 1968 Mexicon kisoissa. Ilkka toimi Suomen joukkueen lipunkantajana vuoden 1972 Münchenin kisojen avajaisissa.



-Kun astelin joukkueemme kärjessä portista sisään tuhansien ihmisten eteen, tunne oli jännittävän kiehtova. Se on urheilu-urani hienoin hetki, kertoi Ilkka aikoinaan.

Olympiauransa lisäksi ja sen jälkeenkin Ilkka tunnettiin voimamiehenä. Voimanostosta Ilkka innostui Montrealin olympialaisten jälkeen.

Hän saavutti kolme voimanoston Suomenmestaruutta, joista ensimmäinen kirjattiin vuoden 1982 Varkaudessa pidetyissä SM-kilpailuissa. Sen jälkeen mestaruus tuli Lahdessa vuonna 1983 ja Tampereella vuonna 1985. Tilastoihin jäi paras yhteistulos 950 kg, jossa jalkakyykky 345 kg, penkkipunnerrus 245 kg ja maastanosto 360 kg.

Voimanostosta siirtyminen Vahvin Mies -kilpailuihin tapahtui Ilkalta jouhevasti. Siinä hän voitti Suomenmestaruuden kolmesti. Maailman Vahvin Mies -kisoista paras sijoitus oli kolmas tila vuonna 1990 Joensuussa. Aktiivin kilpailu-uran jälkeen Ilkka toimi monien voimamiesten tukena ja taustajoukoissa. Hän oli vahva persoona kehittämässä edelleen suosittuja Suomen Vahvin Mies -kisoja, toimien niiden eteen monipuolisena puuhamiehenä yhdessä pitkäaikaisen ystävänsä voimailija Markku Suonenvirran kanssa. Ensimmäiset Suomen Vahvin Mies -kilpailut järjestettiin vuonna 1987 ja niitä he järjestivät yhdessä 30 vuoden ajan.

- Ilkka tunnettiin etupäässä voimailusta, vaikka muissakin lajeista hän saavutti paljon menestystä, Suonenvirta sanoo.

Monipuolinen urheilija on lähtenyt, Ilkan muistot elävät ikuisesti. Ilkka Nummiston muistoa kunnioittaa maamme voimanostoväki.



# PENKKIPUNNERTAJAT UIHTYIVÄT ULKOSALLA

## SFI:n klassisen penkkipunnerruksen mestaruuskisat

Kisaraportin kirjoittaja on urheilutoimittaja **Toni Suominen**. Se on julkaistu 14.7.2019 puolueettomassa Etelä-Uusimaa-paikallislehdessä, joka ilmestyy Hanko, Inkoo ja Raaseporin alueella. Painos on 23.000 kpl.

**Puistonpenkillä on mukava kesäpäiviä viettää, mutta ei sentään minkälaisia päiviä tahansa. - Kerran oli ulkokisat hellekelissä ja penkki oli lämmennyt niin kuumaksi, että tuntui kuin selkä olisi palanut, Susanna Törrönen muisteli. Niin polttavaksi ei tilanne äitynyt heinäkuussa, kun SFI:n klassisen penkkipunnerruksen mestaruuskisoja Karjaan urheilupuiston ulkoilmassa puhistiin. Aamupäivän keli oli lämpöinen, mutta palloiluhallin päädyssä "nostoteltan" varjoisa tunnelma kelpasi kilpailijoille mainiosti.**

Penkkikisoja ulkona aina välillä pidetään ja nousee se rauta taivasallakin.

- Minulle ei ole niin väliä nostetaanko sisällä vai ulkona. Kunhan ei sada, niin ulkona viihdyn yhtä lailla, kesäkuussa Tammelan makkaramarkkinoilla toistovoimapunnerrusta ulkosalla pinnistänyt Törrönen totesi. IF Sibbo-Vargarnan 21-vuotias voimapesä oli Karjaalla takuuvarmassa vedossa ja nykäisi 72 kg sarjassa voittoon tuloksella 123 kiloa. Se oli paitsi uusi SE-tulos, niin myös epävirallinen nuorten maailmanennätys. Viralliset ennätykset tehdään isomman profiilin kisoissa, mutta ehtaa kamaa tämäkin punnerrus oli.

- Aika lailla suunnitelmien mukaan meni. Tuntui, että olisi voinut muutaman kilon lisääkin tuohon lyödä, mutta tässä pitää toisaalta valmistautua tuleviin EM-kisoihin, Törrönen totesi. Hän kilpaili aiemmin 84 kg sarjassa, jossa ennätys on 133 kiloa. - Rajat ovat vielä aika kaukana. 150 kiloa on sellainen kuorma, joka pitäisi ainakin mennä, Törrönen sanoi.

## Kallisarvoiset kisat

Hän voitti toukokuussa ylivoimaiseen tyyliin juniorien MM-kultaa tuloksella 122,5 kiloa. Kaikkiaan hän on uransa aikana parannellut nuorten maailmanennätystä 21 kertaa. - Kovalla työllä sitä voimaa on tullut. 4-vuotiaana oli Susanna ensimmäisen kerran penkin päällä tankoa kokeilemassa, valmentajaisä Jari Törrönen totesi. Vaikka hän jo isoihin kansainvälisiin kisoihin keskittyikin, niin SFI-mittelöt ovat lähellä sydäntä.

- En jättäisi näitä kisoja väliin mistään hinnasta. Jos vertaa joihinkin muihin kisoihin, niin täällä on parempi fiilis. En edes puhu ruotsia kovin hyvin, tai uskalla puhua, mutta ei se häiritse, Susanna sanoi. - Kun olemme SFI-kisoissa nuoresta pitäen olleet mukana, niin sanoisin, että tämä ilmapiiri on valmistanut hyvin kansainvälisiin koitoksiin, Jari lisäsi. Törrönen on yleisurheilussa moninkertainen nuorten SM-mitalisti ja hän lähti vielä penkkauksen jälkeen myöhemmin lauantaina naisten SFI-kiekkokisaan mukaan.

- Yhdistelmätreeneihin olen tottunut, mutta tämä on ensimmäinen kerta, kun kilpailen saman päivän aikana molemmissa lajeissa. Katsotaan, jos menee 45 metriä, ennätyksen 45.04 omaava Törrönen jännitti. Meni 39.26 ja sillä heltisi nelossija.

### Teknistä touhua

HIK:n Johan Henriksson on näissä geimeissä aina oiva ehdokas mitaleille eikä merten kauhu tohtinut nytkään podiumilta pois pysyä. Hän nosti 83 kg sarjassa hopeaa tuloksella 152,5 kiloa. 155-kiloinen tanko ei enää voimia totellut. - 160 oli tavoite, mutta en saanut tekniikkaa toimimaan 152,5 kilossa. Jouduin laittamaan kaiken peliin jo siinä ja eväät oli syöty. Tämä on ainakin minulle niin tekninen laji, että se on välillä pienestä kiinni, miten onnistuu. Maastanostoon ja jalkakyykkyyyn verrattuna penkkipunnerrus on herkempi laji, Henriksson sanoi.

Sarjan voiton vei Oolannin voimailutiimin Sebastian Eriksson tuloksella 162,5 kiloa. - Ei minulla olisi ollut voittoon mahdollisuuksia, joten ei hopea harmita, Henriksson totesi.

Yhdessä KK Ekenin kanssa kisat järjestänyt HIK oli matkassa kuuden nostajan nipulla. Heistä Hanna Sandberg ja Miranda Rautomaa tekivät Karjaalla kilpadebyyttinsä. Sandberg voitti 63 kg sarjan (47,5) ennen Ekenin Amanda Salinia (42,5) ja Rautomaa vei mestaruuden 84 kg sarjassa (55). Henriksson on nuorille naisille valmennusapuna ollut.

- Pidimme HIK:n salilla avoimet ovet tammikuussa ja luulen, että he sitä kautta innostuivat. Näyttää ihan hyvältä ja molemmat tekivät täällä ennätyksensä, vaikka flunssa vähän Hannan iskua söikin. En ole aiemmin naisia voimanostossa ohjannut ja se on ollut ihan mielenkiintoista. Se tuli ehkä yllätyksenä, miten paljon toistoja isoilla painoilla he pystyvät tekemään, mutta maksimi tulee nopeasti vastaan. 2,5 kiloa tekee jo ison eron, Henriksson mietti.

Samaan aikaan pidetyissä SFI:n yleisurheilukisoissa HIK:lla ei ollut osanottoa poikien tai miesten sarjoissa. Olisiko Henrikssonista ollut tilannetta paikkaamaan? - Olin kyllä joskus kova poika juoksemaan, mutta näillä polvilla ei varmaan olisi enää annettavaa, hän hymähti.

Suomen Voimanostoliitto ry. sekä MLC Powerlifting ry. järjestävät



## Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut 7.-8.12.2019, kaikki ikäluokat

Pornaisten yhtenäiskoulu, Koulutie 4, 07170 Pornainen

### Lauantai 7.12.2019

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
La 7.12.	M60, M70	09.00-14.30	11.00
La 7.12.	N18, 23, 40, 50, 60, 70	11.00-12.30	13.00

### Sunnuntai 8.12.2019

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Su 8.12.	M40	09.00-10.30	11.00
SU 8.12.	M50	11.30-13.00	12.30
Su 8.11.	M18, M23, M	12.00-13.30	14.00

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

### Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 15.11.2019 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

**Osallistumismaksu:** Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä **55 €/kilpailija (18v ja 23v 30€)** ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään **15.11.2019 mennessä SVNL:n yleisilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

**Tuloksen teko aika:** Liiton toimintasuunnitelma 2019 mukaisesti. Tuloksenteko aika on 10.12.2018 – 15.11.2019.

**Kilpailuhotelli:** Airport Hotel Bonus Inn

**Majoitusvaraukset:** Keskitetysti sähköpostitse mira.hovi@bonusinn.fi, varaustunnus: Voimanosto19

**Lisätietoja:** MLC Kaj Mattila, kaj.mattila@svnl.fi  
SVNL Timo Lillbacka, sihteeri@svnl.fi

### Tervetuloa Pornaisiin!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

# Tasa-arvo voimanostossa

Suomen Voimanostoliiton sääntöjen mukaan liiton yksi tärkeä tarkoitus on, että toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään mm. sukupuolten välistä tasa-arvoa. Tasa-arvopyrkimyksen edistämiseksi ja toteuttamiseksi liitossa on otettu käyttöön vuonna 2015 yhdessä Suomen Painonnostoliiton kanssa laadittu Suomen Painonnostoliiton ja Suomen Voimanostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelma. Huomattavaa lajissamme on, että miehet harrastavat voimailulajeja huomattavasti enemmän kuin naiset.

Tasa-arvoa on jo toteutettu IPF:n teknisissä säännöissä. Esimerkiksi 1.1.2019 alkaen maajoukkueessa kullakin maalla saa nyt olla painoluokkiin jaettuna enintään kahdeksan kilpailijaa miesten kilpailussa ja enintään kahdeksan (aiemmin 7) kilpailijaa naisten kilpailussa. Kullakin maalla saa olla enintään yhdeksän kilpailijaa kummassakin nuorten miesten ikäluokassa ja enintään yhdeksän (aiemmin 8) kilpailijaa kummassakin nuorten naisten ikäluokassa.

Naisnostaja ei saa varuste- eikä klassisessa kilpailussa pitää polvisiteitä eikä polvenlämmittäjiä kokopituisen trikoon päällä. Naisnostajat voivat käyttää huivia (Hijab) noston aikana. Tämä sääntökohta on kirjoitettu sitä varten, että islaminuskossa vain naisten tulee peittää päänsä ja kehonsa julkisilla paikoilla.

Nyt myös kaikkien nostajien on jalkakyykky-, penkkipunnerrus- ja maastanostosuoritusten aikana käytettävä nostotrikoon alla t-paitaa. Ennen miehet ovat saaneet nostaa maastanostosuorituksen aikana ilman t-paitaa, mutta ei enää 1.1.2019 alkaen. Mainittakoon vielä, että voimanostossa napapaita ei ole sallittu, sillä sen ei katsota täyttävän t-paidan määritelmää.

Jury tai tuomarit voivat penkkipunnerruksessa vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa. Tästä sääntökohdasta syntyy aika ajoin keskustelua, että tämä koskee vain naispuolisia nostajia, mutta kyllä sääntö koskee tasapuolisesti kumpaakin sukupuolta.

Voimailulajeissa on aina käytössä erilliset pukutilat miehille ja naisille. Samoin kilpailuissa, joissa on kilpailijoita molemmista sukupuolista, voidaan punnitusta koskevaa menettelytapaa muuttaa sen varmistamiseksi, että punnitsijat ovat punnittavien kanssa samaa sukupuolta. Erillisiä virkailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä tätä tarkoitusta varten eli punnituksessa naiset punnitsee nainen ja miehet mies.

Vaikka naispuolisten tuomareiden tilanne on paljon parempi tällä hetkellä kuin edellisinä vuosina, niin edelleen kannustetaan naisia pyrkimään tuomareiksi. Myös Kansainvälinen Olympiakomitea vaatii, että MM-kisoissa pitää olla enemmän naistuomareita.



IPF ja EPF kehoittaa myös toiminnassaan valittavaksi enemmän naisia eri toimikuntiin miesten tilalle, koska naisia ei ole päätöksenteossa suhteessa yhtä paljon kuin on harrastajia.

Tilastojen mukaan naisten kilpailijamäärä on kuitenkin noussut huomasti klassisen voimanoston myötä. Tästä hyvänä esimerkkinä meilläkin on klassisen voimanoston SM-kilpailut Ylitorniolla maaliskuussa 2019, joissa kilpailijoista 42,2 % oli naisia. Vuonna 2018 Euroopassa oli naiskilpailijoiden keski-ikä 32,5 vuotta ja suurin ikäryhmä 20-29 vuotiaita. Naisnostajien lisäksi voimanostoon kaivattaisiin nyt enemmän nuoria nostajia.

Kesän mukavien ulkotapahtumien jälkeen on taas aika siirtää kilpailut sisätiloihin. Meillä on tänä vuonna vielä jäljellä kaksi SM-kilpailua ja penkkipunnerruksen EM-kilpailut sekä Suomen Voimanostoliiton syyskokous 12.10.2019. Syyskokouksen aika siirrettiin Tampereen EM-penkkikilpailuiden 16.-19.10.2019 takia pidettäväksi viikkoa aikaisemmin. Toivottavaa olisi myös meillä Suomessa että syyskokoukseen, SM-kilpailuihin ja päätöksentekoon osallistuisi enemmän naispuolisia toimijoita. Naistoimijat voivat osaltaan vaikuttaa siihen, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia, -urheilijoita ja -tuomareita.

Margetta Salminen  
tuomarivastaava



# #puhtaastiparas

Kesä on käymässä pikkuhiljaa syksyä kohti ja lajimme alkaa valmistautua syksyllä alkavaan SM-kilpailuruljanssiin. Ohjaajakoulutus on saamassa pilottikoulutuksen alkusyksystä, jolloin näemme herättääkö se mielenkiintoa voimailun harrastajissa. Koulutus tulee olemaan yksipäiväinen ja siinä paneudutaan lajin perusliikkeiden myötä lajin ohjaamiseen aloitteleville harrastajille. Olisiko tämä yksi keino, jolla voisimme saada lisää junioriharrastajia mukaan?

Tämän vuoden toinen maajoukkueleiri kokoaa Tampereen penkki-punnerruksen EM-joukkueen kasaan. Tänä vuonna pienen tauon jälkeen käynnistyneet leiritykset ovat saaneet hyvän vastaanoton ja nyt leiritysten lähdettyä käyntiin saammekin niitä tulevaisuudessa järjestettyä joka vuosi.

Suomen Voimannostoliitto osallistui SUEK:n järjestämään keskustelutilaisuuteen Suomen Painonnostoliiton, Suomen Voimalajiliiton ja Suomen Fitnessurheiluliiton kanssa. Teemana oli puhtaan urheilun aatteet. Yhteisenä mielipiteenä oli, että ei ole eettisesti oikein osallistua sellaisten organisaatioiden toimintaan, joissa ei ole toimivaa testausjärjestelmää. Avoin ja aktiivinen keskustelu toi esille monia näkökantoja asioista, mutta #puhtaastiparas toiminta oli kaikkien mielestä tärkeintä.

Monenlaisia yhteistyökuvioitakin keskusteluissa ponnahti esiin - toivottavasti saamme tehtyä "rautalajien" kanssa yhteistyötä nykyistä aktiivisemmin tulevaisuudessa. Muistutuksena vielä jäsentietojärjestelmän tärkeys. Päivittääkää sinne yhteystietonne, jotta SUEK tarvittaessa saa teidät testattavakseen.

Valmentajakoulutus, jota liitto on aiemmin toteuttanut Suomen Painonnostoliiton kanssa yhteistyössä, hakee nyt uusia tuulia omana toimintanamme. Tavoitteena on aloittaa ensi vuonna tasokoulutukset, jotka ovat puhtaasti suunnattu voimannostajille. Kaikille valmentajille intoa ja voimia työssänne lajin ja nostajien kehittämisessä!

#puhtaastiparas

Kaj Mattila  
päävalmentaja





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

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

## SM-kisailmoittautumisessa siirrytään sähköiseen ilmoittamiseen

Liiton SM-kisailmoittautuminen uudistuu. Jatkossa seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat nostajat SM-kisoihin liiton kotisivuilla olevan sähköisen lomakkeen kautta. Tämä koskee jo loppuvuoden SM-kisoja - klassisen voimaston SM:t masterseille 15.-17.11.2019 Ylitorniolla ja varustepennkipunnerruksen SM-kisoja Pornaisissa 7.-8.12.2019. Ilmoittautumisen tekeminen annetussa aikataulussa on seurojen yhteyshenkilöiden vastuulla. Lähetetystä ilmoittautumisesta tulee kuittaus ilmoittajan sähköpostiin.

Uudistuksen tarkoituksena on vähentää seurojen yhteyshenkilöiden tekemiä virheitä ilmoittautumisten yhteydessä. Samalla vähennetään manuaalisen tekemisen määrää myös liiton päässä ja osallistujalistat päästään julkaisemaan entistä nopeammin.

## Uusia kansainvälisiä tuomareita

Kansainvälisen II-luokan tuomarikokeen ovat suorittaneet hyväksytyt:

- 5.6. Ruotsin Helsingborgissa Kenneth Sandvik, Ålands Kraftsport Klubb
- 4.7. Romanian Sibiussa Timo Lillbacka, MLC Powerlifting
- 24.7. Viron Tartossa Ville Niskanen, Sotkamon Visa



Kenneth Sandvik, kuva: Mats Finne



Suomen Voimanostoliitto ry. sekä Aavasaksan Kisa ry. järjestävät

# KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT, MASTERS



KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILU  
avoin 15.-17.3.2019 | 15.-17.11.2019 masters

15.-17.11.2019 Ylitornion kuntotalolla. Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO

## Perjantai 15.11.2019

Avajaiset perjantaina 15.11.2019 kello 13 alkaen

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Pe 15.11.	M60, M70	13.00-14.30	15.00

## Lauantai & Sunnuntai 16.- 17.11.2019

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
La 16.11.	M50	07.00-08.30	09.00
La 16.11.	N40, 50, 60, 70	13.00-14.30	15.00
Su 17.11.	M40 59-93 kg	07.00-08.30	09.00
Su 17.11.	M40 105-120+kg	11.30-13.00	13.30

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

## Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 25.10.2019 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

**Osallistumismaksu:** Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä **65 €/kilpailija** ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään **25.10.2018 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

**Tuloksetekoaiika:** Liiton toimintasuunnitelma 2019 mukaisesti. Tuloksetekoaiika on 19.11.2018 –25.10.2019.

## Kilpailuhotellit:



Lomakeskus Karemajat 1 hh 90 €/hlö/yö, 2 hh 60 €/hlö/yö, lisävuode 30 €/hlö/yö ja 4 hh 35 €/hlö/yö. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiainen klo 06.30 – 09.30. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. **Mökkimajoitus 70 €/vrk/hlö, 45 €/vrk/hlö, 30 €/vrk/hlö.** Mökkimajoitus sisältää linna-vaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa. Karemajojentie 219, 95600 YLITORNIO.



Hotel Kievari Ylitornio 1 hh 105 €/vrk, 2 hh 70 €/vrk/hlö, lisävuode 60 €/hlö/vrk sisältää aamupalan klo 06.30 – 09.30 ja aamusaunan. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Alkkulanraitti 67, 95600 YLITORNIO.



Millimajat 1 hh 75 €/vrk, 2hh 48 €/hlö/vrk, lisävuode 45 €/hlö sisältäen aamupalan. Millimajoilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Kilpisjärventie 581, 95620 AAVASAKSA.

**Majoitusvaraukset:** Sitovat varaukset perjantaihin 25.10.2019 mennessä osoitteisiin eugen\_parviainen@hotmail.com ja aavasaksankisa@outlook.com.

**Lisätietoja:** AavKi Eugen Parviainen, eugen\_parviainen@hotmail.com, SVNL, Timo Lillbacka, sihteeri@svnl.fi

Tervetuloa Ylitorniolle!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



# 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
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