

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2019

TAMPERE VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN
EM-KILPAILUT
16.-19.10.2019



MASTERS VARUSTEVOIMANOSTON MM-KILPAILUT 7.-12.10.2019, ETELÄ-AFRIKKA

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



Käydään kisoissa!

Kuva: Leo Tusa

En ole pitkään aikaan itse käynyt voimanosto- tai penkkipunnerruskilpailussa. En nostajana tai katsojanakaan. Tänä syksynä tilanne muuttui, kun lokakuussa meidän ammattikunnan kilpailut herätettiin henkiin neljän vuoden hiljaiselon jälkeen. Päätin lähteä kannatuksen vuoksi nostamaan ja aistimaan tunnelmaa, ja ehkä tärkeimpänä tapaamaan vanhoja tuttuja.

Oman kilpailuni tulos loukkaantumisten ja pitkän tauon jälkeen oli itselleni täysin sivuseikka. Taisin kisojen painavimpana nostajana nostaa miehissä melkein pienimmät raudat. Mutta ei se ketään haitannut - kukaan ei tullut sanomaan, että miten nostat noin vähän. Päinvastoin, kaikilla oli kisapaikalla hyvä fiilis, yhdessä kannustettiin muita ja iloittiin jokaisen suorituksista. Muistui mieleeni monta seikkaa minkä takia aikanaan tykästyin voimanosto- ja penkkipunnerruskisoihin. Sain jopa vähän kipinää kun yhteisessä ruokailutilaisuudessa kisan jälkeen heitettiin ajatusta ilmoille, että kisat pyrittäisiin järjestää taas vuosittain. Mikä mahtava tavoite ja heräte käydä itsekin ahkerammin salilla.

Toinen kisakokemus, mikä omalle kohdalle tuli tässä syksyllä, oli Tampereen varustepenkkipunnerruksen EM-kisat. En ollut koskaan aiemmin käynyt SM-kisoja suuremmissa kisoissa, joten nyt päätin korjata tilanteen. Kerrankin kun kisat olivat sopivan välimatkan päässä. Täällä minut valtasi sama tunnelma. Kilpailijat tukivat toisiaan ja vaihtoivat kuulumisia, katsomossa oli hieno tunnelma. Vaikka välillä lavalla käytiin tiukkojakin kamppailuja mitaleista, niin jokaista nostajaa jaksettiin kannustaa ja ilmapiiri oli mitä mahtavin!

Haluankin näiden kahden hiljattain tehdyn visiitin perusteella suositella kaikille voimanoston ja penkkipunnerruksen ystäville ja harrastajille vierailua kisoissa. Kisoihin, oli ne minkä kokoiset tahansa, voi mennä joko katsojaksi tai nostajaksi. Useita kisoja itse järjestäneenä tiedän sen järjestäjän tuskan kun ilmoittautumisia ei ala tulla. Jos ei ole kilpailijoita - ei ole kisoja. Joten käydään ahkerammin kisoissa, vaikkei oltaisi ennätyskunnossa ja saamme täten myös kisajärjestäjät järjestämään kilpailuita enemmän.

Valitettavan usein kun katsoo kansallisten kisojen tuloksia, niin siellä on muutaman nostajan kisoja, joka ei varmasti ole paras mahdollinen tilanne järjestäjälle eikä nostajallekaan. Vaikkakin kyseessä voi olla kisa mahdollistamaan jonkin SM-kisarajan tekemistä, niin ei se estä muita menemästä kokeilemaan omaa kuntoa. Lopetetaan ajattelu, että en ole nyt hyvässä kunnossa ja sen vuoksi en voi mennä kisaamaan. Mennään mittaamaan päivän kunto ja ehkä siitä saa sitten itse kukin taas lisää tarmoa treeneihin.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille lehden lukijoille oikein rauhallista joulunaikaa ja voimakasta uutta vuotta! Lisäksi haastan kaikki käymään ensi vuonna vähintään kerran kisoissa, jokainen saa itse valita meneekö nostamaan vai katsomoon!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



VOIMANOSTAJA-lehti
42. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija
Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Timo Lillbacka
Tyrsykykuja 3 LT 2,
02320 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. 4/2019
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa:

Tampereen EM-kisojen kultamitalistit Tiina Voho ja Juha Pohjonen, sekä Urheilun kultaisella ansiomerkillä palkittu Heikki Orasmaa.
Kuvat Sanna Hillberg ja Eero Niemelä.

Nro. 1/2020 va. päätoimittaja
Katja Lariola
Juttuaineistot 9.2.2020
mennessä sähköpostilla
voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

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

Tämän lehden avustajat

Matti Rajaniemi, Sanna Hillberg, Eero Niemelä, Tero Hyttinen, Ville Niskanen, Petri Välkkynen, Timo Heiskanen, Matti Kreivilä, Leo Tusa, Päivi Ristolainen, Susanna Törrönen, Lotta Saarenmaa/Reserviläinen, Maria Ilonen/Keski-Häme, Heikki Orasmaa, Margetta Salminen, Kaj Mattila & Sanna Savolainen

Painopaikka



Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus: Käydään kisoissa!	30	Kenneth ja Marcela Sandvik - penkkipunnerruksen huippupariskunta
5	Puheenjohtajan palsta: Puolensa on syytä valita	34	Poliisien voimailun SM-kilpailut, Rauma
6	Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, Tampere	38	Nuorten saaminen voima- nostourheilun pariin iso haaste
16	Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi Heikki Orasmaan urheilun kultaisella ansiomitalilla	40	Haastattelussa Susanna Törrönen
18	Nuorten Pohjoismaiden mestaruus- kilpailut, Videbaek, Tanska	42	Tero Hyttinen neljännelle kaudelle liiton puheenjohtajana
22	World Police and Fire Games, Chengdu, Kiina	46	Laura Mäen tavoitteet voimanostossa ovat korkealla
26	Masters varustevoimanoston MM-kilpailut, Potschefstroom, Etelä-Afrikka	48	Liitto tiedottaa
28	Esittelyssä liiton uusi tiedottaja Päivi Ristolainen	50	Tuomarivastaavan palsta: Säännöt on tehty noudatettaviksi
		51	Päävalmentajan mietteitä

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2020

4-VÄRI ILMOITUS		Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
Aukema	600 €	2.000€	1/2 s. mv	100 €
1/1 sivu	350 €	1.200€	1/4 s. mv	70 €
1/2 sivua	200 €	600 €	1/8 s. mv	60 €
1/4 sivua	100 €	300 €		
KANSIARKILLA*		Vuosisopimus	Rivi-ilmoitus Tapahtuma- kalenterissa	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	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 Tapahtumakalenterissa. Hinnat Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa).

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

Puolensa on syytä valita

Omana puheenjohtajakautenani on toistuvasti tullut esiin tapauksia, joissa liittomme urheilijat ja toimijat jostain kumman syystä haluavat toimia myös dopingvalvonnan ulottumattomissa olevassa voimanostotoiminnassa, joka ei kuulu Suomen Voimanostoliiton tavoin viralliseen urheilujärjestelmään. Tätä valtaosa meistä puhtaan urheilun ja reilun pelin säännöt sisäistäneistä toimijoista emme ymmärrä. Ainakaan minä en sitä ymmärrä.

Liiton keskeisenä arvona on puhtaan urheilun puolesta toimiminen. Tämän ei pitäisi olla mitenkään tulkinnanvaraista tai epäselvää. Näin ollen myös sen pitäisi olla itsestään selvää, että teemme selvän eron virallisen urheilujärjestelmän ulkopuoliseen toimintaan. Luonnollisestikaan tämä ei koske erilaisia kuntourheilutapahtumia.

Olemme urheilujärjestönä myös sitoutuneet omissa säännöissämme tähän. Meillä ei myöskään ole mitään vaihtoehtoa tälle asialle Opetus- ja kulttuuriministeriön valtionapua nauttivana urheilujärjestönä. Myös kansainvälisen voimanostoliitto IPF:n säännöt edellyttävät tätä. Toivoisin tämän selkeytyvän myös kaikille lajin piirissä toimiville.

Välillä tuntuu siltä, että osa tekee tätä piittaamattomuuttaan. Tietämättömyydellä tätä ei kuitenkaan voi perustella. Toki yhdistymisvapaus takaa suomalaisille myös mahdollisuuden toimia virallisen urheilujärjestön ulkopuolella. Tällöinkin on kyse valinnasta joko tai. Sekä että toimintaa ei voi olla, jos olemme rehellisiä itsellemme ja lajillemme.

Nuoret urheilijatkaan eivät pääse kyykkyy

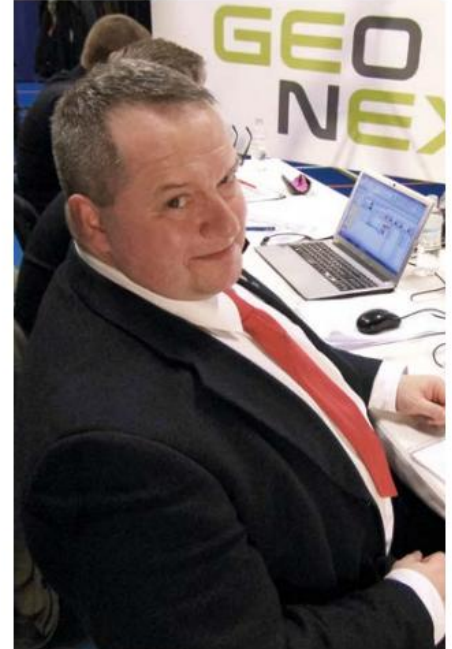
Kyykky asennosta näyttäisi tulleen yleinen ongelma 2000-luvulla syntyneelle nuorisolle ja lapsille. Näin kertoi YLElle tuki- ja liikuntaelinsairauksiin erikoistunut naprapaatti Petteri Koski tutkittuaan asiaa mm. peruskoululaisten parissa 10-16 -vuotiaiden ikäluokissa.

Ongelmaa ei selitä nuorten urheiluharrastuskaan. Syyksi tähän asiaa Koski näkee liikkuvuuden heikkenemisen, jonka taustalla on ns. normaalin liikunnan puute lapsuudessa. Urheiluharrastuskaan ei välttämättä tue liikkuvuuden ja koordinaation kehittymistä. Huono liikkuvuus liittyy erityisesti alakouluikäisten liikunnan yksipuolisuudessa. Ilmeisesti tähänkin on syynä ruutuajan lisääntyminen ja siihen koukuttuminen. Arjessa kyykkyliikkeitä ei enää lapsille tule.

Keskeiseksi syyksi Koski näkee sen, että olemme unohtaneet täysin lasten ja nuorten voimaharjoittelun. Se aloitetaan urheilua aktiivisesti harrastavienkin parissa liian myöhään. Voimaharjoittelu voidaan aloittaa turvallisesti oman kehon painolla jo seitsemän vuoden iässä. Liikkuvuuden harjoittelu voidaan yhdistää Kosken mukaan voimaharjoitteluun esimerkiksi keppijumpan avulla. Yksinkertaisten kyykkyliikkeiden tekeminen ylläpitää näin nilkan ja lonkan liikkuvuutta.

Tässä näen selkeän markkinaraon meillä voimanostoseuroissa. Valitaan puolemme puhtaassa urheilussa liikkuen hyvässä seurassa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



VARUSTEPENNKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT 16.-19.10.2019 TAMPERE

Teksti: Matti Rajaniemi, henkilökuvat: Heikki Virtanen, kuvat: Sanna Hillberg, Eero Niemelä, Matti Rajaniemi ja Heikki Virtanen



Lämmittely ja EM-kisalava



Keskiviikkona 16.10.2019 kello 10.30 juhlittiin kisojen avajaisia Tesoman Palloiluhallissa, mutta paljon oli ehtinyt tapahtua ennen kuin keskiviikon kuuluttaja Jarno Arvaja kajautti ilmoille Maamme-laulun arvokisojen kunniaksi.

Tampereen Voimanostajat ry otti kisan järjestääkseen nopealla aikataululla huhtikuussa 2018 ja puolessatoista vuodessa rakensimme yhdessä SVNL:n kanssa ikimuistoiset ja loistavat arvosanat saaneet kisat. 40-vuotisen taipaleensa kunniaksi Suomen suurin voimanostoseura TVN kokosi 273 nostajaa (181 miestä, 92 naista), 27 kansainvälisen tason tuomaria ja 177 huoltajaa/valmentajaa kamppailemaan Euroopan mestaruusmitaleista ja kunniasta.

Kisan palaset olivat asettuneet kohdalleen pikkuhiljaa valmistelujen aikana ja jo koitti pitkään odotettu kisaviikko. Maanantaiaamuna 14.10.2019 kello 07.00 Tesoman Palloiluhallin valot syttyivät TVN:n puheenjohtaja Hannu Peräsalon toimesta.

TVN:n ydinryhmä johon kuului Hannun lisäksi varapuheenjohtaja Teemu Ahtiainen, kisan johtajana toiminut allekirjoittanut, hallituksen jäsenet Eero Niemelä, Veikko Kuosa ja Kaisa Clewer-Taskinen sekä rivijäseniä pitkä liuta apunaan muidenkin voimanostoseurojen vapaaehtoisia aloitti työt Tampereen kaupungin miesten kanssa ja suunnitteli, suojasi, rakensi ja viimeisteli kisapaikan juhlauntoon kahdessa päivässä.

SVNL:n sihteeri Timo Lillbacka kumppaninsa Andreea Vasilescun kanssa rakensi tiistain aikana valmiiksi tietoliikennepuolen ja valmisteli kaikki striimausta varten. Tiistai-iltana noin klo 22.00 sammuvat valot ja tiesimme olevamme valmiita tulevaan koitokseen. Allekirjoittaneella jäi yöunet aika vähiin jännityksen ja viimeisten valmistelujen takia.

Keskiviikko 16.10.2019 masters-naiset sekä M60 ja M70 miehet

Ennen kisan alkua pidettiin avajaiset. Yhteensä 20 eri Euroopan maan edustajat marssivat lavalle kuuntelemaan avajaispuheita, joita pitivät Tampereen kaupungin Liikunta- ja Nuorisoyksikön johtaja Pekka P. Paavola, SVNL:n puheenjohtaja Tero Hyttinen sekä kilpailunjohtaja Matti Rajaniemi. Avajaisiin oli palkattu pirkanmaalainen tangokuningas laulamaan Maamme-laulu, mutta kun häntä ei syystä tai toisesta paikalla nähty otti kuuluttujamme Jarmo Arvaja tilanteen haltuunsa ja kajautti ilmoille kauniisti Suomen kansallislaulun. Ihailtavaa heittäytymistä Lopen Voima ja Kunto Teamin mieheltä.

Masters-ikäluokan naisia oli kisassa yhteensä 35. Kisan ensimmäisen mestaruuden Suomelle toi ikinuori MLC:n Eila Kumpuniemi sarjassa M70/47 kg tuloksella 45 kg. M60-ikäluokassa mestaruuden saavuttivat Aira Knutars sarjassa 52 kg tuloksella 75 kg, Pirjo Kempainen sarjassa 57 kg tuloksella 35 kg ja Merja Mynttinen sarjassa 84 kg tuloksella 105 kg. Mynttinen oli M60-luokan paras nostaja. M50-ikäluokassa suomalaisten voittokulkua jatkoivat Eira Pajuharju sarjassa 57 kg tuloksella 75 kg ja Seija Skogman sarjassa 72 kg tuloksella 85 kg.

M40-ikäluokassa Katja Ronkainen oli hopealla sarjassa 47 kg tuloksella 55 kg ja Anne Heikkilä voitti sarjan 63 kg tuloksella 105 kg. Sarja 72 kg tarjosi kunnan jännitys näytelmän, sillä neljä ensimmäistä olivat 2,5 kilon sisällä. Suomen Tiina Voho kiipesi korkeimmalle mitalipallille 117,5 kg nostolla sijojen 2-4 mennessä 115 kg. Suomen Voimanostoliiton tuore tiedottaja Päivi Ristolainen oli sarjassa viides tuloksella 72,5 kg. Sarjassa 84 kg hopeaa saavutti olkapään ongelmista huolimatta Joanna Linna tuloksella 125 kg. Terhi Karppinen jäi valitettavasti ilman tulosta samassa sarjassa.

Masters 1

#	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank	DT
-47kg										
1.	Bergmann Vibeke	1979 / 45.71 / 3	DEN	65.0	70.0	70.0	65.0	507.13	15	
2.	Ronkainen Katja	1973 / 46.64 / 2	FIN	50.0	55.0	55.0	55.0	456.22	17	
-63kg										
1.	Heikkilä Anne	1978 / 62.20 / 17	FIN	102.5	105.0	107.5	105.0	593.14	8	
2.	Izindre Annelie	1972 / 60.81 / 16	SWE	100.0	102.5	105.0	100.0	580.90	11	
-72kg										
1.	Voho Tiina	1973 / 71.31 / 22	FIN	110.0	115.0	117.5	117.5	602.14	5	
2.	Johansson Ulrika	1972 / 68.75 / 24	SWE	115.0	115.0	117.5	115.0	602.67	4	
3.	Kirkland Wendie	1972 / 70.59 / 20	GBR	105.0	110.0	115.0	115.0	596.50	6	
4.	Ruus Katarina	1977 / 71.12 / 23	SWE	110.0	115.0	117.5	115.0	594.80	7	
5.	Ristolainen Päivi	1970 / 71.44 / 21	FIN	72.5	75.0	75.0	72.5	459.04	16	
-84kg										
1.	Kristensen Linda	1977 / 80.26 / 29	NOR	152.5	160.0	x	160.0	701.12	1	
2.	Linna Joanna	1974 / 83.58 / 26	FIN	60.0	125.0	130.0	125.0	590.60	10	
3.	Kudriavtceva Ellina	1975 / 79.54 / 30	RUS	115.0	115.0	125.0	115.0	571.43	12	
-	Rohr Pernilla	1972 / 83.52 / 28	SWE	125.0	125.0	125.0	-	-	-	
-	Karppinen Terhi	1976 / 76.74 / 29	FIN	100.0	100.0	100.0	-	-	-	

Masters 2

-57kg										
1.	Pajuharju Eira	1964 / 55.80 / 11	FIN	70.0	75.0	80.0	75.0	506.65	4	
-72kg										
1.	Skogman Seija	1965 / 68.69 / 19	FIN	80.0	85.0	90.0	85.0	504.93	6	

Masters 3

-52kg										
1.	Knutars Aira	1954 / 51.34 / 5	FIN	70.0	72.5	75.0	75.0	524.32	2	
2.	Roche Martine	1956 / 50.10 / 4	FRA	65.0	67.5	72.5	72.5	519.34	3	
-57kg										
1.	Kempainen Pirjo	1951 / 55.19 / 10	FIN	30.0	32.5	35.0	35.0	352.29	5	
-84kg										
1.	Mynttinen Merja	1958 / 82.42 / 25	FIN	100.0	105.0	110.0	105.0	536.04	1	

Masters 4

-47kg										
1.	Kumpuniemi Eila	1942 / 45.87 / 1	FIN	37.5	42.5	45.0	45.0	412.23	2	

Palkintojenjaossa eurooppalainen voimanostoväki osoitti hienoa tilannetta teknisten ongelmien sattuessa. Emme nimittäin saaneet millään soitettua Ranskan, Suomen ja Venäjän kansallislauluja, mutta ranskalaiset aloittivat spontaanisti laulamaan Marseljeesia, kun sitä ei kaiuttimista kuulunut. Sama toistui Suomen ja Venäjän kohdalla omien nostajien toimesta. Hetki oli varsin upea, kun nostajat itse lauloivat kansallislaulujaan.

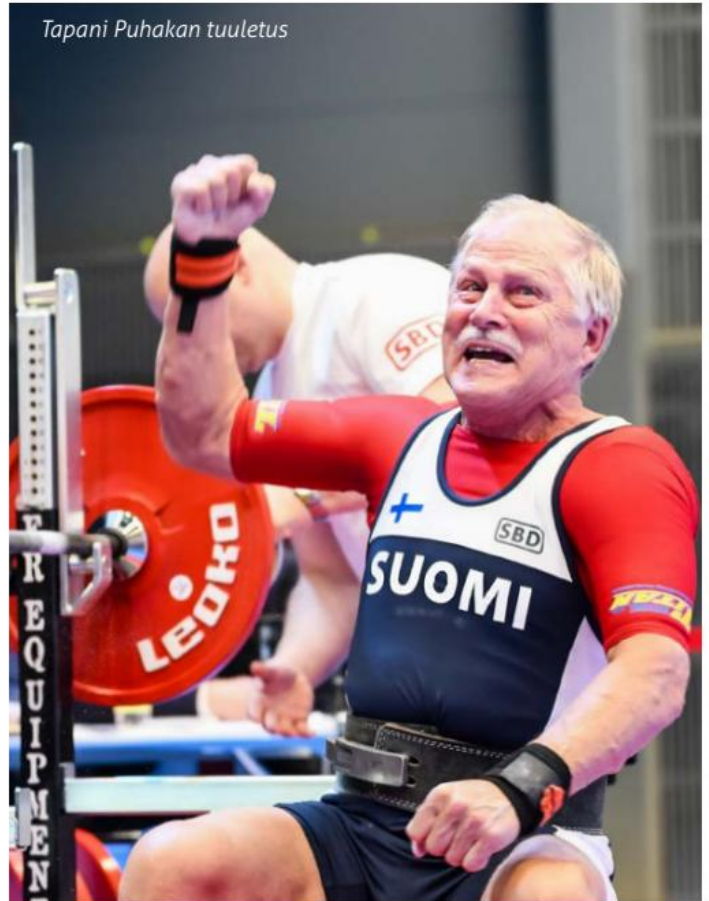


Tiina Voho

Antero Kauranen mestari, Lasse Selin hopealla



Tapani Puhakan tuuletus



Iltapäivällä kisat jatkuivat vanhemmilla herrasmiehillä. M70-ikäluokassa suomalaisten kultajuhlat aloitti Markku Kempainen sarjassa 66 kg tuloksella 110 kg ja sitä jatkoi Antero Kauranen sarjassa 74 kg tuloksella 130 kg sekä hopealle nostonut Lasse Selin 117,5 kg nostolla. Seppo Komppa hoiteli sarjan 93 kg hienon kamppailun päätteeksi tuloksella 155 kg, Tapani Puhakan ollessa neljäs tuloksella 107,5 kg. Sarjassa 105 kg Äänekosken Huiman Tapio Kähäri ja TVN:n ikäpresidentti Veikko Männistö ottivat tiukasti yhteen pronssimitalista, Kähärin viedessä sen niukasti 120 kg nostolla, Männistön ottaessa neljännen paikan 117,5 kg nostolla. Sarjassa 120+ kg Raimo Sandelin otti hopeaa tuloksella 100 kg.

M60-ikäluokan suomalaiset aloittivat hienosti kaksoisvoitolla sarjassa 66 kg Timo Leinon

M60

#	Lifters				Results				IPF Points		Rem. DT
	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank		
-66kg											
1.	Leino Timo	1958 / 65.10 / 20	FIN	115.0	125.0	130.0	125.0	520.52	9		
2.	Flink Seppo	1953 / 65.77 / 21	FIN	97.5	100.0	102.5	100.0	445.31	18		
-93kg											
1.	Deconinck Erick	1956 / 85.06 / 27	FRA	162.5	177.5	177.5	177.5	553.82	5		
2.	Ahopelto Voitto	1956 / 90.37 / 26	FIN	135.0	145.0	150.0	145.0	463.82	15		
3.	Belsher Glyn	1958 / 92.81 / 28	GBR	125.0	137.5	142.5	142.5	451.72	17		
-105kg											
1.	Mentel Stanislaw	1954 / 100.98 / 30	POL	237.5	241.0	w3 241.0	241.0	627.83	2		
2.	Rasanen Veijo	1957 / 103.29 / 29	FIN	195.0	200.0	205.0	200.0	539.72	6		
3.	Skogberg Olli	1959 / 102.74 / 31	FIN	180.0	180.0	187.5	187.5	516.74	10		
-120kg											
1.	Ringvold Vidar Alexander	1955 / 112.95 / 33	NOR	210.0	210.0	225.0	210.0	533.77	8		
2.	Lindblad Roland	1954 / 118.83 / 34	SWE	192.5	197.5	202.5	202.5	507.20	13		
3.	Kovalskis Vladimirs	1958 / 105.03 / 35	LAT	195.0	200.0	210.0	200.0	534.94	7		
4.	Tirronen Harri	1953 / 108.69 / 36	FIN	192.5	195.0	202.5	195.0	516.03	11		
120+kg											
1.	Korhonen Risto	1958 / 135.62 / 37	FIN	190.0	200.0	205.0	205.0	481.63	14		
2.	Horvath Tibor	1955 / 126.17 / 38	HUN	140.0	155.0	165.0	155.0	411.56	19		

viedessä kultaa tuloksella 125 kg ja hopeaa kuninkaallisen Hartolan Voiman Seppo Flinckille tuloksella 100 kg. Sarjassa 93 kg hopeaa otti hienosti Ylöjärven Ryhdin Voitto Ahopelto, jonka käsiälää kisan visuaalinen ilme oli. "Vote" hoiti suunnitelmansa mitalin itselleen nostamalla 145 kg. Sarjassa 105 kg Veijo Räsänen otti hopeaa

tuloksella 200 kg ja Olli Skogberg nappasi pronssin tuloksella 187,5 kg. Sarjan voittaja Puolan Stanislaw Mentel teki näiden kisojen ensimmäisen ME:n nostamalla 241 kg. Sarjassa 120 kg Harri Tirronen oli neljäs tuloksella 195 kg ja päivän päätti Risto Korhoselle soitettu Maamme-laulu voiton merkiksi sarjassa 120+ kg tuloksella 205 kg.

Uurustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, miehet

M70

#	Name	Lifters Born/BW/Lot	Team	Results				IPF Points		Rem. DT
				BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank	
-66kg										
1.	Kempainen Markku	1949 / 65.82 / 1	FIN	110.0	122.5	122.5	110.0	473.48	5	
-74kg										
1.	Kauranen Antero	1948 / 72.73 / 2	FIN	130.0	130.0	140.0	130.0	493.02	2	
2.	Selin Lasse	1949 / 72.49 / 4	FIN	110.0	117.5	122.5	117.5	461.76	7	
-	Maka Boleslaw	1942 / 72.12 / 3	POL	137.5	137.5	137.5	-	-		
-93kg										
1.	Komppa Seppo	1945 / 91.93 / 9	FIN	150.0	155.0	157.5	155.0	480.68	3	
2.	Malmberg Goran	1943 / 92.27 / 10	SWE	140.0	152.5	157.5	152.5	474.38	4	
3.	Reybrouck Daniel	1942 / 88.28 / 8	BEL	110.0	112.5	115.0	115.0	404.22	12	
4.	Puhakka Tapani	1944 / 88.56 / 11	FIN	100.0	107.5	117.5	107.5	387.11	15	
-105kg										
1.	Hornik Jiri	1948 / 93.20 / 14	CZE	140.0	140.0	150.0	140.0	445.43	8	
2.	Bjerk Finn	1949 / 103.08 / 12	NOR	135.0	147.5	147.5	135.0	413.02	11	
3.	Kahari Tapio	1946 / 93.27 / 13	FIN	115.0	117.5	120.0	120.0	403.16	13	
4.	Mannisto Veikko	1940 / 93.98 / 15	FIN	110.0	115.0	117.5	117.5	396.35	14	
120+kg										
1.	Randmae Raul	1948 / 141.79 / 18	EST	125.0	125.0	135.0	125.0	344.23	16	
2.	Sandelin Raimo	1940 / 120.61 / 19	FIN	90.0	100.0	110.0	100.0	322.59	17	



Euroopan mestari Seppo Komppa

Ensimmäinen päivä oli nyt takana, 73 nostajaa oli käynyt lavalla. Muutamia kommelluksia sattui, mutta ne saatiin korjattua hetimiten. Aikataulu hiukan venyi, mutta ensimmäisenä päivänä aina sattuu ja tapahtuu...

Torstai 17.10.2019 juniorit ja M50-ikäluokka

Naisjuniorit N23 aloittivat torstaipäivän urakan, sub-junioreitahan ei EPF:n kisoissa paitapuolella ole ollenkaan. Suomesta ei ollut yhtään kisaajaa tässä luokassa, paitanostaminen ei ole tällä hetkellä erityisen suosittua nuorten keskuudessa. Norjan Marthe Engskar teki kisan kovimmat IPF-pisteet 165 kg nostolla sarjaan 84 kg.

Miesten M23-junnukisassa oli Suomesta yksi edustaja, Viitasaaren Viestin Eetu Kumpulainen. Hän otti pronssimitalin sarjassa 74 kg tuloksella 190 kg. Eetu koitti vielä viimeisellä voittoon hurjalla raudalla 222,5 kg ja teki muuten siitä hyvän yrityksen, mutta liika oli liikaa. Nuorten miesten kisan kovimmas-ta kammoraudasta vastasi Venäjän Evgenii Roenko, joka tuuppasi suorille käsille hurjan ME:n 323 kg sarjaan 105 kg!

Päivän viimeinen kisa olikin sitten M50-ikäluokka ja siihen oli tulossa 32 nostajaa. Mitalijuhlat aloitti TVN:n oma Hannu Peräsalo, joka otti hopeaa sarjassa 66 kg tuloksella 107,5 kg. Miehen sitkeydestä kertoo paljon, että hän tekee puolentoista vuoden kisavalmistelujen jälkeen kisaennätyksen rakennettuaan kisaa edelliset kaksi kuukautta ja oltuaan kisaipaikalla aamusta iltaan edelliset kolme vuorokautta tekemässä niska limassa töitä. Hattu päästä tässä kohdassa. Hannu sanoikin ennen kisaa, että hänen unelmansa on ollut nostaa kotiarvokisoissa ja joskus unelmat toteutuvat.

Timo Leminen oli sarjassa 74 kg neljäs tuloksella 152,5 kg. Petteri Laurikainen otti komeasti hopeaa sarjassa 93 kg tuloksella 225 kg. Sarjassa 105 kg Juha Pohjosen kenkien kantapäät pitivät suomalaiset jännityksessä viimeiseen nostoon asti, kun eivät meinanneet pysyä millään lavassa kiinni. Viimeisellä tulos 207,5 kg hyväksytysti ylös ja voitto kotiin! Seppo Norpila kävi stagella ja oli lopulta neljäs samassa sarjassa tuloksella 182,5 kg. Tapani Laitala varmisteli pronssin sarjassa 120 kg 100 kg nostolla ja superissa OPT:n Raimo Lumijärvi piti kaikki jännityksessä viimeiseen nostoon asti ottamalla viidennen sijan 230 kg nostolla, Seppo Suomalainen oli saman sarjan kuudes 205 kg nostolla. Viron Kaido Leesmann jysäytti superin uusiksi ME-luvuiksi 311 kg. Kisan ehkä oudoin hetki oli, kun saksalaisen Roy Berndtin kenkiä alettiin mitata kesken kisaa, sillä ne näyttivät aikalailta korkeille koron osalta. Itse korko oli kyllä juuri viiden senttimetrin rajoissa, mutta irtopohjaliset olivat aivan liian paksut ja kohtaloksi tuli diskkaus. Enpä ole ennen moista nähnyt.

Perjantai 18.10.2019 M40-ikäluokka ja naisten avoin

Miesten M40-ikäluokassa oli 37 nostajaa. TVN:n oma Petri Niemi otti hienon taistelun jälkeen hopeaa sarjassa 66 kg tuloksella 145 kg. Petri puhui ennen kisaa, että mieluummin ottaa kisaamalla mitalin sarjassa 66 kg kuin mestaruuden yksin sarjassa 59 kg ilman vastusta, siksi pä sarjan vaihto kuukausi ennen kisaa. OPT:n Jani Haapamäki otti pronssia sarjassa 74 kg tuloksella 197,5 kg. Jani on meille tam-

Juniorit

#	Name	Lifters Born/BW/Lot	Team	Results				IPF Points		Rem. DT
				BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank	
-74kg										
1.	Pankov Sergei	1997 / 73.74 / 4	RUS	205.0	215.0	222.5	222.5	724.32	3	
2.	Balogh Natan	2000 / 73.37 / 6	HUN	220.0	220.0	222.5	220.0	720.67	4	
3.	Kumpulainen Eetu	1998 / 73.72 / 7	FIN	182.5	190.0	222.5	190.0	641.56	12	

M50

-66kg										
1.	Baublys Vidmantas	1965 / 65.31 / 4	LTU	120.0	127.5	130.0	130.0	533.54	22	
2.	Perasalo Hannu	1962 / 66.00 / 5	FIN	100.0	105.0	107.5	107.5	465.43	28	
3.	Kryzevicius Nodaras	1968 / 64.35 / 3	LTU	90.0	102.5	105.0	90.0	423.50	29	
-74kg										
1.	Cucuzzella Alphonse	1966 / 72.64 / 8	FRA	195.0	205.0	x	195.0	661.51	3	
2.	Grizibek Mike	1966 / 73.06 / 7	GER	150.0	155.0	155.0	155.0	555.79	13	
3.	Bastien Bruno	1965 / 73.39 / 6	FRA	147.5	155.0	157.5	155.0	554.02	14	
4.	Leminen Timo	1968 / 73.31 / 10	FIN	150.0	152.5	157.5	152.5	548.03	20	
-93kg										
1.	Hellerud Alf Ivar	1969 / 90.58 / 17	NOR	230.0	235.0	240.0	235.0	656.82	4	
2.	Laurikainen Petteri	1969 / 92.06 / 19	FIN	225.0	232.5	237.5	225.0	629.04	6	
3.	Jensen Henrik Bo	1967 / 91.84 / 16	DEN	205.0	205.0	225.0	205.0	587.38	11	
-105kg										
1.	Pohjonen Juha	1966 / 103.44 / 23	FIN	207.5	207.5	207.5	207.5	553.96	15	
2.	Green Mats	1964 / 98.23 / 20	SWE	190.0	195.0	197.5	197.5	549.72	19	
3.	Dabeski Mio	1965 / 96.55 / 22	SWE	180.0	185.0	195.0	195.0	549.95	17	
4.	Norpila Seppo	1963 / 97.51 / 21	FIN	175.0	182.5	195.0	182.5	521.44	23	
-120kg										
1.	Blomgren Conny	1968 / 118.88 / 26	SWE	265.0	x	x	265.0	618.49	8	
2.	Havnen Bjarne	1968 / 118.93 / 24	NOR	220.0	227.5	232.5	232.5	560.45	12	
3.	Laitala Tapani	1963 / 114.52 / 25	FIN	100.0	220.0	227.5	100.0	329.32	31	
120+kg										
1.	Leesmann Kaido	1969 / 133.01 / 31	EST	295.0	w2 311.0	325.0	311.0	662.17	2	
2.	Jaldefors Mikael	1966 / 126.13 / 27	SWE	260.0	265.0	270.0	265.0	600.60	9	
3.	Blom Robert	1966 / 138.79 / 29	SWE	250.0	262.5	262.5	250.0	549.92	18	
5.	Lumijärvi Raimo	1962 / 127.23 / 32	FIN	230.0	230.0	230.0	230.0	538.27	21	
6.	Suomalainen Seppo	1967 / 124.99 / 28	FIN	205.0	217.5	217.5	205.0	499.61	27	

perelaisille tuttu mies, kun hän täällä töissä ollessaan kulki HH Gymillä tree-naamassa Nekalassa. Sarja 83 kg tarjosi varmasti suurimman pettymyksen suomalaisille, kun Tomi Vikla jäi ilman tulosta. Mutta Antti Liimatainen otti pronssia samassa sarjassa tuloksella 190 kg. Toisen epäonni on toisen onni. TVN:n oma Aki Kangasjärvi oli sarjan 93 kg 7. tuloksella 190 kg.

Miesten 105 kg sarja oli paitapenkkaamista parhaillaan. Seitsemän miestä onnistui tekemään yhteensä viisi onnistunutta nostoa ja hopealle kiilasi Aavasaksan Kisan Jari Kyntäjä ottamalla kahden hylätyn noston jälkeen viimeisellä 242,5 kg. Pronssin nappasi aina yhtä herrasmiesmäinen Tammelan Ryskeen Mikko Tiensuu varmalla avausraudalla 225 kg.

MLC:n Kaj Mattila nappasi komeasti pronssia sarjassa 120 kg tuloksella 222,5 kg. Ruslan Pavlikov Venäjältä teki kovimmat pisteet 330 kg

nostolla samaan sarjaan. Brittiläisen James Brincat-Smithin kohdalla taisi puntarista loppua potku, kun miehen kisapaino oli tasan 200 kg.

Naisten avoimen luokan kisa oli houkuttellut paikalle 38 osallistujaa. Suomen Marcela Sandvik osoitti uskomatonta sisua ottamalla hopeamitalin sarjassa 52 kg tuloksella 112,5 kg. Kun ottaa huomioon, että Marcelan toisen käsivarren molemmat luut menivät poikki penkkipunnerruksen MM-kisoissa Japanissa toukokuussa tänä vuonna, niin voidaan puhua jo melkoisesta ihmeestä. Sarjassa 63 kg Maria Hakulinen oli viides tuloksella 132,5 kg ja Anna-Eveliina Partanen kuudes tuloksella 120 kg. Naisten kovimmat IPF-pisteet teki Ukrainan Oksana Vedmid sarjassa 52 kg hurjalla 142,5 kg tuloksella. Kovimmat raudat otti tuttuun tyyliin Norjan Hildeborg Hugdal tunkkaamalla 215 kg superiin.



Viron Kaido Leemann tuulettaa ME-nostoa 311 kg



Hannu Peräsalo tuulettaa vapautuneesti ennätysnostoa



Jani Haapamäki pronssia sarjassa M40/74 kg



Marcela Sandvik hopealle naisten avoimessa sarjassa 52 kg

Uurustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, miehet

M40

#	Lifters			Results				IPF Points		Rem.
	Name	Born/BW/Lot	Team	BP1	BP2	BP3	Best	Points	Rank	
-66kg										
1.	Molnar Gabor	1978 / 65.45 / 1	HUN	150.0	155.0	160.0	160.0	618.40	14	
2.	Niemi Petri	1971 / 61.71 / 4	FIN	135.0	140.0	145.0	145.0	604.26	17	
3.	Kotwica Piotr	1975 / 65.80 / 3	POL	145.0	150.0	150.0	145.0	573.09	23	
-74kg										
1.	Szendera Rafal	1971 / 73.61 / 5	POL	200.0	202.5	205.0	205.0	680.58	4	
2.	Nosach Evgenii	1976 / 73.81 / 7	RUS	185.0	192.5	200.0	200.0	666.47	5	
3.	Haapamäki Jani	1979 / 73.41 / 6	FIN	190.0	192.5	197.5	197.5	662.75	6	
-83kg										
1.	Melekhin Sergei	1972 / 82.52 / 13	RUS	200.0	207.5	207.5	207.5	634.02	9	
2.	Lorentzen Ove Henning	1971 / 81.93 / 14	NOR	190.0	195.0	200.0	200.0	619.59	13	
3.	Limatainen Antti	1976 / 82.35 / 9	FIN	190.0	190.0	200.0	190.0	594.30	20	
-	Vikla Tomi	1970 / 82.92 / 10	FIN	230.0	230.0	230.0	-	-		
-93kg										
1.	Wetzstein Thomas	1974 / 91.97 / 18	AUT	245.0	255.0	275.0	255.0	693.21	2	
2.	Pidanic Lubomir	1978 / 91.89 / 22	SVK	240.0	240.0	255.0	240.0	661.67	7	
3.	Vahl Mirko	1977 / 91.88 / 19	GER	217.5	222.5	222.5	222.5	624.47	11	
7.	Kangasjarvi Aki	1977 / 91.72 / 17	FIN	190.0	202.5	212.5	190.0	555.88	26	
-105kg										
1.	Ghazal Khaled	1972 / 104.33 / 24	CZE	257.5	257.5	275.0	275.0	682.51	3	
2.	Kyntaja Jari	1971 / 102.65 / 26	FIN	242.5	242.5	242.5	242.5	625.00	10	
3.	Tiensuu Mikko	1978 / 104.53 / 23	FIN	225.0	245.0	245.0	225.0	584.79	21	
-120kg										
1.	Pavlikov Ruslan	1978 / 112.52 / 30	RUS	315.0	330.0	330.0	330.0	756.35	1	
2.	Kulaviir Andres	1973 / 108.15 / 31	EST	225.0	225.0	250.0	225.0	574.21	22	
3.	Mattila Kaj	1970 / 109.65 / 32	FIN	210.0	215.0	222.5	222.5	565.37	25	

Uurustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, naiset

Avoin luokka

-52kg										
1.	Vedmid Oksana	1991 / 51.40 / 5	UKR	130.0	137.5	142.5	142.5	806.44	1	
2.	Sandvik Marcela	1974 / 51.62 / 7	FIN	107.5	112.5	115.0	112.5	679.32	21	
3.	Nyers Monika	1978 / 50.02 / 4	HUN	102.5	110.0	112.5	110.0	680.84	19	
-63kg										
1.	Vilmar Matilda	1996 / 62.83 / 19	SWE	150.0	152.5	155.0	155.0	765.71	4	
2.	Rames Maj	1989 / 62.30 / 20	DEN	147.5	147.5	152.5	152.5	760.20	5	
3.	Yultsova Viktoria	2002 / 62.62 / 12	RUS	132.5	132.5	140.0	140.0	714.35	12	
5.	Hakulinen Maria	1990 / 61.65 / 16	FIN	120.0	125.0	132.5	132.5	693.16	17	
6.	Partanen Anna-Eveliina	1988 / 62.75 / 18	FIN	120.0	127.5	135.0	120.0	643.53	26	

Viimeinen kisapäivä koitti lauantaina ja miesten avoin kisa oli houkuteluttu yleisöäkin niin paljon paikalle, että tyhjiä paikkoja sai etsiä. Euroopan 50 vahvinta miesnostajaa oli valmiina ottamaan kisa mitaleista ja kunnian. Ja kunnan kisa siitä tulikin.

Sarjassa 59 kg nähtiin heti kisan paras nostaja, kun Venäjän Olek Smirnov penkkasi EE:n 206 kg. Sarjassa 66 kg Suomen Antti Savolainen oli viides uudella SE-tuloksella 207,5 kg. Miesten 83 kg sarjassa Ylöjärven Ryhdin Teemu Hällfors kamppaili olkapääongelmien kanssa ja jäi valitettavasti ilman tulosta. Sarjan 83 kg taso oli suorastaan järkyttävä, kun mitalisijat menivät nostoilla 290-287,5-270 kg!

Miesten 93 kg sarjan paras oli legenda jo eläessään, Puolan Jan Wigiera tuloksella 300 kg. 54-vuotias mies näytti kaapin paikan itseään 30 vuotta nuoremmille. Miesten 105 kg sarjassa nähtiin varmasti yksi hienoimmista suomalaissuorituksista, kun Rauman Petri Kuisma pyysi tankoon kahden hylätyn noston jälkeen kylmänvileästi M40-ikäluokan EE-raudat 305 kg ja tunkkasi ne ylös, palkintona pronssimitali.

Miesten superista odotettiin kahden ahvenanmaalaisen lempeän jätin yhteenottoa, mutta valitettavasti Ove Lehto joutui jäämään kisasta pois. Kenneth "Kenta" Sandvik osoitti jälleen kerran osaavansa arvokisanostamisen ja palkintona kaulaan hopeamitali tuloksella 337,5 kg, voiton mennessä Tsekkeihin Jaroslav Soukalille tuloksella 347,5 kg. Illalla juhlittiin banquetissa, jossa parhaat palkittiin ja tunnelma oli katossa.

Nämä kisat olivat valtaisa menestys koko Suomen Voimanolliitolle ja sen jäsen-seuroille. TVN järjestävänä seurana sai juhlavuodelleen ansaitsemansa puitteet ja uskon, että ne seitsemän herrasmiestä Tampereen Joukkoliikenteen bussikuskien joukosta, jotka seuran perustivat 1979, olisivat meistä ylpeitä.

Kisan tarkkailijat IPF:n puheenjohtaja Gaston Parage, EPF:n varainhoitaja Xavier de Pyutorac ja EPF:n kisasihteeri Jiri Hofirek antoivat palautteen: täydellisesti järjestetyt kisat. Nämä sanat kuullessani olin niin ylpeä kaikesta siitä, mitä me yhdessä teimme. Sillä ei yksin TVN näitä kisoja järjestänyt. Mukana oli koko suomalainen voimannostoväki. Ylöjärven Ryhti,

	Lifters	Results	IPF Points	Rem.
-66kg				
1.	Urusov Stanislav 1991 / 65.29 / 8	RUS 220.0 225.0 230.0 230.0	820.21	3
2.	Harashchenko Ihor 1988 / 65.84 / 7	UKR 225.0 227.5 232.5 227.5	807.21	6
3.	Frasl Andreas 1983 / 64.13 / 3	AUT 210.0 215.0 227.5 215.0	789.37	9
5.	Savolainen Antti 1978 / 65.85 / 4	FIN 195.0 207.5 217.5 207.5	750.29	19
-83kg				
1.	Ivashkin Mykyta 1991 / 81.90 / 19	UKR 275.0 265.0 290.0 290.0	829.42	2
2.	Butsin Stanislav 1990 / 82.75 / 20	RUS 280.0 287.5 292.5 287.5	817.67	4
3.	Friche Mads 1983 / 82.75 / 16	DEN 255.0 260.0 270.0 270.0	777.24	13
-	Hällfors Teemu 1995 / 82.96 / 18	FIN 225.0 225.0 235.0	-	-
-105kg				
1.	Savelev Egor 1994 / 104.49 / 3	RUS 322.5 327.5 330.0 330.0	788.62	10
2.	Bettiar Volodymyr 1984 / 104.12 / 8	UKR 320.0 320.0 327.5 327.5	785.39	12
3.	Kuosma Petri 1979 / 104.91 / 6	FIN 300.0 300.0 305.0 305.0	738.42	21
120+kg				
1.	Soukal Jaroslav 1972 / 176.70 / 20	CZE 347.5 357.5 357.5 347.5	636.73	38
2.	Sandvik Kenneth 1975 / 142.14 / 19	FIN 332.5 337.5 337.5 337.5	684.27	30
3.	Kovalchuk Yuriy 1979 / 125.17 / 18	UKR 325.0 325.0 332.5 332.5	719.35	23

MLC, Nokian MaxPower, Hartolan Voima, JP2000, Kokkolan Jymy, Lopen Voima ja Kunto Team sekä TNT olivat mukana kisassa isolla panoksella. Akateeminen voimailuseura Herwannan Hauiskääntö hoiti lauantain levynvaihdon tehokkaasti, turvallisesti ja nopeasti, iso kiitos siitä heille.

Tässä kohtaa haluan kiittää kaikkia, jotka olivat kisoissa mukana jollain tasolla. Margetta Salminen hoiti teknisen sihteerin toimet tarkasti, Timo Lillbacka ja Andreea Vasilescu hoitivat tekniikan ja striimin neljä päivää. Tero Hyttinen, Jari Laine, Seppo Sohlman, Helena Kvist ja Timo Lillbacka tuomaroivat koko kisojen ajan. Liiton tie-

dottaja Päivi Ristolainen teki hartiavoimin töitä näkyvyyden eteen. Jarmo Arvaja ja Mervi Sirkiä olivat mikrofonissa kiinni kuuluttamassa ja TVN:n omat Veikko Kuosa ja Juho Kangasniemi loivat tunnelmaan striimiin höpöttämällä niitä näitä.

Kaikki levymiehet, ADT-saattajat, keittiön väki, autokuskit, kisatoimiston väki, valokuvaajat, myyntipöydissä työskennelleet ja kaikki muut mukana olleet: Te teitte tästä Kisan isolla Koolla.



Liiton päävalmentaja Kaj Mattila antaa ilon näkyä

Hienon hetken koimme kisan tuoksina-
sa, kun Tero Hyttinen ojensi Miehellä
Mikrofonin Takana, voimanoston sini-
valkoiselle äänelle Heikki Orasmaalle
Suomen Opetus- ja Kulttuuriministeriön
myöntämän Suomen Liikuntakulttuurin
ja Urheilun ansiomitalin kultaisiin ristein.
Hessu on tehnyt niin paljon suomalaisessa
voimanostossa, että palkinto ei olisi voinut
mennä parempaan paikkaan. Onneksi
olkoon Hessu.

Tesoman palloiluhalli hiljeni sunnuntaina
kisan jälkeen noin kello 19. Kun tyhjä
hallia katsoi, niin oli kuin mitään kisoja ei
olisikaan pidetty. Mutta tuo paikka on meil-
le TVN:lle hienojen muistojen paikka tästä
lähin. Ehkä pölyn laskeuduttua alamme
suunnitella seuraavaa askelta...



Kisojen järjestelyporukka yhteiskuvassa

Hannu Peräsalo

Kiireisen toisen kisapäivän aamupäivällä
istuimme hetkeksi alas Hannun työpai-
kalla Tesoman Palloiluhallin info-pisteellä.
Hannu kertoi, että tilat ovat aivan uudet,
vuonna 2016 valmistunut urheiluhalli on
täysin esteetön ja siellä on hienot puitteet
harjoittelulle - ja vaikka EM-kisojen pitoon.
Hannu kertoi alun perin kisojen pitopaikan
olleen Espanjassa, mutta he eivät syystä
tai toisesta sitten pystyneetkään kisoja
järjestämään niin noin 1,5 vuotta sitten
Tampereen Voimanostajat ottivat haasteen
vastaan. Hannun lisäksi päävastuussa kiso-
jen järjestelyissä ovat olleet Matti Rajaniemi
ja Teemu Ahtiainen. Tosin ennen kuin
kerkeän edes kysyä, niin Hannu painottaa
hyvää yhteistyötä liiton ja muiden seurojen
suuntaan olevan välttämätöntä tällaisessa
projektissa. Kisassa onkin riittänyt hyvin
vapaaehtoisia useista eri voimanostoseu-
roista ympäri Suomea. Myös Tampereen
kaupunki saa suurta kiitosta hyvästä

vastaan tulosta kisapaikassa ja esimerkiks-
kisalavan suunnittelussa ja rakentamisessa.
Hannu kertookin, että idea lavaan tuli hän-
nelle Sotkamosta ja Tampereen kaupungin
kirvesmiesten kanssa se saatiin hienosti
toteutettua.

Toisena kisapäivänä ei vielä suurempia
kommelluksia ole päässyt sattumaan, toki
aina jotain pientä mitä ei ole osattu etukä-
teen miettiä. Hannu kertookin kokeneena
arvokisakävijänä, että omien kokemusten
vaikutus suunnitteluun ja toteutukseen on
suuri. Esimerkkinä lämmittelytilat haluttiin
rakentaa siten, ettei varmasti tule sano-
mista niiden ahtaudesta tai toimimatto-
muudesta. Ainakin haastattelijalle uutena
ja mukavana yllätyksenä oli kisapaikalle
järjestetty kuvien printtausmahdollisuus.
Nostaja näki näytöltä omasta sarjastaan
otetut kuvat ja siitä pystyi sitten kisa-
varten suunniteltuihin raameihin printtaut-

tamaan itselleen muiston kisasta.
Hetken myyntipisteen lähistöllä olleena
totesin palvelun olevan erittäin toimiva ja
kovassa käytössä. Hannu kertookin, että oli
saanut tähän idean erältä kisareissulta
ja koska osaava mies, Voitto Ahopelto oli
käytettävissä sekä hyvät valokuvaajat, niin
idean toteutus oli helppoa.



Hannu työpaikallaan, Tesoman Palloiluhallin aulan infopisteessä

Omaa valmistautumistaan Hannu sanoo
"kisajärjestelyiden mukavasti häirinneen",
onhan mies hääriänyt kisan takia useita viik-
koja talkoohommista ja kisapäivät kisapai-
kalla. Tosin se ei näyttänyt kovasti miehen
tulostasoon haitallisesti vaikuttanut, koska
kotikisoista oli tuloksena oma kisaennätys
ja EM-hopea. Onnittelut Hannulle mitalista!
Lopuksi kiitokset Hannulle nopeasta haas-
tattelusta kiireiden lomassa. Mainittakoon,
että Hannun oman ryhmän punnitukseen
ei haastattelua aloitettaessa ollut edes
tuntia aikaa, mutta mies oli rauhallinen, ja
helppohan sitä oli olla, koska kisajär-
jestelyt tuntuivat olevan erittäin hyvällä
mallilla.

Kaido Leesmann

Torstai aamupäivällä, hetki ennen M50 superin punnitusta istuin kahville Viron Kaido Leesmannin kanssa hieman jutustelemaan hänen tulevasta kisastaan. Tämä mukava ja lempeä 50-vuotias viron jättiläinen suostuikin auliisti haastateltavaksi. Kysyessäni Kaidolta miten hänen uransa menestyneenä penkkipunnertajana on alkanut, hän kertoi, että koululaisena, noin 14-15 vuotiaana hän vihasi penkkipunnerrusta. Muistinsa mukaan hän ei tuolloin saanut penkiltä kuin noin 50 kg ja oli aina huono siinä. Myöhemmin pitkän potkunyrkkeilyharrastuksen lomassa hän harjoitteli myös painoilla ja pikkuhiljaa siirtyi mukaan penkkipunnerrukseen.

Kysyessäni häneltä, että mikä tekee hänestä hyvän penkkipunnertajan Kaido sanoo naurahtaen, että ehkä se on hänen sitkeytensä, hän ei anna periksi ja on kova tekemään töitä. Kaido treenaa seurassa, jossa on noin 60 nostajaa, joista kymmenkunta on hänen valmennettaviaan. Hän sanoo, että hän haluaa auttaa muita ja siirtää omaa kokemusta ja taitoa myös heille. Omasta treenauksestaan Kaido mainitsee harjoittelevansa viisi kertaa viikosta, joista kolme treeniä on kovia ja kaksi palauttavia nopeustreenejä. Kaido kertoo, että tätä kisaa varten hän on erityisesti treenannut nopeutta, koska on kokenut sen olevan tärkeä elementti varusteilla nostettaessa. Tätä kisaa varten hän oli myös nostanut noin 10 kiloa painoan, jotta paita toimisi paremmin ja sai syödä vapaammin.

Vahvuuksikseen penkkipunnertajana Kaido sanoo nopeuden ja taidon käyttäjä paitaa. Kaido toteaa myös aina antavansa kisassa kaikkensa. Tulevaisuuden suunnitelmista hän kertoo sen verran, että tarkoituksena on pudottaa painoa nykyisestä noin 135 kilosta kaksi sarjaa alemmas, eli alle 105 kg -sarjaan. Jos oikein ymmärsin niin tässä taka-ajatuksena hänellä oli rikkoo jokin treenikaverinsa tekemä ennätys kyseiseen sarjaan. Kaido kertookin EM-kisasuunnitelmansa olevan, että ensimmäisellä otetaan varma 300 kg,

toisella M50-ikäluokan ennätys 311 kg ja kolmannella treenikaverin tekemä (ilmeisesti Viron) ennätys 325 kg. Aivan ei Kaidon suunnitelma onnistunut, koska 311 kg jäi hänelle tulokseksi, mutta EM-kultaa ja uusi M50 ME kotiin viemiseksi!



Kaido Leesmann

Niilo Maliniemi

Niilo Maliniemi sarjan M70/120 kg Euroopan mestari ja ikäluokan paras miesnostaja istuu haastateltavakseni yhden päivän vanhana mestarina. Niilon ryhmä nosti jo keskiviikkona, kisojen ensimmäisenä päivänä. Niilo tekikin hienon tuloksen - 73-vuotiaana nosti ikäluokan kovimmat raudat 200 kg hyväksytysti!

Niilo on helppo haastateltava ja vaikka hän on ruotsalainen, puhuu hän täydellisesti myös suomea. Niilo kertoo hänen vaimonsa olevan kotoisin Ylitorniolta ja tästä syystä hän vierailee siellä usein ja on tuttu näky paikallisilla saleilla. Niilo kiittelee myös vuolaasti suomalaisia kisajärjestäjiä. Hän toteaa, että Suomeen on aina kiva tulla kisailemaan, koska suomalaiset osaavat järjestää hyviä kisoja.

Eskilstunassa asuva Niilo kertoo ennen penkkipunnerrus uraa harjoitelleensa vakavasti kestävyysjuoksua aina 1500 metristä maratoniin. Vuonna 1984 Niilon lopettaessa aktiivisen juoksemisen hän muistelee maraton ennätöksensä olleen 2 tuntia 53 minuuttia. Niilo kertoo, että juoksuharjoittelusta on ollut hänelle hyötyä myöhemmin, koska pohjalla on ollut hyvä kunto. Niilo sanoo, että hänen näkemyksensä mukaan hyvä aerobinen kunto on vain etu voimaharjoittelussa, se auttaa jaksamaan ja palautumaan kovasta harjoittelusta.

Niilo kertoo aloittaneensa harjoitella penkkipunnerrusta vuonna 1987 ja ensimmäisiin kilpailuihin hän meni vuonna 2000. Kisoja on vuosien varrella kertynyt lukuisia. Niilo harjoittelee penkkipunnerrusta kolme kertaa viikossa tuntuman mukaan. Hänellä ei ole valmentajaa ja hän suunnittelee itse harjoittelunsa. Niilo kertoo pitävänsä varusteet mukana harjoittelussa, mutta tekevänsä myös klassista penkkiä. Niilo toteaa, että: "treeneissä pitää olla painoja, että tuntuma pysyy yllä".



Niilo Maliniemi

1-200 PENKKIPUNNERRUKSEN JÄLKEEN VALMIIKSI KATETTU AAMIAINEN ON LUKSUSTA.

STAY FEEL LIVE BETTER



Heikki Orasmaa on tehnyt mittavan työn suomalaisen liikuntakulttuurin ja urheilun hyväksi voimanostourheilun parissa jo lähes neljän vuosikymmenen verran. Kuva Heikki Orasmaan kotialbumista.



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ PALKITSI HEIKKI ORASMAAN URHEILUN KULTAISELLA ANSIOMITALILLA

Teksti: Tero Hyttinen

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi Hangon Idrottsklubbin **Heikki "Hessu" Orasmaalle** tämän Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun hyväksi tekemästä työstä Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansiomitalin kultaisin ristein. Ansiomitali myönnettiin 26.2.2019 Suomen Voimanostoliiton esityksestä. Mitali luovutettiin Hessulle Tampereella 16.10.2019 varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailujen avajaisten yhteydessä.

Hessu on toiminut voimanostourheilun parissa pyyteettömästi vuodesta 1976 alkaen. Hän on ollut perustamassa aikanaan Helsingin Puhelinyhdistyksen Urheilukerho TIK:n voimanostajaostoa. Hangon IK:n aktiivijäsenenä hän on toiminut vuodesta 2005 alkaen. Hessu on toiminut useaan otteeseen liiton hallituksen varsinaisena sekä varajäsenenä sekä myös liiton varapuheenjohtajanakin. Hän on edustanut liittoa useissa ADT:n eli nykyisen Suomen Urheilun Eettisen Komitean tilaisuuksissa ja seminaareissa kuin myös liiton edustajana mm. Suomen Olympiakomitean vuosikokouksissa.

Lisäksi hän on avustanut ansiokkaasti Voimanostaja-lehteämme sekä paikallisia lehtiä edistäen näin voimanostourheilun julkisuuskuvaa merkittävällä tavalla. Ennen kaikkea Hessu on tullut tunnetuksi lajin parissa toimineille urheilijoille ja huoltajille toimimalla aktiivisesti voimanoston ja penkkipunnerruksen SM-kilpailujen kuuluttajana. Ensimmäiset SM-kilpailut Hessu kuulutti Seinäjoella 1983, joten SM-kisakuuluttajan uraa on kertynyt jo 36 vuotta. Kilpailujen kuuluttajalta edellytetään hyvää kansainvälisten voimanostosääntöjen tuntemusta, koska tämä "nuotittaa" kilpailun kulun. Vuosien mittaan Hessulle onkin kertynyt kuuluttajana yli 30 kansainvälistä kisaa.

Orasmaa täytti 71 vuotta tämän vuoden elokuussa ja hän toimii edelleenkin aktiivisesti mukana voimanostourheilussa. Seuraavat SM-kilpailut hän kuuluttaa marraskuun puolessa välissä Ylitorniolla, missä mestaruudet ratkaistaan mastersien klassisessa voimanostossa.



Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen luovutti OKM:n ansiomitalin Heikki Orasmaalle Tampereen EM-kisojen avajaisissa. Kuva: Margetta Salminen.



Mikaël Salomé lipunkantajana avajaisissa



Lassi Immonen



Alexander Lillback

NUORTEN POHJOISMAIDEN MESTARUUSKILPAILUT 13.-14.9.2019 VIDEBAEK, TANSKA

Teksti & kuvat: Ville Niskanen

Tanskan Videbaek sai kunnian toimia tänä vuonna nuorten PM-kisaisäntänä. Billundin lentokentältä matka taittui reilun 4000 asukkaan Videbaekkiin vajaassa tunnissa. Kisahotelli oli mallia "old school", mutta kisapaikkana toiminut urheilu- ja vapaa-ajankeskus sijaitsi kätevästi suoraan hotellia vastapäätä tien toisella puolella. Suomesta kisoihin matkasi tällä kertaa seitsemän nostajaa, joista jopa kuusi kilpaili ensimmäistä kertaa kansainvälisellä tasolla.

Perjantain aamupäivä

Perjantaina kilpailtiin klassisessa voimanostossa ja aamupäivällä lavalle astelivat subjuniorit. 74 kg -sarjassa nostanut Tuomas Tavi oli kärsinyt loukkaantumisesta, mutta pääsi kuitenkin PM-lavalla lähelle omia ennätyksiään. Omien ennätyksien lisäksi Tuomas rikkoi suomenennätykset maastavedossa (207,5 kg) ja yhteistuloksessa (485 kg). 207,5 kg maastaveto vaati onnistuakseen kaksi yritystä ja vetotyylin vaihtamisen kapeasta leveälle kesken kisan: eipä onnistuisi ihan jokaiselta! Tuomakselle lopulta komeasti PM-hopeaa norjalaisen napattua kultamitalin selkeällä marginaalilla.

Matkustaminen oli imenyt parhaat tehot Arsi Rosenbergin (sarja 83 kg) jalkakyykystä, jossa hänellä oli tyytyminen aloituspainoon. Penkillä tahti kuitenkin parani ja oma ennätys 102,5 kg oli tosi-asia. Maastavedossa Arsi nyppäsi ylös kaksi markkaa, jolla myös yhteistulosennätys koheni 2,5 kiloa. Arsille arvokisadebyyttistä sijoitukseksi neljäs sija, kun karkikolmikko paineli tällä kertaa aivan omilla kiloluvuillaan.

Hermann Järvenpään (105 kg) kisa lähti käyntiin hieman takerellen, kun aloituspaino 140 kg tuli hyväksytysti vasta toisella nostolla. Pääsatsaus Hermannilla oli kuitenkin penkissä, jossa uusi Pohjoismaiden ennätys 161 kg työntyi näyttävästi suorille käsille. Maastavedossa Hermannille kaksi onnistunutta ja ensimmäinen kultamitali kaulaan.

120 kg -sarjassa kilpailleen Mikael Salomäen tulokset ovat ottaneet huomioon harppauksia eteenpäin ja Vesa-isän heleä-ääniset huudahdukset siivittivät Mikaelin jälleen hurjiin suorituksiin ja ennätykset paukkuivat uusille kymmenille niin kyykyssä kuin penkissäkin. Maastavedossa tahti hieman hiipui ja aloituspaino 225 kg oli päivän sana. Yhteistulosennätys parani kumminkin 5 kiloa ja Mikael pääsi nousemaan korkeimmalle korokkeelle. Tammikuun SM-kisoista syyskuun PM-kisoihin 80 kiloa lisää yhteistulokseen! Bull Mentulan sanoin: ei voi muuta sanoa kun hattu nosta.

Perjantain iltapäivä

Juniori-ikäiset olivat vuorossa iltapäivällä. Viime vuonna kv-debyyttinsä tehnyt Lassi Immonen (74 kg) oli tällä kertaa joukkueen kokenein karpaasi. Lassi aloitti kilpailun loistavasti murskaamalla ennätyksensä kyykyssä ja johtamalla myös kisaa kyykyyn jälkeen. Penkillä Norjan ja Tanskan kilpakumppanit siirtyivät Lassista ohji ja islantilainen puolitti eron 10 kiloon. Maastavedossa Lassi kahmi tarkasti varmat kilot talteen ja siirsi paineen Islannin päättyyn. Islannin Ólafsson tekikin todella sitkeän sisukkaan yrityksen, mutta nosto ei saavuttanut koskaan hyväksytyä loppuasentoa ja Lassi pääsi juhlimaan uransa ensimmäistä kansainvälistä mitalia, pronssista sellaista!

105 kg -sarjassa mitalikamppailu oli todella tasainen ja jännittävä. Alexander Lillback oli mukana pelissä heti kyykystä lähtien parantamalla ennätyksensä 255 kg. Penkissä ennätystä sivunnut 165 kg jäi matkalle toisella nostolla, mutta kolmanteen Alexander sai kaivettua lisädraivia ja nosto hyväksytty ylös. Yhteistulosennätys vaihtui alkamaan seiskalla heti aloitusvedon 280 kg jälkeen. Alexander piti kolmospaikkaa ensimmäisen kierroksen jälkeen, mutta tanskalainen paineli ohji toisella kierroksella hurjan korotuksensa turvin. Viimeisellä kierroksella huollon päätt sauhusi taktikoinnin tiimoilta ja viimeistä korotusta mietittiin tarkkaan. Tankoon päädyttiin lopulta lastaamaan tasaraha 300 kg, jolla sekä norjalainen että tanskalainen olisi pakotettu onnistumaan omista nostoistaan. Loistavasta taistelusta huolimatta "kolmonen" oli tällä kertaa liikaa ja Alexanderilla oli tyytyminen neljänteen sijaan.



Mikael Salomäki



Tuomas Tavi

Nuorten PM-kilpailut, miehet

Klassinen voimanosto

Men	Lot	Weight	Team	SQ	BP	DL	Total	Points	Prognosis								
105 Junior																	
1. Hannes Levy*	68	104.85	Sweden	270.0	290.0	290.0	180.0	187.5	187.5	300.0	315.0	315.0	770	460.38	770	460.38	1.
2. Damien Steinke*	59	104.21	Norway	245.0	257.5	267.5	157.5	165.0	165.0	275.0	287.5	310.0	742.5	444.91	742.5	444.91	2.
3. Jesper Vogelius*	70	102.24	Denmark	240.0	255.0	262.5	160.0	167.5	170.0	260.0	285.0	300.0	717.5	432.94	717.5	432.94	3.
4. Alexander Lillback*	60	99.55	Finland	240.0	255.0	262.5	160.0	165.0	165.0	280.0	287.5	300.0	707.5	431.36	707.5	431.36	4.
				Lot	Weight	Team	SQ	BP	DL	Total	Points	Prognosis					
74 Sub-Junior																	
1. Lars Engø-Monsen*	12	72.91	Norway	190.0	200.0	205.0	145.0	152.5	156.5	220.0	235.0	242.5	592.5	430.75	592.5	430.75	1.
2. Toumas Tavi*	8	72.18	Finland	170.0	170.0	180.0	100.0	107.5	110.0	200.0	207.5	207.5	485	355.21	485	355.21	2.
3. Dat Nguyen*	7	69.35	Denmark	135.0	142.5	150.0	75.0	80.0	85.0	175.0	185.0	190.0	420	317.02	420	317.02	3.
83 Sub-Junior																	
1. Filip Näreskog*	18	82.78	Sweden	225.0	235.0	242.5	160.0	160.0	167.5	275.0	275.0	275.0	677.5	452.98	677.5	452.98	1.
2. Bertram Worm*	22	81.81	Denmark	200.0	210.0	217.5	115.0	120.0	125.0	230.0	240.0	245.0	582.5	392.20	582.5	392.20	2.
3. Emil Torjusen*	20	80.75	Norway	210.0	217.5	220.0	137.5	142.5	145.0	210.0	215.0	217.5	580	393.65	580	393.65	3.
4. Arsi Rosenberg*	26	82.37	Finland	165.0	175.0	175.0	90.0	102.5	107.5	185.0	200.0	210.0	467.5	313.46	467.5	313.46	4.
105 Sub-Junior																	
1. Hermann Järvenpää*	23	103.11	Finland	140.0	140.0	150.0	150.0	161.0	165.0	200.0	210.0		511	307.37	511	307.37	1.
120 Sub-Junior																	
1. Mikael Salomäki*	25	118.37	Finland	192.5	205.0	210.0	107.5	110.0	112.5	225.0	230.0		545	314.36	545	314.36	1.
74 Junior																	
1. Simen Johnson Myrvold*	49	73.54	Norway	202.5	210.0	217.5	152.5	160.0	165.0	225.0	225.0	237.5	612.5	442.53	612.5	442.53	1.
2. Joakim Bilyk*	52	73.72	Denmark	185.0	195.0	205.0	122.5	127.5	132.5	217.5	227.5	237.5	570	411.14	570	411.14	2.
3. Lassi Immonen*	54	73.09	Finland	200.0	205.0	210.0	110.0	115.0	117.5	210.0	217.5	222.5	547.5	397.32	547.5	397.32	3.

Lauantai

Lauantain kisailut alkoivat klassisella penkkipunnerruksella. Hermanni Järvenpää tavoitteli perjantaina tekemänsä PE:n parantamista, mutta paras puhti oli jäänyt perjantaille ja tulokseksi 150 kg. Hermannille kuitenkin viikonlopun toinen kultamitali. Junioreiden 93 kg -sarjassa noston Niku Ketola on tekemässä kovaa paluuta viime vuoden loukkaantumisen jälkeen takaisin ennätyslukemiinsa. Tulokseksi tällä kertaa 147,5 kg kun 7,5 kiloa suuremmat romut jäivät nipin napin suoristumatta. Myös Nikulle kultaa kotiin viemiseksi.

Loppupäivän ohjelmassa olivat varustevoimanosto ja -penkkipunnerrus, jotka ovat kokeneet rajua osallistujamäärän vähenemistä viime vuosien aikana. Kenties yhtenä osasyynä myös nuorten MM-kisojen läheinen ajankohta. Hermanni Järvenpää edusti ainoana nostajana Suomea varustepuolella. Kyykyyn ja vedon Hermanni nosti tosin raakana, mutta kyykysä 10 kilon parannus verrattuna edellispäivään, maastaveto tuloksen pysyessä edelleen 210 kg. Penkillä Hermanni pääsi jälleen tuulettamaan Pohjoismaiden ennätystä komealla 205 kg punnerruksella. Penkkikisassa Hermanni yritti vielä kilon parannusta tuohon lukemaan, mutta kahdesta hienosta yrityksestä huolimatta penkkikisan tulokseksi 190 kg. Näin siis Hermannille viikonlopun "voimanostomaratona" saldoksi yhteensä upeat 4 kultamitalia!

Kilpailuiden jälkeen päästiin bankettiin nauttimaan hyvästä seurasta, ruoasta ja juomasta. Suomen joukkue sai kakkospokaalit klassisessa voimanostossa ja varustepenissä, sekä kolmospokaalit klassisessa penkissä ja varustevoimanostossa. Lisäksi Hermanni Järvenpää kävi pokkaamassa parit henkilökohtaiset palkinnot. Onnea vielä näin jälkikäteen kaikille nostajille tasokkaista suorituksista ja kiitos kaikille mukavasta reissusta Tanskanmaalle! Ensi vuonna kilpaillaankin sitten Suomessa ja kotikisoihin odotan isoja joukkueita!



Niku Ketola



Neljän kullan Hermanni Järvenpää

Nuorten PM-kilpailut, miehet

Klassinen penkkipunnerrus

	Lot	Weight	Team	BP	Total	Points	Prognosis
105 Sub-Junior							
1. Hermanni Järvenpää*	4	104.23	Finland	150.0	160.0	150	89.87 150 89.87 1.
93 Junior							
1. Niku Ketola*	23	91.73	Finland	135.0	147.5	147.5	93.28 147.5 93.28 1.

Varustevoimanosto

	Lot	Weight	Team	SQ	BP	DL	Total	Points	Prognosis						
105 Sub-Junior															
1. Hermanni Järvenpää	7	104.04	Finland	130.0	150.0	170.0	190.0	205.0*	200.0	210.0	565	338.72	565	338.72	1.

Varustepenkkipunnerrus

	Lot	Weight	Team	BP	Total	Points	Prognosis				
105 Sub-Junior											
1. Hermanni Järvenpää	7	103.45	Finland	190.0	206.0	206.0	190	114.13	190	114.13	1.



Oulun Power Team ry. sekä Suomen Voimannostoliitto ry. järjestävät

AUOIMEN LUOKAN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

13.-15.3.2020 Oulunsalon Liikuntakeskuksessa, Tuohikuja 6, OULU

Perjantai 13.3.2020

Avajaiset kello 13.30 alkaen.

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
Pe 13.3.	N47-63	12.00-13.30	14.00
Pe 13.3.	M59-74	17.00-18.30	19.00

Lauantai & Sunnuntai 14.3.- 15.3.2020

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
La 14.3.	M83	7.00-8.30	9.00
La 14.3.	N72-84+	10.30-12.00	12.30
La 14.3.	M93	16.00-17.30	18.00
Su 15.3.	M105	7.00-8.30	9.00
Su 15.3.	M120 ja 120+	10.30-12.00	12.30

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

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 21.2.2020 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 70 €/kilpailija ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään **21.2.2020 mennessä SVN:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

Tulosraja: Liiton toimintasuunnitelma 2020 mukaisesti.

Tuloksetko aika: 18.3.2019-21.2.2020.

Kilpailuhotelli:

Airport Hotel Oulu

Osoite: Vihiluoto 10, 90440 Kempele

Puhelin 08-514 5100. www.airporthotel.fi

1 hh 90 €/hlö/vrk (Economi)

1 hh 104 €/hlö/vrk (Standard),

2 hh 120 €/vrk (Standard)

2 hh 134 €/vrk (Standard+).

Huonehintaan sisältyy iltasauna (18-21.30) ja aamiainen. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka.

Espanjalainen ruokaravintola palvelee hotellin yhteydessä.

Majoitusvaraukset suoraan Airport Hotel Ouluun.

Lisätietoja:

OPT Sami Siltala, sami.a.siltala@gmail.com

SVNL Timo Lillbacka, 010 309 4270 (Ma-Pe 17.00-21.00), sihteeri@svn.fi

Tervetuloa Ouluun!

Kilpailun järjestäjät pitävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



18. WORLD POLICE AND FIRE GAMES 2019

Teksti: Heikki Virtanen & Petri Väikkynen, kuvat: Petri Väikkynen

World Police and Fire Games -urheilutapahtumaa on järjestetty vuodesta 1985. Kisat pidetään kahden vuoden välein eri puolilla maailmaa. Lajeja kisoissa on noin 60 ja osallistujia yli 70 maasta yltäen jopa 10 000 urheilijaan kisoja kohden. Kilpailuihin saavat osallistua poliisit, palomiehet, vanginvartijat ja muut lainvalvonnan parissa työskentelevät. Laajassa lajikirjossa on mukana myös kaksi voimailulajia; penkkipunnerrus sekä Push Pull, jossa penkkipunnerruksen ja maastanoston tulokset lasketaan yhteen. Molemmat lajit kilpaillaan klassisten nostomuotojen säännöillä ja muutenkin säännöt menevät IPF:n sääntöjä mukailen. Sarjojen osalta noudatetaan myös IPF:n säännöstöä, mutta ikäluokat menevät hieman eri tavalla; alle 30-vuotiaat, alle 35-vuotiaat ja tästä eteenpäin aina viiden vuoden välein viimeiseen ikäluokkaan mikä on 75+. Ikäluokkien osallistumisoikeus määräytyy henkilön iästä kisojen ensimmäisenä päivänä, joten siinä on hieman eri käytäntö kuin IPF:n alaisissa kisoissa. Ennätystilastoja pidetään yllä, mutta voimailun osalta niissä on vasta vuoden 2017-2019 tulokset, koska nykyisiin IPF:n sarjakoihin siirryttiin vasta vuonna 2017.

Tänä vuonna järjestettiin 18. kilpailut 16 miljoonan asukkaan kaupungissa Chengdussa, Kiinassa 8.-18.8.2019. Suomalaisia oli kisoihin lähtenyt eri lajeihin useita kymmeniä kilpailijoita. Penkkipunnerruksen 139 osallistujasta suomalaisia oli neljä ja Push Pullin 132 osallistujasta kymmenen. Kohtuu mukava määrä suomalaisia palomiehiä ja poliiseja oli lähtenyt kilpailemaan myös voimailussa. Täytyy muistaa, vaikka kisat ovat ammattikuntiin rajatut, niin osallistuminen ja kulut ovat kilpailijan vapaa-ajalla ja pääosin omalla kustannuksella, jollei henkilökohtaisesti ole saanut sponsoreita omaan matkaansa. Monet palo- ja poliisimiehet ajoittavatkin kesälomansa aina kisojen ajankohtaan, jotta osallistuminen on mahdollista.

Penkkipunnerruksessa kisattiin kolme päivää 12.-14.8. ja Push Pullille oli varattu myös kolme kisapäivää 15.-17.8. Kokonaisuudessaan kilpailutapahtuma kesti noin puolitoista viikkoa ja nämä kisat ovatkin urheilijamäärässä mitattuna kesäolympialaisten jälkeen kenties toiseksi suurimmat maailmassa.

Suomalaisille reilusti mitaleja voimailulajeissa

Penkkipunnerrukseen osallistuneet neljä miestä ylsivät kaikki mitaleille. Avoimessa ikäluokassa sarjassa 66 kg Joni Tuovinen punnersi 90 kg tuloksella hopeaa. Tuovisen sarjassa olikin osanottajamäärässä mitaten kovin kilpailu suomalaissarjojen osalta. M45/83 kg -sarjassa Petri Väikkynen oli ylivoimainen jättäen kilpakumppaneita 50 kilolla. Petrille kultaa tuloksella 150 kg.

Helsingin pelastuslaitoksen edustajat Markku Jansson ja Ismo Hietanen saivat kilpailu ylhäisessä yksinäisyydessä, koska heidän sarjoihin ei ollut muita uskaltanut. Näissä kisoissa osanottajamäärät vaihtelevat melko paljon järjestäjämaasta riippuen. Nyt kisojen ollessa Kiinassa Aasian edustajia oli paljon, mutta monet eurooppalaiset lataavat voimiaan jo tulevia Rotterdamin kisoja 2021 varten. Janssonille mestaruus M50/83 kg -sarjassa tuloksella 130 kg ja Hietaselle M55/74 kg -sarjassa tuloksella 115 kg.

Push Pull kisassa olikin sitten jo enemmän suomalaisia. Tuovinen oli 66 kg -sarjassa hopealla petraten hieman penkkiään 95 kiloon, yhteistuloksen ollessa 275 kg. Niin ikään avoimessa luokassa, mutta sarjassa 83 kg Joensuun pelastuslaitoksen Antti Saastamoinen näytti muille kilpailijoille kaapin paikan. Antille mestaruus lähes 30 kg erolla kakkoseen tuloksella 440 kg.

Miehet yli 35 vuotta ikäluokassa oli Joensuun pelastuslaitokselta kaksi osallistujaa. Sami Parkkinen jäi 74 kg -sarjassa neljänneksi tuloksella 317,5 kg ja Soini Kurki otti sarjassa 105 kg hopean tuloksella 420 kg. Miesten 40+ -sarjassa Tarmo Lavikainen Joensuun pelastuslaitokselta oli hopealla sarjassa 74 kg tasatuloksella voittajan kanssa, mutta häviten sen painavampana, tulos oli 317,5 kg. Myös 74 kg -sarjassa, mutta ikäluokkaa ylempänä 45+ miehissä Kuopion pelastuslaitosta edustanut Mikko Tolvanen otti kullan lähes sadan kilon erolla toiseksi tulleet tuloksella 340 kg. Samassa ikäluokassa Petri Väikkynen otti toisen mestaruutensa sarjaa ylempänä tuloksella 365 kg.

Viisikymmppisten sarjassa 83 kg Markku Jansson otti hopeaa häviten kullan painavampana tuloksella 300 kg. Ikäluokassa 55+ ja sarjassa 74 kg Ismo Hietanen otti toisen kultansa tuloksella 320 kg. Ainoana suomalaisnaisena voimailulajeissa kilpailut Kirsi Järvi Itä-Suomen poliisilaitoksesta otti hopean tuloksella 235 kg.



Yksi reissun kohokohdista oli kun suomalaiset kisailijat tekivät metrossa paikalliset pikkutyöt onnellisiksi antamalla heille kislappikset



Mitalistit Ismo Hietanen, Petri Väikkynen ja Markku Jansson

Penkkipunnerrus

M18+ 66 kg			
1.	Cao Dake	PUBLIC SECURITY BUREAU (CHINA)	105 kg
2.	Tuovinen Joni	RIIHIMAKI FIRE DEPT (FINLAND)	90 kg
3.	Liu JianHai	JIANGSU POLICE DEPT. (CHINA)	85 kg
4.	Su Ji	CHONGQING FIRE DEPT.(CHINA)	70 kg
5.	Le Tian	RAILWAY POLICE (CHINA)	50 kg
M45+ 83 kg			
1.	Väikkynen Petri	HAMEENLINNA FIRE DEPT (FINLAND)	150 kg
2.	Wang Jian wei	CHENGDU POLICE DEPT (CHINA (PRC))	100 kg
3.	Huang TianNing	PUBLIC SECURITY BUREAU (CHINA)	100 kg
M50+ 83 kg			
1.	Jansson Markku	HELSINKI FIRE DEPT (FINLAND)	130 kg
M55+ 74 kg			
1.	Hietanen Ismo	HELSINKI FIRE DEPT (FINLAND)	115 kg

Push Pull

M18+ 66 kg		BP	DL	Total	
1.	Cao Dake	PUBLIC SECURITY BUREAU (CHINA)	102,5 kg	200 kg	302,5 kg
2.	Tuovinen Joni	RIIHIMAKI FIRE DEPT (FINLAND)	95 kg	180 kg	275 kg
M18+ 83 kg					
1.	Saastamoinen Antti	JOENSUU FIRE DEPT (FINLAND)	152,5 kg	287,5 kg	440 kg
2.	Boynton Eric	WATERLOO REGIONAL POLICE DEPT (ON, CANADA)	160 kg	252,5 kg	412,5 kg
3.	Zuo Chao	BEIJING POLICE DEPT (CHINA)	160 kg	235 kg	395 kg
M35+ 74 kg					
1.	Gagnon Pierre Simon	QUEBEC CITY FIRE DEPT (PQ, CANADA)	160 kg	225 kg	385 kg
2.	Zhang Hai	BEIJING POLICE DEPT (CHINA)	140 kg	230 kg	370 kg
3.	Bzdelik Adam	BLOOMINGDALE FIRE DEPT (USA)	142,5 kg	227,5 kg	370 kg
4.	Parkkinen Samu	JOENSUU FIRE DEPT (FINLAND)	110 kg	207,5 kg	317,5 kg
M35+ 105 kg					
1.	Novak James	FORT WORTH POLICE DEPT (TX, USA)	170 kg	290 kg	460 kg
2.	Kurki Soini	JOENSUU FIRE DEPT (FINLAND)	155 kg	265 kg	420 kg
3.	Urgeshbayev Kairat	KAZAKHSTAN NATIONAL POLICE (KAZAKHSTAN)	200 kg	215 kg	415 kg
M40+ 74 kg					
1.	Wang Pao-Sheng	CHINESE TAIPEI FIRE SERVICES (CHINESE TAIPEI)	110 kg	207,5 kg	317,5 kg
2.	Lavikainen Tarmo	JOENSUU FIRE DEPT (FINLAND)	120 kg	197,5 kg	317,5 kg
M45+ 74 kg					
1.	Tolvanen Mikko	KUOPIO FIRE DEPT (FINLAND)	112,5 kg	227,5 kg	340 kg
2.	Wang Jian Wei	CHENGDU POLICE DEPT (CHINA (PRC))	90 kg	155 kg	245 kg
M45+ 83 kg					
1.	Väikkynen Petri	HAMEENLINNA FIRE DEPT (FINLAND)	152,5 kg	212,5 kg	365 kg
2.	Wang Ying	CHENGDU POLICE DEPT (CHINA (PRC))	100 kg	185 kg	285 kg
M50+ 83 kg					
1.	Rumsey Vincent	FORT WORTH POLICE DEPT (TX, USA)	100 kg	200 kg	300 kg
2.	Jansson Markku	HELSINKI FIRE DEPT (FINLAND)	130 kg	170 kg	300 kg
M55+ 74 kg					
1.	Hietanen Ismo	HELSINKI FIRE DEPT (FINLAND)	120 kg	200 kg	320 kg
N40+ 84 kg					
1.	Martellino Claudia	MONTREAL COMMUNITY POLICE (SPVM) (PQ, CANADA)	117,5 kg	175 kg	292,5 kg
2.	Järvi Kirsi	EASTERN FINLAND POLICE DEPT (FINLAND)	75 kg	160 kg	235 kg
3.	Wall Noreen	POLICE SERVICE NORTHERN IRELAND (NORTHERN IRELAND)	65 kg	127,5 kg	192,5 kg



Petri tuulettaa korkeimmalla korokkeella penkkipunnerruksen mestaruutta

Petri Välikkysen kertomus kisamatkasta

Lähdimme Kiinan Chengduun viisihenkisellä WPFG Team Finland 2019 joukkueella Kanta-Hämeestä. Joukkueeseen kuului neljä palomiestä ja yksi eläkkeelle jäänyt poliisi Esa Kannelmaa. Mukana olleet palomiehet olivat: Heikki Vanhanen Janakkalan toimipisteestä, Esa Uimonen, Joni Tuovinen ja Petri Välikkysen Riihimäen toimipisteestä. Aloimme kerätä ryhmää kasaan noin 1,5 vuotta ennen matkaa ja samalla keräämään yhteistyökumppaneita. Saimme hyvin yhteistyökumppaneita mukaan houkuteltua ja Kanta-Hämeen pelastuslaitos kustansi osallistumismaksut palomiehille, kiitos tästä!

Menomatka Kiinaan venähti 36 tuntiin. Matka venähti kahden välilaskun ja yhdeltä lennolta myöhästymisen takia, mutta loppu hyvin kaikki hyvin ja pääsimme lopulta perille Chengduun 16 miljoonan asukkaan kokoiseen kaupunkiin. Alku hämmennyksen jälkeen kun totutelimme paikalliseen elämään ja erityisesti liikennekulttuuriin, niin paikka alkoi tuntua ihan kivalta. Ihmiset olivat ystävällisiä ja usein hymyilivät vastaan tullessa, tämä jäi erityisesti mieleen. Metrot olivat lattiasta kattoon täysiä ainakin ruuhka-aikaan ja se tuotti meille hämmäläisille metsienmiehille lievää ongelmaa, ujous karisi kuitenkin nopeasti ja pääsimme myös metron kanssa sinuiksi jo yhden päivän jälkeen.

Itse kilpailutapahtuma on tietävästi maailman toiseksi suurin ja näihin WPFG-kisoihin osallistuu kahden vuoden välein noin 10 000 urheilijaa ympäri maailmaa. Nyt kisoihin osallistui noin kahdeksankymmentä eri maata ja urheilulajeja oli noin 65 erilaista. Tähän vielä kun lisätään kaikki katsojat ja työntekijät kisapaikoilla, niin voimme puhua todella suuresta tapahtumasta. Kiinalainen tv-kanava lähetti joka päivä livekuvaa kisoista non-stoppina ja ihmiset halusivat yhteiskuviin kanssamme.

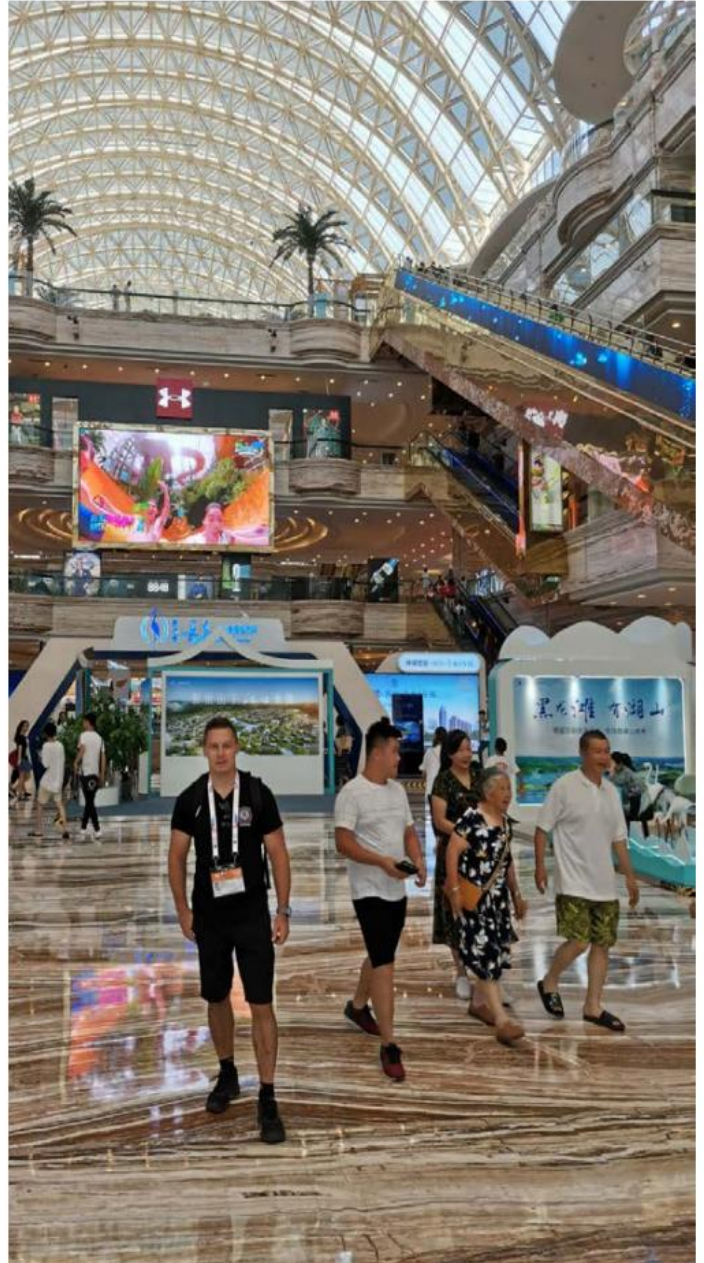
Kilpailun avasi meidän teamista Joni Tuovinen saamalla pronssia 2000 metrin soudusta alle 74 kg yleisessä sarjassa. Seuraavaksi Tuovinen sai hopeaa penkkipunnerruksessa sarjassa yleinen alle 66 kg ja jatkoi samalla linjalla maastavedossa ja penkkipunnerruksessa. Eli Tuovinen sai yhden pronssin ja kaksi hopeaa ensimmäisistä palomiesten ja poliisien MM-kisoista, joihin osallistui. Jonin penkkipunnerrus tulos oli 90 kg ja Push Pull 275 kg (95 - 180).

Seuraavaksi allekirjoittanut sai kultaa penkkipunnerruksessa sarjassa +45 vuotta ja alle 83 kg. Sama toistui Push Pullissa. Eli minulle tuli näistä kisoista kaksi kultaa. Painonpudotus oli hurjaa, kun kisapaikalla jouduin vielä pudottamaan kaksi kertaa painoni alle 83 kg, jotta pääsin sarjaan. Punnitusta edeltävänä iltana paino oli 87 kg. Onneksi painija Esa Uimonen piti huolen siitä, etten päässyt jääkaapille. Tulokseni penkkipunnerruksessa oli 150 kg ja Push Pullissa 365 kg (152,5-212,5).

Sitten oli vuorossa Esa Uimosen painiurakka ja hän sai kultaa sarjassa +30 vuotta ja alle 71 kg. Esa oli hirmuisessa kunnossa eikä antanut vastustajilleen minkäänlaista mahdollisuutta pärjätä edes nimellisesti. Esan painivideon voi käydä katsomassa Team WPFG:n Facebook-sivuilta, eikä jätä varmasti ketään kylmäksi. Hieman jopa sääli Kiinan pojat kun matsia katsoi.

Heikki Vanhanen osallistui keilaukseen sarjassa yleinen ja taso oli todella kova siellä ja näin ollen ei menestystä tullut tällä kertaa. Samoin Esa Kannelmaa osallistui porrasjuoksuun +55 -sarjassa ja taso oli siellä myös tällä kertaa liian kova. Kaikki voivat mieltiä urakkaa kun juostaan 52 kerrosta ylöspäin ja pysähtyä ei saa kuin tietyissä kohdissa, muuten kisa keskeytetään.

Kaiken kaikkiaan reissu oli hieno ja voin lämpimästi suositella kaikille osallistumista WPFG-kisoihin, jotka järjestetään siis kahden vuoden välein ja seuraavat kisat ovat vuonna 2021 Hollannin Rotterdamissa. Tutustuimme reissussa moniin ulkomaalaisiin kollegoihin ja saimme uusia ystäviä ympäri maailmaa. Näissä kilpailuissa erityisesti korostuu yhteenkuuluvuuden tunne ja kaikki ovat samanhenkisiä. Olemme kuin yhtä suurta perhettä myös maailmalla. Kävimme tutustumassa myös Chengdun paloasemaan, jossa oli vuorossa noin 30 henkilöä ja heidän työvuorot menivät kaksi viikkoa töissä ja kaksi päivää vapaata. Ei siis kannata harkita palomiehentöitä sieltä. Tosin eläkeikä oli jotakin +30 vuotta.



Petri maailman suurimmassa rakennuksessa Global Centerissä. Rakennuksessa oli muun muassa hotelleja, kauppoja ja kylpylä yms. Rakennus oli valtavan kokoinen ja noin 500 metriä pitkä sivultaan. Jotain rakennuksen koosta kertoo se, että jopa sisällä kulki linja-auto.



Salon Voimailijat ry. sekä Suomen Voimastoliitto ry. järjestävät

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT, KAIKKI IKÄLUOKAT

21.-23.2.2020 Ollikkalan koulun liikuntasali, Hämeenojankatu 9, 24260 SALO

Perjantai 21.2.2020

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Pe 21.2.	M60, M70	11.00-12.30	13.00
Pe 21.2.	N70, N60, N50, M50, 59-83	13.00-14.30	15.00
Pe 21.2.	M50, 93-120	15.00-16.30	17.00

Lauantai & Sunnuntai 22.2.-23.2.2020

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
La 22.2.	N40	8.00-9.30	10.00
La 22.2.	M40, 59-83	10.00-11.30	12.00
La 22.2.	M40, 93-120+	11.30-13.00	13.30
La 22.2.	N14, N18, M14, M18	13.30-15.00	15.30
La 22.2.	N23, M23	15.30-17.00	17.30
Su 23.2.	N 47-84+	8.00-9.30	10.00
Su 23.2.	M 59-93	10.00-11.30	12.00
Su 23.2.	M 105-120+	11.30-13.00	13.30

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

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 31.1.2020 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 60 €/kilpailija (14v ja 18v 30 €) viimeistään 31.1.2020 SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.

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

Tulokseteko aika: 25.2.2019-31.1.2020.

Kilpailuhotelli: Original Sokos Hotel (etäisyys kilpailupaikalle noin 1,8 km)
Asemakatu 15, 24100 Salo

Majoitushinnat: 1hh 99 €/vrk, 2hh 119 €/vrk, 2hh lisävuoteella 139 €/vrk, Superior 2hh 139 €/vrk. Hinnat sisältävät runsaan aamiaisen ja iltasaunan. Aamusauna veloituksetta käytössä pe-su klo 6.00-9.00.

Varaukset netistä www.sokoshotels.fi varauskoodilla: **BVOIMA20** tai suoraan hotellin vastaanotosta 24h puh. 02 7744 100 tai email. reception.rikala@sok.fi. Varaustunnus on voimassa 7.2.2020 asti.

Vaaka:

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Lisätietoja:

Salvo Jarno Ruohonen, jarno.ruohonen@greenlab.fi 044-5502283
SVNL Timo Lillbacka, sihteeri@svnl.fi, 010 309 4270 (Ma-Pe 17:00 - 21:00)

Tervetuloa Saloon!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



MASTERS VARUSTEVOIMANOSTON MM-KILPAILUT 7.-12.10.2019 POTCHEFSTROOM, ETELÄ-AFRIKKA

Teksti & kuvat: Timo Heiskanen

Mastersien varustevoimanoston MM-kisat järjestettiin tänä vuonna Potchefstroomissa, Etelä-Afrikassa. Suomen joukkue koostui kuudesta nostajasta. Alun perin matkaan halukkaita oli merkittävästi enemmän, mutta heti perään Tampereella järjestetyt varustepenkin EM-kisat lie muuttanut joidenkin kisasuunnitelmia.

Avauspäivänä lavalle asteli Eila Kumpuniemi ja hänen arvokisakokemuksellaan ei tarvinnut huollon jännittää onnistuuko Eila. Pikemminkin huolto yritti piinata kovempiin jalkakyykyihin. Penkkipunnerruksessa paita kohdalleen ja menoksi. Maastanosto sujui mallikkaasti ja viimeiseen haettiin lähes omaa ennätystulosta, mutta ihan valmista ei siitä vedosta tullut.

Markku Kemppaisella oli ruuti kuivaa ja komeasti mies pyssytteli sarjan 66 kg voittoon ja samalla masters IV-ikäluokan pistekurkoksi. Tapani Puhakka nosti kelpo kisan ja jalkakyykyistä heti lajikultaa. Viimeinen penkkipunnerrustyöntö jäi ns. matkalle ja kärki pääsi hieman liikaa karkuun eikä maastanostossa enää kyetty kirmään johtopaikkaa kiinni.

Suomen joukkue kuittasi joukkuekisassa masters IV- ikäluokan kakkostilan, niin miesten kuin naisten puolella.

Torstaina lavalle nousivat masters II-ikäluokassa Harri Hagfors ja Tapani Laitala. Harri tyyllitteli tavoilleen uskollisesti varmat avaukset, tosin jalkakyykyssä oli pientä tyyllirikkoa ja kakkosnostoon syttyi punaista. Kolmoskyyky varmasti haltuun. Penkkipunnerrus



Markku Kemppainen oli masters IV-ikäluokan pisteissä paras nostaja



Tapani Puhakalle hopeaa

sujui kommelluksitta, ilmeisesti nostaja oli itsekkin tyytyväinen penkkitulokseensa sen hetkisen kunnon perusteella. Maastanosto oli varsin keveän oloista, jopa niin keveää, että viimeinen nosto ei tyydyttänyt oikeuden jakajia. Tapanilla oli miehen omien sanojen mukaan ollut sairastelua ja sitä seurannutta treenitaukoa, joten ennätystulosta ei lähdetty hakemaan. Nostot kuitenkin varmaa tekemistä ja varsinkin jalkakyykyssä näytettiin heti ns. kaapin paikka ykkössijan muodossa. Lopputuloksissa kuitenkin molemmille miehille hienosti MM-pronssia.

Kisapaikkana toimi Elgro-hotelli ja sen yhteydessä ollut kongressitila. Järjestelyt sujuivat kaikin puolin mallikkaasti, mukaan lukien kuljetukset lentokentälle. Kyytiasiat ovat vuosien varrella osoittautuneet hieman haastaviksi kisajärjestäjille, syystä tai toisesta. Olosuhteet olivat afrikkalaiseen tapaan sellaiset, ettei palella tarvinnut, aurinkoa ja lämpöä riitti yltäkyllin. Lämmittelytiloissa ja kisalavalla oli kuitenkin asialliset jäähdytykset eikä varmaankaan monella lämpimät ulko-olosuhteet leikkannut tulostulosta. Banketti oli luvalla sanoen keskinkertainen, tarjoiluissa oli syytä olla nopea johtuen, ei niinkään tarjottavien loppumisen takia vaan siitä, että tarjoilu lopetettiin varsin varhaisessa vaiheessa. Joukkuepalkinnot saatiin kuitenkin asianmukaisesti jaettua ja vastaanotettua. Ensi vuonna (2020) mastersien osalta klassisen ja varustevoimanoston MM-kisa nostetaan yhdessä ja samassa kilpailussa huhti-toukokuun vaihteessa, ja missäs muualla kuin jälleen Etelä-Afrikassa, Sun Cityssä.

Masters urusteuoimanoston MM-kilpailut, naiset

Masters IV

#	Name	Lifters			Results						IPF Points		Rem. DT
		Born/BW	Team	SQ	Pl.	BP	Pl.	DL	Pl.	Total	Points	Rank	
-47kg													
1.	Kumpuniemi Eila	1942 / 45.85	FIN	80.0	1	42.5	1	97.5	1	220.0	390.94	2	
-57kg													
1.	Duguid Dulcie	1949 / 55.65	RSA	100.0	1	42.5	1	107.5	1	250.0	398.06	1	
-63kg													
1.	Macko Leslie	1949 / 61.75	USA	60.0	1	40.0	1	100.0	1	200.0	327.62	3	

Masters urusteuoimanoston MM-kilpailut, miehet

Masters I

#	Name	Lifters			Results						IPF Points		Rem. DT
		Born/BW	Team	SQ	Pl.	BP	Pl.	DL	Pl.	Total	Points	Rank	
-74kg													
1.	Richard Phillip	1971 / 74.00	GBR	275.0	1	190.0	1	235.0	3	700.0	624.01	2	
2.	Stepanov Evgenii	1976 / 73.95	RUS	250.0	2	167.5	3	240.0	2	657.5	590.14	8	
3.	Daniels Marlon	1975 / 73.75	RSA	237.5	4	187.5	2	227.5	4	652.5	587.12	9	
4.	Heiskanen Timo	1970 / 73.55	FIN	245.0	3	130.0	4	260.0	1	635.0	574.02	15	

Masters II

#	Name	Lifters			Results						IPF Points		Rem. DT
		Born/BW	Team	SQ	Pl.	BP	Pl.	DL	Pl.	Total	Points	Rank	
-93kg													
1.	Schnurr Mario	1966 / 92.95	GER	280.0	1	185.0	2	290.0	1	755.0	584.77	3	
2.	McMillan Craig	1969 / 92.60	NZL	275.0	2	195.0	1	282.5	2	752.5	584.22	4	
3.	Hagfors Harri	1961 / 92.55	FIN	242.5	3	152.5	5	252.5	3	647.5	510.76	18	
-120kg													
1.	Andersen Ronny	1964 / 118.15	NOR	285.0	2	215.0	1	277.5	1	777.5	531.28	12	
2.	Martinez Wilson	1965 / 116.20	USA	282.5	3	207.5	2	275.0	2	765.0	527.78	13	
3.	Laitala Tapani	1963 / 114.65	FIN	290.0	1	200.0	3	262.5	3	752.5	523.40	15	

Masters IV

#	Name	Lifters			Results						IPF Points		Rem. DT
		Born/BW	Team	SQ	Pl.	BP	Pl.	DL	Pl.	Total	Points	Rank	
-59kg													
1.	Pok Kim-Won	1940 / 50.40	HKG	100.0	1	65.0	1	120.0	1	285.0	380.55	4	
-66kg													
1.	Kemppainen Markku	1949 / 65.65	FIN	145.0	1	117.5	1	165.0	1	427.5	437.63	1	
2.	Galant Alexander	1947 / 62.90	USA	100.0	2	50.0	2	107.5	2	257.5	298.04	10	
-93kg													
1.	Ellender Michael	1945 / 91.65	GBR	100.0	2	130.0	1	190.0	1	420.0	353.06	5	
2.	Puhakka Tapani	1944 / 89.35	FIN	102.5	1	100.0	2	170.0	2	372.5	323.96	9	



ESITTELYSSÄ LIITON UUSI TIEDOTTAJA PÄIVI RISTOLAINEN

Teksti: Heikki Virtanen, kuva: Sanna Hillberg

Päivi Ristolainen on 49-vuotias Ylöjärven Ryhtiä edustava voimanostaja. Elokuun alusta 2019 Päivi on toiminut Suomen Voimanostoliiton tiedottajana. Päivi oli talkoolaisena ja kilpailijana mukana myös Tampereen varustepenkkipunnerruksen EM-kisoissa, jossa pääsin vähän jututtamaan häntä liittyen hänen uuteen tehtäväänsä.

Päivi aloitti voimanostoharjoittelun noin 3,5 vuotta sitten. Kilpailuissa hän on käynyt kahden vuoden ajan. Vuonna 2018 Päivi osallistui ensimmäisiin SM-kisoihin. Kyseessä olivat klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat Tammelassa ja Päivi oli sarjassa N40/72 kg neljäs tuloksella 62,5 kg.

Ylöjärven Ryhdin toiminnassa Päivi on ollut mukana jo pidempään. Vuonna 2017 hän alkoi lähettellä ryhtiläisten tapahtumista ja tuloksista tietoja paikallislehtiin. Myöhemmin tämä kirjoittelu ja juttujen lähettely laajeni ja vuonna 2018 Päivi teki ennakkojuttuja kisoista jo laajemmin ja lähetti tuloksia eteenpäin. Päivi on lisäksi kirjoittellut Voimanostaja-lehteen sekä tehnyt Ylöjärven Ryhdin historiikin, joka on myös taannoin esitelty tässä lehdessä.

Uutena tiedottajana Päivi listaa tavoitteikseen voimanoston yleisen tunnettavuuden lisäämisen, näkyvyyden parantamisen, nuorien mukaan saamisen ja puhtaan urheilun edistämisen. Tällä hetkellä Päivin pääasiallisiin tehtäviin kuuluu Liiton Facebook-sivun ylläpito ja tiedottaminen sen kautta. Haasteiksi Päivi sanoo päätoimittajallekin niin tutun vaikeuden saada lehteen juttuja, tosin viimeaikoina toimituksen näkökulmasta asia on hieman kohentunut. Toki juttuja voisi aina olla myös varastossa, mihin Päivi omalla panoksellaan onkin auttanut. Päiviltä kun kysyy olisiko mitään juttua lehteen, niin yleensä muutaman päivän kuluessa jotain kolahtaa sähköpostiin.

Voimanoston tunnettavuus nousee myös esiin keskustelussamme. Päivi sanookin, ettei voimanostoa tunneta ja tätä kautta lehdet eivät kovin helposti julkaise voimanostoihteisia juttuja. Lisäksi Päivi sanoo, että Facebook ja Instagram -tileille tarvittaisiin lisää seuraajia, jotta näkyvyys ja tiedon leviäminen olisi optimaalista. Lopuksi tästä aiheesta Päivi sanoo vielä, että varsinkin positiivista julkaisuutta pitäisi saada isommin näkyviin. Monet lehdet kyllä julkaisevat negatiiviset käryt yms. tiedotteet, mutta positiivisten asioiden saaminen näkyville on haastavampaa. Päivin tavoitteena onkin lisätä juuri tätä positiivista näkyvyyttä lajista.



Päivin aikaansaavuudesta kertoo hyvin se, mitä hän on Tampereen EM-kisojen eteen tehnyt. Liiton Facebook-sivuilla on ollut mainoksia kisasta, nostajien esittelyjä yms. Eri paikallislehtiin on mennyt useita kymmeniä yhteydenottoja ennakkojutun kera. Ja ilokseni olen huomannut, että yllättävän useat lehdet ovatkin julkaisseet ennakkojutun. Päivi kertoo lisäksi tehneensä kisasta juttua myös radioon. Päivi harmittelee, että katukuvaan ei ole saatu mainoksia riittävästi. Päivi on sitä mieltä, että pelkästään ilmaiset välineet mainontaan eivät riitä pitkälle, vaan pitäisi olla valmis uhraamaan vähän rahaa, jotta näkyvyyttä esimerkiksi isommista kisoista saataisiin paremmin esille.

Lopuksi kysyessäni Päiviltä mitä hän toivoo jatkossa nostajilta ja seuroilta hänen työnsä helpottamiseksi. Päivi sanoo heti ensimmäiseksi, että hyvät kuvat ovat tärkeä edellytys, jotta ihmiset kiinnostuvat lajista. Harmittavan usein kisakuvat ja nostajakuvat ovat huonolaatuisia ja niiden julkaisu on lähes mahdotonta. Päivi painottaakin hyvien kuvien tärkeyttä viestinnässä. Hyvät kuvat luovat positiivista kuvaa ja saavat ihmiset kiinnostumaan. Nostajilta Päivi toivoo aktiivisuutta, jotta nyt aloitettu nostajien esittelypostaukset Facebook-sivuilla jäisi pysyväksi. Lisäksi seuroilta Päivi toivoo yhteydenottoja kisoista, tuloksista, ennätyksistä ja pienemmistäkin tapahtumista.



Ylöjärven Ryhti ry. sekä Suomen Voimanolitto ry. järjestävät

VOIMANOSTON SM-KILPAILUT, KAIKKI IKÄLUOKAT 8.-9.2.2020 Ylöjärven Urheilutalo, Koulutie 6, 33470 YLÖJÄRVI

Lauantai 8.2.2020

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M40, M	8.00-9.30	10.00
M18, M23, M50	13.00-14.30	15.00

Sunnuntai 9.2.2020

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M70, M60	7.30-9.00	9.30
N70, N60, N50, N40, N18, N23, N	12.00-13.30	14.00

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

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 18.01.2020 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 70 €/kilpailija (nuoret 14/18v. ikäluokka 40 €/kilpailija) **viimeistään 18.01.2020 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

Tulosrajat: Tulosrajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta vuodelle 2020. Masterseille ei ole tulosrajoja, mutta yksi hyväksytty yhteistulos voimanolitokisasta (klassinen tai varuste) vaaditaan.

Tuloksetekoaika: 11.2.2019-18.1.2020.

Kilpailuhotellit:

Oma Hotelli Ylöjärvi, osoite: Työväentalontie 5, 33470 Ylöjärvi. Puhelinnumero: 050 4431000 (klo 8-18)
Sähköposti: varaus@omahotellit.fi

Majoitushinnat: 1hh 75 €/vrk, 2hh 87 €/vrk, 4hh 150 €/vrk, 6hh 200 €/vrk

Majoitukseen sisältyy aamupala. Huoneissa on jääkaappi, mikro, Moccamaster ja aamiaistarvikkeet toimitetaan huoneeseen edellisenä päivänä. Sis. leipää, leivettä, leikkelettä, juustoa, maitoa, mehua, jogurttia, hedelmiä, vihanneksia, kahvia ja teetä. Erikoisruokavaliot järjestetty mainittaessa etukäteen hotellille. Jokaisessa huoneessa oma kylpyhuone/wc ja televisio. Hotelli on valmistunut 2018.

Jokainen majoittaja varaa huoneensa itse suoraan hotellista yllä olevista yllä olevia yhteystietoja käyttämällä. Ilmoita varatessasi, että kyseessä on voimanoliton SM-kisan majoitus. **HUOM! Varaus on tehtävä 20.1.2020 mennessä.** Huoneita on rajoitettu määrä. Kisavaaka on Oma Hotellin tiloissa.

Lapland Hotels Tampere, osoite: Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere. Puhelin: +358 3 383 0100, sähköposti: tampere@laplandhotels.com

Majoitushinnat: 1hh 95 €/vrk 2hh 110 €/vrk

Varaukset tunnuksella Voimanoliton SM-kisat

Huonehinta sisältää aamiaisbuffetin, iltasaunan käytön, langattoman internet-yhteyden sekä voimassa olevat verot. **HUOM! Varaus on tehtävä 24.1.2020 mennessä.**

Tampereella on kisaviikonloppuna useampikin suurtahtuma, joten majoituksen varmistamiseksi varausaika on noudatettava.

Lisätietoja:

Ylöjärven Ryhti Päivi Ristolainen, 050 536 5768, paivi.ristolainen@svn.fi
SVNL Timo Lillbacka, 010 309 4270 (Ma-Pe 17.00-21.00), sihteeri@svn.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Kevyt penkkitreeni Ove Lehdon kotisallilla

KENNETH JA MARCELA SANDVIK – PENKKIPUNNERRUKSEN HUIPPUPARISKUNTA

Teksti & kuvat: Sanna Hillberg

Kenneth ja Marcela Sandvik ovat tuttu pariskunta voimanoston ystäville. Molemmilla on pitkä ura lajin parissa ja mittava kokoelma kansainvälisiä arvokisamitaleja. Sympaattiset ahvenanmaalaiset ottivat kumpainkin lokakuussa hopeaa varustepenkkipunnerruksen EM-kisoista Tampereelta.

Lähes 20 vuotta kislavoilla

Kenneth 'Kenta' Sandvik aloitti saliharjoittelun vuonna 1993. Hän on kilpaillut voimanostossa vuodesta 2001 ja siitä suurimman osan raskaassa sarjassa.

- Nykyään kilpailemiseen motivoivat kaverien tapaaminen ja kansainväliset kilpailut. Sekin auttaa, jos tiedän, että on potentiaalinen mahdollisuus saada mitali, mies kertoo.



Marcela iloitsi varustepenkkipunnerruksen EM-hopeamitalista Tampereella

Nykyään Kenta kilpailee ainoastaan penkkipunnerruksessa, joka on myös hänen suosikkilajinsa. Viimeiseksi voimanostokisaksi jäi Tampereen SM-kilpailut helmikuussa 2018.

- Penkkipunnerruksessa olen menestynyt parhaiten ja saanut eniten mitaleja. Olen menestynyt hyvin myös voimanostossa, mutta siinä en pysty enää kilpailemaan selkäni takia. Kyykkääminen on hauskaa, maastanosto ei ole ollut ikinä kivaa. Olen huono maastanostaja, hän sanoo.

- Nyt on vähemmän kilpailuja ja enemmän aikaa olla kotona. Se on ihan ok, koska olen laittanut niin paljon aikaa harjoitteluun ja kilpailemiseen. Nyt kun on perhettä, niin on kivaa kun on enemmän aikaa olla kotona.

Myös harjoittelu on jäänyt vähemmälle: tyypillinen treeni viikko sisältää yhden penkkiharjoituksen ja yhden selkätreenin.

Moninkertainen arvokisamestari

Postimiehenä työskentelevän Kentan meriittilista on suorastaan hengästyttävä, eikä jutulle varattu tila riitä niiden kaikkien luettelemiseen. Varustevoimanostosta miehellä on MM-hopea ja kaksi EM-kultaa. Varustepenkkipunnerruksesta Kentalla on seitsemän avoimen luokan mestaruutta sekä MM- että EM-kilpailuista ja yksi mastersien MM-voitto. Miehen kaulaan on ripustettu myös huikea määrä himmeämpiä arvokisamitaleja ja kaiken väristä metallia myös SM- ja PM-kisoista. Parhaimmillaan hän on penkannut 371 kg, lokakuussa Tampereella nousi 337,5 kg. Paras yhteistulos on 1086 kg.

Kenta on nimetty IPF Hall of Fameen vuonna 2011 ja EPF Hall of Fameen vuonna 2015. Lisäksi hän on ensimmäinen Euroopassa, joka on penkannut 300 kg. Sandvikilla on hallussaan myös M1/+120 kg-sarjan voimanoston ME: 1062,5 kg

Varustenostamisen viehäytys

Kenta kilpailee ainoastaan varustepuolella. Varustenostamisen tekee mielenkiintoiseksi klassiseen verrattuna isommat painot ja potentiaaliset yllätykset kilpailussa.

- Varusteilla nostaminen on jännittävää: kisassa voi tapahtua mitä tahansa. Penkkikisassa voi kesken kisaa vaihtaa paidan, jolla saa paremman tuloksen. Kisan suosikki voi pummata suorituksensa. Joskus älykkäin kaveri voittaa, ei vahvin, Kenta toteaa.

Klassisessa kisassa lopputulokset ovat helpommin ennalta-arvattavissa.

- Varustekisassa kaikki on mahdollista. Viimeisellä kierroksella voi kokeilla vaikka jotain hullua. Viimeiseen yritykseen voi laittaa ison korotuksen ja sen voi saada ylös. Klassisessa se ei ole mahdollista.

Slovakiasta Ahvenanmaalle

Marcela on kotoisin Slovakiasta ja muutti Tsekkeihin työn perässä 2001. Vuonna 2005 hän päätyi Ahvenanmaalle tavattuun Kentan ensimmäisissä Euroopan mestaruuskilpailuissaan vuonna 2004. Näistä kisoista oli tuliaisina tulevan aviomiehen lisäksi hopeamitali.

Maarianhaminan sairaalassa osastonhoitajana työskentelevä 45-vuotias Marcela on harrastanut voimanostoa jo 22 vuotta. Urheilun hän aloitti 9-vuotiaana käsipallon parissa.

- Pelasin 21-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen aloin käydä salilla. Halusin urheilla ja ajattelin, että painonnosto olisi minulle hyvä laji. Eräs valmentaja kuitenkin sanoi, että olen liian vanha aloittamaan painonnoston, mutta voisin aloittaa voimanoston. Niinpä sitten aloitin sen.

11 vuoden EM-mitaliputki

Marcelan meriittilista on huima, kuten miehellään. Marcela on varustepenkkipunnerruksen alle 52 kg-sarjan Maailmanmestari vuodelta 2016. Ennätys varusteilla on kunnioitettavat 125 kg ja klassisessa 87,5 kg. Parhaat saavutukset ovat varustepenkkipunnerruksen Maailmanmestaruus avoimessa luokassa vuonna 2016 ja klassisen penkkipunnerruksen mastersien Maailmanmestaruus vuonna 2018. Varustepenkkipunnerruksesta Marcelalla on peräti kymmenen MM-mitalia, ja hän on ottanut lajissa EM-mitalin 11:nä peräkkäisenä vuotena, joista mestaruuksia peräti neljä. Harva penkkipunnertaja Euroopassa on pystynyt samaan. Tampereen kisassa Marcela otti tuloksellaan 112,5 kg hopeaa. Myös häneltä löytyy lukuisia määriä eri arvokisojen kaiken värisiä mitaleja.

Kilpaileminen pitää Marcelan harjoitusmotivaatiota yllä.

- Jokainen kilpailu on uusi tavoite.

Marcela pitää varustenostamisesta.

- Varustenostamiseen pitää harjoitella hieman kovempaa. Pitää opetella varusteiden käyttöä ja lisäksi tarvitsee apua. Varustenostaminen on joukkuelaji.



Kenta ohjeistaa Marcelaa kisasuoritukseen



Marcela on penkkipunnerruksen moninkertainen arvokisamitalisti

Myös Marcelan suosikkilaji on penkkipunnerrus.

- Se on helpoin. Kaikki lajit ovat kivoja. Voimanostossa olen keskitasoa, mutta penkkipunnerruksessa olen hyvä, hän toteaa.

"Keskitasoa" on ehkä suhteellinen käsite, koska naisella on voimanostosta masterseista klassisen puolen MM-hopea ja varustepuolelta EM-pronssi vuodelta 2008. Isoimman yhteistuloksen hän on tehnyt 56 kg -sarjassa: 425,5 kg.

Marcela tekee keskimäärin kolme salitreeniä viikossa: yhden harjoituksen jokaista voimanoston osalajia. Lisäksi hän tekee aerobisia harjoitteita pysyäkseen 52 kg -sarjassa. Mentaaliharjoitukset puolestaan auttavat keskittymään ja unohtamaan kaiken muun.

- Ne ovat auttaneet minua paljon sekä työssä että urheilussa. Henkinen osuus on 70 prosenttia kilpailusuorituksesta. Kisalavalla pitää olla henkisesti vahva: olet siellä yksin ja suoritustasi seuraa yleisö ja kolme tuomaria. Lisäksi sinun pitää tehdä parhaasi. Se ei ole ollenkaan sama kuin harjoituksissa. Kisassa sinulla on yksi minuutti aikaa tehdä parhaasi.

Koko perheen harrastus

Kotona puhumme paljon voimanostosta ja suunnittelemme harjoittelua ja kisoja, sanoo Kenta.

- Voimanosto on kuin yksi perheenjäsen. Olisi vaikea olla ilman voimanostoa, Marcela lisää.

Pariskunnan 5-vuotias tytär Lillan viihtyy salilla ja on jo kokeillut maastanostoa 20 kilon tangolla. Tuleeko hänestäkin voimanostaja?

- Jos hän haluaa. Ehkä hän on vanhempana jo ihan kyllästynyt olemaan salilla, heittää Kenta.

Lillan on aina mukana kisamatkoilla ja seuraa kisoja asiantuntevasti.

- Jos jonkun kisasuoritus hylätään, Lillan sanoo, että tuon pitää harjoitella lisää, Marcela kertoo.





Marcelan polvet eivät tutise. Sylissä kovat kilpakumppanit Ove ja Kenta.

- Voimanosto on tuonut elämääme paljon. Se on tuonut meidät yhteen. Meillä on paljon kavereita ympäri maailmaa. Tietenkään emme voi tehdä monia asioita urheilun takia. Emme matkustele paljon kisojen ulkopuolella. Marcela on lähes aina dieetillä, joten emme juurikaan käy ravintolailallisilla, Kenta kertoo.

- Jos voimanosto on kaikki mitä elämässä on, niin pettymykset ottavat koville. Se on kuitenkin vain urheilua ja vain harrastus. Ennätykset rikotaan, mutta mitalit saat pitää aina, Kenta toteaa.

Hyvät harjoitusolosuhteet

Perhe Sandvik harjoittelee Idrottsgårdenissa muiden Ålands Kraftsportklubin voimanostajien kanssa.

- ÅKK on toiminut yli 40 vuotta ja pärjännyt hyvin kansallisella tasolla alusta lähtien. Ove Lehto oli ensimmäinen kansainvälisen tason kilpailija. Aloitin kilpailemisen hieman hänen jälkeensä. Olemme olleet yksi parhaista seuroista Suomessa viimeisen 15 vuoden ajan.

- Meillä on hyvät harjoitteluolosuhteet. Idrottsgårdenissa on esimerkiksi viisi kisapenkkiä, Sandvik kehaisee.

- On mukavaa treenata, kun salilla on tuttuja ja paljon kokeneita lajin harrastajia. Salilla on aina joku, joka voi auttaa vaikka tekniikan kanssa tai varmistaa suorituksia, hän sanoo.

Seuran taloudellisia tukijoita ovat muun muassa Ålands Idrott ja Viking Line. Sandvikeja tukevat Ålandsmejeriet ja Åland Post.

Ahvenanmaan mestari = Maailman mestari

Yksi Kentan kovimmista kilpakumppaneista onkin seurakaveri Ove Lehto.

- Ei ole aina helppoa olla Ahvenanmaan paras nostaja. Joskus on helpompi voittaa isompia kilpailuja, Kenta nauraa.

Nykyään Kenta osallistuu paikalliskisoihin useimmiten tuomarina tai auttamalla kisajärjestelyissä.

- Haluan myös säästää energiaa isompiin kilpailuihin, hän toteaa.

Ahvenanmaalaiset arvostavat Sandvikien ja Lehdon panosta maakunnan suurlähtetä:

- He tykkäävät siitä mitä teemme ja sanovat, että laitamme Ahvenanmaan kartalle.

Kisojen parhaina palkitut vasemmalta Susanna Oikari, Pauliina Suomela, Vili Honkanen ja Anssi Malkamäki



POLIISIEN VOIMAILUN SM-KILPAILUT 12.10.2019 RAUMA

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Matti Kreivilä & Leo Tusa

Poliisin voimailulajien SM-kisoja alettiin järjestää 1978. Näihin virallisiin lajeihin kuuluivat voimanosto ja painonnosto sekä paini. Myöhemmin mukaan tuli myös poliisipenkki, joka vastasi nyky-muotoista voimapunnerrusta. Vuodesta 1999 lähtien Helsingin Poliisi-Voimailijat järjesti poliisien penkkipunnerruksen SM-kisoja, jotka olivat epäviralliset. Poliisihallinnossa tämä jaottelu virallisiin ja epävirallisiin lajeihin tarkoitti käytännössä sitä, että virallisiin lajeihin osallistujat komennettiin ja niissä käytiin myös PM- ja EM-kisoja. Epäviralliset kisat taas olivat osallistujien vapaa-ajalla käytäviä kisoja. Vuonna 2014 pidettiin viimeiset viralliset SM-kisat poliisien voimailulajeissa. HPV järjesti vielä vuonna 2015 penkkipunnerrus kisat, mutta sitten nekin jäivät tauolle. Nyt neljän vuoden tauon jälkeen Rauman poliisiurheilijat aktivoituivat ja halusivat herättää henkiin poliisien voimailun. Lokakuussa 2019 Raumalla, Hotelli ja liikuntakeskus Kuntosumpussa järjestettiin poliisien voimailu SM-kisat, joissa lajeina olivat klassinen penkkipunnerrus, varustepenkkipunnerrus sekä klassinen maastanosto. Aiemmin poliisien penkkipunnerrus SM-kisoissa on kamppailtu vain varustepenkkipunnerruksessa.

Raumlaisilla on vahvat perinteet voimailusta, onhan yksi Rauman vahvimmista, Jouni Nahkuri käynyt kaikissa 18 poliisin penkkipunnerruksen SM-kisoissa, tämän vuotiset kisat mukaan luettuna. Ja lisäksi Raumalla järjestettiin kerran aikaisemmin, Jouni Nahkurin aloitteesta, vuonna 2006 poliisien penkkipunnerruksen SM-kisat kun HPV piti tauon kisojen järjestämisestä.



Kisoja varten oli myös teetetty kilpailijoille t-paidat. Kuvassa poliisin penkkipunnerruksen SM-kisojen ahkerimmat kävijät esittelemässä paitoja ja mitaleita. Vasemmalta 18 kisan miehet Juha Makkonen ja Jouni Nahkuri vieressään 12 kisan miehet Heikki Virtanen ja Matti Kreivilä.

Kilpailut olivatkin tauon jälkeen menestys. Klassiseen penkkipunnerrukseen osallistui 32 nostajaa, varustepenkkipunnerrukseen kolme ja klassiseen maastanostoon 21. Kilpailijaennätys meni heittämällä rikki edellisen ollessa vuodelta 2005, jolloin Helsingissä nostajia oli 26. Myös klassisen penkkipunnerruksen mukaan ottaminen näytti kannattavalta ja ilahduttavasti myös maastanosto keräsi osanottajia. Innokkaimmat heittivät illanvietossa ilmoille jo ajatusta kolmen lajin kisasta, mutta tärkeämpänä pidettiin perinteen jatkamista, vaikka tällä Rauman lajikirjolla.

Kisojen avauksesta vastasi Lounais-Suomen poliisilaitoksen puolesta komisario Leo Tusa, joka välitti poliisipäällikön terveiset kisaväelle. Kilpailun kuuluttajana toimi Markku Savolainen ja tuomaristossa olivat Jyrki Alastalo, Ismo Parkkinen, Aulis Saarela ja Juha Suominen.

Klassinen penkkipunnerrus oli vuorossa ensimmäisenä. Penkkipunnerrus oli jaettu kolmeen ryhmään siten, että varustepenkkipunnerrukseen osallistujat nostivat kolmannessa ryhmässä. Ja ne jotka osallistuivat sekä klassiseen että varustepenkkipunnerrukseen nostivat ensimmäisessä ja kolmannessa ryhmässä.

Naisia oli kilpailemassa yhdeksän, mikä on ilahduttavan paljon. Kovimmasta tuloksesta vastasi Pauliina Suomela, joka valittiinkin koko kilpailun parhaaksi naisnostajaksi klassisessa penkkipunnerruksessa. Pauliinan tulos sarjaan 72 kg oli 80 kg. Naisten sarjoissa ei valitettavasti kovin suuria kamppailuja nähty, koska samassa sarjassa oli korkeintaan kaksi nostajaa. Naisten kovimmasta raudasta vastasi Henna Simberg punnertaessaan sarjaan 84 kg tuloksen 82,5 kg.

Miehistä klassisen penkkipunnerruksen paras oli Vili Honkanen sarjassa 105 kg. Vili otti ensimmäisellään 190 kg ja yritti vielä toisella tasarahaa 200 kg, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Vili oli pisteissä paras miesnostaja. Superissa Kuopiossa poliisivankilan vartijana työskentelevä Jari Saario otti niin ikään 190 kg.



Vili Honkanen oli kunnossa myös maastanostossa. Vilin tulos oli 275 kg.



Jouni Nahkuri tuulettaa onnistuneen 170 kg penkkipunnerruksen jälkeen



Maastanoston suurimmista raudoista vastannut Jari Saario

Miesten M50/120 kg -sarjassa Rauman omapoika Jouni Nahkuri otti hienosti 170 kg. Jouni kertoikin nyt treenanneensa kisoja varten oikein valmentajan kanssa. Tämä kyllä näkyi Jounin otteissa, vaikka kisaa edeltävä viikko olikin mennyt järjestelytehtävissä.

Varustepenkkipunnerruksessa oli tällä kertaa vain kolme nostajaa. Matti Kreivilä nosti Juha Kalliomäen kanssa molemmat penkkipunnerrukset urakoiden näin koko rahalla. Kreivilä onkin tuttu näky poliisien penkkipunnerruksen SM-kisoissa, nämä olivat Matille jo 12. kisat. Varustepenkkipunnerruksen parhaaksi nosti Juha Makkonen. Juha on Jounin kanssa ainoat nostajat, jotka ovat osallistuneet kaikkiin 18. poliisin penkkipunnerruksen SM-kisoihin. Tällä kertaa Makkonen pokkasi mestaruuden tuloksella 200 kg.

Maastanostossa nähtiin kautta linjan hienoja ja puhtaita nostoja. Naisten sarjassa 72 kg Susanna Oikari nosti hienosti 170 kg ja täten vastasi naisten suurimmista raudoista ollen paras naisnostaja. Miesten sarjassa 93 kg Anssi Malkamäki nosti 275 kg ja hänet palkittiin kisojen parhaana miesnostajana. Suurimmat raudat kisassa nähtiin Jari Saarion toimesta kun Jari otti 350 kg toisellaan ja teki erittäin hyvän yrityksen 365 kg raudasta. Tämä rauta kuitenkin lipesi harmittavasti käsistä juuri ennen loppuojennusta.

Kaiken kaikkiaan kisat olivat pitkää aikaa tervetulleet ja nostajia oli paljon. Järjestelyt toimivat hyvin pienistä tietoteknisistä takkuiluista huolimatta. Katsojia ja kannustajia oli mukavasti koko päivän paikan päällä ja kilpailijoilla oli hyvä tunnelma. Kilpailun jälkeen oli järjestetty vielä yhteinen illanvietto, johon osallistui myös mukavasti porukkaa. Illanvieton tunnelmissa vuoden 2020 kisaa jo vähän suunniteltiin ja toivottavasti se saadaan järjestymään. Tilasta kisalle selvästi on!

Klassinen penkkipunnerrus						
Sarja	Nimi / syntymävuosi	1.	2.	3.	Tulos	Sijoitus
N50/57	Eira Pajuharju / 64	55,0	57,5	60,0	60,0	1.
N50/72	Sari Ahonen / 68	65,0	70,0	70,0	65,0	1.
N40/63	Hanna Lindblad / 76	55,0	60,0	65,0	60,0	1.
N72	Pauliina Suomela / 76	75,0	77,5	80,0	80,0	1.
N72	Anu Loponen / 91	67,5	72,5	77,5	77,5	2.
N72	Susanna Oikari / 89	70,0	75,0	77,5	75,0	3.
N84	Henna Simberg / 85	72,5	77,5	82,5	82,5	1.
N84	Mari Vainio-Kaila-Viitala / 79	57,5	60,0	60,0	57,5	2.
N84+	Johanna Backlund / 88	80,0	85,0	85,0	80,0	1.
M50/93	Janne-Pekka Hakala / 68	120,0	125,5	130,0	130,0	1.
M50/120	Jouni Nahkuri / 63	120,0	165,0	170,0	170,0	1.
M50/120	Pasi Järvenpää / 62	155,0	162,5	162,5	155,0	2.
M40/105	Jukka Laukkanen / 77	137,5	145,0	147,5	145,0	1.
M40/105	Juha Kalliomäki / 77	110,0	120,0		120,0	2.
M83	Mauri Pulkkinen / 87	122,5	127,5	130,0	130,0	1.
M83	Kimmo Hiitula / 80	110,0	120,0	127,5	120,0	2.
M93	Anssi Malkamäki / 85	150,0	160,0	167,5	167,5	1.
M93	Tuomas Kosonen / 96	140,0	150,0	157,5	150,0	2.
M93	Matti Kreivilä / 80	110,0	120,0	130,0	130,0	3.
M105	Vili Honkanen / 89	190,0	200,0		190,0	1.
M105	Turo Åman / 83	180,0	190,0	190,0	180,0	2.
M105	Juhani Tasanen / 94	145,0	150,0	155,0	150,0	3.
M105	Matti Laakso / 80	140,0	150,0		150,0	4.
M105	Jalmari Meriluoto / 95	130,0	137,5	142,5	137,5	5.
M105	Juho Mattila / 94	125,0	130,0	135,0	130,0	6.
M105	Miikka Jokitalo / 95	110,0	120,0	125,0	125,0	7.
M120	Jani Nurmi / 86	162,5	170,0	175,0	170,0	1.
M120	Arttu Savaloja / 94	160,0	167,5	175,0	167,5	2.
M120	Teppo Salomaa / 78	145,0	155,0	165,0	165,0	3.
M120	Samuli Lahtinen / 76	160,0	170,0	170,0	160,0	4.
M120+	Jari Saario / 85	180,0	190,0	197,5	190,0	1.
M120+	Heikki Virtanen / 82	115,0	120,0	125,0	125,0	2.
Varustepenkkipunnerrus						
Sarja	Nimi / syntymävuosi	1.	2.	3.	Tulos	Sijoitus
M93	Matti Kreivilä / 80	160,0	165,0	170,0	165,0	1.
M50/105	Juha Makkonen / 62	185,0	200,0	207,5	200,0	1.
M40/105	Juha Kalliomäki / 77	150,0	160,0		160,0	1.
Klassinen maastanosto						
Sarja	Nimi / syntymävuosi	1.	2.	3.	Tulos	Sijoitus
N40/63	Hanna Lindblad / 76	110,0	120,0	130,0	130,0	1.
N72	Susanna Oikari / 89	160,0	167,5	170,0	170,0	1.
N72	Anu Loponen / 91	150,0	157,5	162,5	157,5	2.
N84	Henna Simberg / 85	140,0	150,0	160,0	160,0	1.
N84+	Johanna Backlund / 88	140,0	150,0	160,0	160,0	1.
M50/120	Jouni Nahkuri / 63	220,0	232,5	250,0	250,0	1.
M50/93	Janne-Pekka Hakala / 68	170,0			170,0	1.
M23/93	Tuomas Kosonen / 95	240,0	255,0	265,0	265,0	1.
M93	Anssi Malkamäki / 85	240,0	260,0	275,0	275,0	1.
M105	Vili Honkanen / 89	250,0	270,0	275,0	275,0	1.
M105	Juhani Tasanen / 94	240,0	260,0	270,0	270,0	2.
M105	Turo Åman / 83	270,0	300,0	300,0	270,0	3.
M105	Matti Laakso / 80	200,0	200,0	240,0	240,0	4.
M105	Miikka Jokitalo / 95	220,0	230,0	240,0	230,0	5.
M105	Jukka Laukkanen / 77	210,0	220,0	225,0	225,0	6.
M105	Juho Mattila / 94	200,0	210,0	220,0	220,0	7.
M120	Arttu Savaloja / 94	260,0	280,0	290,0	290,0	1.
M120	Samuli Lahtinen / 76	230,0	240,0	245,0	245,0	2.
M120	Jani Nurmi / 85	232,5	242,5	247,5	242,5	3.
M120+	Jari Saario / 85	330,0	350,0	365,0	350,0	1.
M120+	Heikki Virtanen / 82	150,0	175,0	200,0	200,0	2.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU

NUORTEN SAAMINEN VOIMANOSTOURHEILUN PARIIN ISO HAASTE

Teksti & kuvat: Päivi Ristolainen



Voimanostoliiton ensimmäisessä ohjaajakoulutuksessa mukana olivat (vas.) Johanna Ilves, Vilho Tuomisto, Sari Rauhala, Mats Finne, Kaj Mattila, Heidi Kauppinen, Tuulia Lohivuo, Soila Ranta, Olga Nieminen sekä Heidi Soikkeli (edessä)

Lapsille ja nuorille suunnattujen liikuntaharrastusten kirjo on laaja. Jalkapallo ja jääkiekko ovat joukkuelajeina suosittuja, ja edustusjoukkuepaikoista kilpaillaan jo alakouluikäisenä. Kuitenkin suurin osa lajiliitoista, voimanosto mukaan lukien, joutuu jatkuvasti pohtimaan, miten uusia nuoria harrastajia ja kilpailijoita saadaan lajin pariin.

Voimanostossa teini-ikäisten saaminen lajin pariin on erityisen haastavaa, koska ei ole olemassa suoraa jatkumoa lajin pariin ennen kouluikää aloitetusta systemaattisesta lajiharjoittelusta. Voimaharjoittelun aloittaminen on tehtävä maltilla ja vasta siinä iässä, jolloin monissa muissa lajissa esiteini-ikäisillä saattaa olla harjoitusvuosia takana jo runsaasti.

Ylöjärven Ryhtiä voimanostossa edustava Ari Myllyniemi toimi aikanaan Tapparun junioreissa jääkiekkoa pelanneen poikansa joukkueen voimavalmentajana. Myllyniemi pohdiskeli omien salitreeniensä ohessa voimanoston etuja erityisesti joukkuelajeihin verrattuna.

- Jalkapallossa, jääkiekossa ja myös salibandyssä voimaharjoittelu on osa oheistreeniä, mutta ohjaus ei välttämättä junioreilla ole vielä kovin asiantuntevaa. Nuoret kuitenkin saavat niistä treeneistä tuntumaa siihen, mitä voimaharjoittelu on.

Näissä joukkuelajeissa pudotuspeli edustusjoukkueista alkaa jo alakouluikäisillä. Voimanosto ja penkki-punnerrus ovat kaikille avoimia lajeja. En ole koskaan kuullut, että joku pudotettaisiin voimanostoseurasta pois. Siksi voimaharjoittelusta voisi monellekin nuorelle löytyä mielekästä tekemistä sen jälkeen, kun esim. joukkuelajin harrastaminen päättyy. Voimanostossa voi pärjätä sekä sellainen, joka on urheilullisesti lahjakas, että ahkerasti treenaava. Ketään ei pudoteta porukasta pois tässä lajissa, jos vain treenihalua on.

Voimanostoliitto panostaa nuoriin koulutustoiminnan kautta

Suomen Voimanostoliiton strategiassa 2024 toiminnan keskeiseksi painopistealueeksi on valittu panostaminen avoimen luokan nostajiin ja nuoriin. Liiton valmennusjärjestelmän tueksi on kehitelty ohjaajakoulutusta, jonka pilotti järjestettiin 27. lokakuuta liiton toimistolla Espoossa. Myös muuta koulutusta ohjaajille ja valmentajille on suunnitteilla.

Pilottikoulutuksen sisällöstä ja kouluttamisesta vastasivat Mats Finne ja Kaj Mattila. Koulutukseen valittiin kahdeksan itsekin kilpailevaa voimanostajaa.

Koulutukseen osallistuneet tuntuivat varsin tyytyväisiltä päivän aikana saamiinsa oppeihin. Kuusamon Eräveikkoja edustava Olga Nieminen kertoi, että osallistui koulutukseen nimenomaan saadakseen oppia voimanosto-ohjauksen vetämiseen.

– Seura on pieni ja pyrimme saamaan sekä nuoria että aikuisia mukaan voimanostotoimintaan. Oli hyvä nähdä, miten voimanostokoulua voi vetää. Koulutuksesta sain oman voimanostokokemuksen lisäksi teoreettista tietoa voimanostosta. Oma seura tukee hyvin voimanostajia, mikä on iso etu kilpailutoiminnassa.

Samana tyypistä viestiä kertoi myös Mikkelin Voimailijoita edustava Heidi Kauppinen.

- Olisi kiva saada tällä hetkellä pienimuotoista toimintaamme elvytettyä ja löytää mukaan toimintaan nuoria ja myös naisia. Tässä ohjaajakoulutuksessa tykkäsin siitä, että porukka oli pieni ja sai varsin henkilökohtaista ohjausta. Kun on varmuus siitä, että oma tekniikka on kunnossa, niin sitten uskaltaa ohjata myös muita.

Heidi Soikkeli Tampereen Voimanostajista kertoi, että hakeutui koulutukseen saadakseen lisää oppia voimanoston ohjaukseen ja kantaakseen kortensa kehoon oman seuran talkootyöhön esimerkiksi uusien jäsenten opastamisessa. Vaikka Heidillä on varsin tuore PT:n koulutus, hän koki koulutuksen hyödylliseksi ja piti tärkeänä myös verkostoitumista muiden osallistujien kanssa.

Kaikkien osallistujien yhteinen tavoite oli saada seuroihin lisää uusia nuoria nostajia. Selvästi koulutusten aloittamiselle onkin ollut suuri tarve. Tuulia Lohivuo Kankaanpään Voimailijoista toi esille sen, että kouluttajien pitkällä kokemuksella oli koulutuksessa tärkeä rooli.

- Oli hieno asia, että kouluttajat ovat näin kokeneita ja seuranneet voimanoston muutoksia mm. sääntöjen osalta pitkän aikaa. Koulutuksessa kerrottiin juuri oikeita asioita.



Koulutuksessa katsottiin osallistujien omat tekniikat huolella. Johanna Ilves kyykkää ja kouluttajat Mats Finne (vas.) ja Kaj Mattila ohjaavat.



Ylöjärvi pelaa -tapahtumassa ohjattiin pienempiä ja isompia voimailusta kiinnostuneita. Sini Hakonen opastaa penkkitekniikkaa.

Opit käyttöön Ylöjärvellä välittömästi

Ylöjärven Ryhti tekee kiinteätä yhteistyötä Ylöjärven kaupungin vapaa-aikatoimen kanssa monellakin sektorilla. Lokakuiseen ohjaajakoulutukseen osallistunut Vilho Tuomisto pääsi kokeilemaan koulutuksen anteja heti marraskuun alussa, kun Ryhdin voimanostojaostoa pyydettiin osallistumaan Ylöjärvi pelaa -tapahtumaan.

Päivän aikana Urheilutalolla kävi Ryhdin pisteessä eri-ikäisiä lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan tutustumassa voimanostoon. Nuorimmat kävijät olivat reilusti alle kouluikäisiä, joten opastuksessa otettiin käyttöön myös puukeppejä ja kevyt alumiinitanko, kun 20 kilon voimanostotanko oli kokeilijoille liian raskas.

Myös vanhempien penkki- ja maastanostotekniikat katsottiin opastuksessa kuntoon. Osa vanhemmista kävi myös tutustumassa Urheilutalon punttitaliin. Vilhon kanssa tapahtumassa lajista kiinnostuneita ohjasivat Sini Hakonen, Vappu Kopra ja Juha Ristolainen.

Keväällä 2020 ryhtiläiset järjestävät yläkouluikäisille Ryhtirata-nimisen kilpailutapahtuman, jota on ideoitu yhdessä liikuntakoordinaattori Heikki Puttosen ja yläkoulun liikunnanopettajien kanssa. Rata koostuu kuudesta tehtäväpisteestä, jossa kussakin tehdään 10 toistoa samaa liikettä. Radan kiertämiseen kuluva aika ratkaisee paremmuuden. Tapahtuman avulla pyritään innostamaan nuoria yleensä liikkumiseen ja samalla esittelemään kiinnostuneille voimanostojaoston toimintaa.



HAASTATTELUSSA SUSANNA TÖRRÖNEN

Kysymykset: Heikki Virtanen,
kuvat: Susanna Törrösen arkisto & EPF

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet voimailun lisäksi?

Olen 21-vuotias sipoolainen, voimailun lisäksi harrastan yleisurheilua ja teen varastotyötä.

Miten innostuit voimanostosta ja penkkipunnerruksesta?

Penkkaamisesta olen pitänyt pienestä asti ja treenatessani sipoolaisella kuntosalilla paikallisen voimanostoseuran nostajat suostuttelivat minut käymään voimanostokisoissa. Kisat menivät hyvin ja porukka oli mukavaa. Se innosti jatkamaan lajin parissa.

Kerro hieman saavutuksistasi?

Omasta mielestäni hienompia saavutuksiani ovat ME-tulokset, joita olen parantanut jo yhteensä 23 kertaa. Omat kisaennätykseni ovat 133 kg sarjassa -84 kg ja 125 kg sarjassa - 72 kg (molemmat ovat myös avoimen luokan SE-tuloksia). MM- ja EM-mitaleitakin minulla on yhteensä 23. SM-mitaleita on hankalampi laskea, kun niitä on kertynyt monesta eri lajista.

Olet voittanut penkkipunnerruksessa niin juniorien kuin aikuistenkin mitaleja, mikä tekee sinusta niin hyvän penkkipunnertajan?

Olen harjoitellut penkkipunnerrusta ikäsekseni todella pitkään ja uskon, että juurikin aikaisin aloitettu tavoitteellinen harjoittelu on isoimpia tekijöitä menestykseni taustalla. Lisäksi se, että panostan eniten oman tulokseni parantamiseen, enkä tyydy vain voittamaan kilpailuja on erittäin tärkeää.

Mikä on heikoin osa-alueesi?

Oikea käteni on heikompi kuin vasen ja välillä tiukat nostot jäävät sen takia kesken. Ratkaisuksi tähän olen siirtänyt otettani tangosta hieman, mutta aina sekään ei riitä.

Miten treenaat?

Penkkaan nykyään joka toinen päivä ja pidän enemmän "lepopäiviä" kuin koskaan ennen. Penkkipäivinä teen myös apuliikkeitä, joista tärkeimpinä pidän vastaliikkeitä ja ojentajia. Teen myös mm. juoksutreeniä, kävelylenkkejä, uin ja heitän kiekkoa.

Olen ymmärtänyt, että isäsi valmentaa sinua, miten tämä toimii käytännössä? Oletko koskaan harkinnut ulkopuolista valmentajaa?

Isäni valmentaa minua, mutta meillä tämä on enemmänkin yhteistyötä. Käytännössä isä on aina paikalla treeneissä ja antaa neuvoja, mutta minä teen oikeastaan kaikki päätökset treenin suhteen. En ole harkinnut ulkopuolista valmentajaa. En edes oikein koe tarvitsevani valmentajaa ja isäni valmentaa tämä säilyy "isän ja tyttären yhteisenä harrastuksena", vaikka huipputasolla tässä jo ollaankin.

Käytätkö lisäravinteita ja millainen on normaali ruokavaliosi?

Käytän kreatiinia ja otan aamuisin monivitamiinitabletin, mutta muuten syön varmasti kutakuinkin samalla tavalla kuin muutkin ihmiset. En ole suunnitellut ruokavaliotani sen tarkemmin vuosiin, mutta pyrin syömään esim. tarpeeksi kasviksia joka päivä.



Käytätkö hieronnassa tai harjoitatko venyttelyä tai muuta palauttavaa harjoittelua?

En ole varmaan vuosiin käynyt hieronnassa, mutta tykkään venyttelystä ja usein rentoudunkin venyttelemällä oikein perusteellisesti. Uinnin ja kävelylenkit miellän myös palauttavaksi harjoitteluksi.

Selailin vähän Facebook-sivujasi ja voimailun lisäksi sieltä löytyy postauksia kissoista, liskosta, rock-konserteista, kertoisitko vähän tästä puolesta elämästäsi?

Vapaa-aikani kuluu pitkälti kissojen kanssa kotona. Vanhempi kissani Kiti on jo 5-vuotias ja ehdottomasti tärkein asia elämässäni. Viime syksynä haimme eräältä maalahtelaiselta perheeltä

Kitille "pikkuveljen" Mishan. Musiikki on lähellä sydäntäni ja live-konserteissa käyminen erityisesti. Lempibändeihini kuuluu mm. AC/DC, The Who ja Rammstein. Leopardigekko Nicki jäi isän luo asumaan, kun alkuvuodesta muutin omilleni.

Olet vielä nuori ja saavuttanut jo vaikka mitä, onko sinulla tulevaisuuden suunnitelmia voimailun saralla?

Suunnitelmana on jatkaa penkkaamista niin pitkään kuin vaan suinkin voin ja parantaa tuloksia vielä toivottavasti usealla kymmenellä kilolla.

Mikä sinusta tulee isona?

Avoimen luokan maailmanennätyksen nostaja. Työelämässä haluan olla se näkymätön pikku tarroittaja kuulokkeet korvilla, joka nykyisinkin olen.

Olen vuosien varrella seurannut kuviasi mediassa ja Facebookissa ja huomannut, että sinulla on ollut vähintään viisi eri väriä hiuksissasi. Onko värillä merkitystä ja saatko voimasi värjäytyistä hiuksista?

Hiusten värjäily on minulle tapa piristää itseäni. Se on mukavaa ja rentouttavaa ja siitä tulee hyvä mieli. Värillä ei siis ole minulle mitään väliä, mutta monet ovat sanoneet, että sininen ja punainen sopivat minulle parhaiten.

Jos pääsisit ajassa taaksepäin niin mitä haluaisit sanoa 15-vuotiaalle voimailua aloittelevalle Susannalle?

Varmaan vain kannustaisin. Mitä nostamiseen ja kilpailemiseen tulee, niin en usko, että olisin voinut tehdä mitään paremmin.

Mitkä ovat tärkeimmät/mieleenpainuvimmat voimailumuistosi? Jokainen ME-nosto jonka olen nostanut

Jos sinulle tulisi nyt nuori valmennettava, niin mitkä kolme asiaa sanoisit hänelle ensimmäisenä?

Keskity omaan suorittamiseen, kirjaa treenisi ylös, äläkä luovuta, vaikka välillä menisi treenit pidempäänkin huonommin.

Terveisesi Voimanostaja -lehden lukijoille? Tsemptit kaikille treeneihin!

Toim.huom. Virallisen nimenvaihdoksen myötä Susanna tunnetaan jatkossa Emmeth Törrösenä.



TERO HYTTINEN

NELJÄNNELLE KAUDELLE PUHEENJOHTAJANA

Teksti: Heikki Virtanen, kuva: Sanna Hillberg



Tero Hyttinen, tuo monille tuttu aina positiivinen kasvo voimainnostoympyröissä, valittiin syyskokouksessa 2019 nyt jo neljännelle kaudelleen liittomme puheenjohtajana. Lapin T-E toimistossa palvelujohtajana työskentelevä mies on toiminut Suomen Voimainnostoliiton hallituksessa vuodesta 2011. Ensimmäisen kerran puheenjohtajaksi Tero valittiin syyskokouksessa 2013, Riihimäellä, vuosiksi 2014-2015. Nyt viime syksynä Tero valittiin siis neljännelle kaksivuotiskaudelleen vuosille 2020-2021.

Tämä reservin kapteeni, Teron maanpuolustusharrastuksesta on juttu toisaalla tässä lehdessä, valittiin myös EPF:n hallitukseen vuodesta 2019 lähtien. EPF:n hallituksen tehtävät ovat tehtäväsidoonaisia, eli jos valitaan hallitukseen sen mukana tulee jokin tietty tehtävä. Tero toimii Jari Rantapelkosen tapaan Law and Legislation Committeeen, eli sääntötoimikunnan puheenjohtajana. Tero tuntui olevan innossaan tästä uudesta tehtävästään ja mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin EPF:n tasolla.

Tampereen varustepenkkipunnerruksen EM-kisoissa kiireinen puheenjohtaja toimi tuomarina ja juryssä. Terolla oli kuitenkin hetki aikaa istua juttelemaan visioistaan liiton tulevaisuudesta. Heti aluksi onnitellessani Teroa jällevalinnasta hän tuumaa jatkokaudelle hakeutumisen olleen itsestäänselvyys.

Tero painottaa liiton toiminnassa seurojen olevan tärkeässä roolissa. Toimintaa ei pystytä kehittämään nostajien hyväksi jos eivät seurat ole ajatuksessa mukana yhdessä liiton kanssa. Liitto ei yksinään pysty suuria tekemään jos ei siinä ole tuki kentältä.

Koti EM-kisoissa kun olimme, niin keskustelu kääntyi aika pian käynnissä olleisiin kisoihin. Tero painottikin useaan kertaan kotikisojen tärkeyttä. Niin näkyvyyden kannalta kuin myös nostajien kannalta. Kotiartikkelit toimivat hyvänä ponnahduslautana suomalaisille nostajille. Ja kyllähän se lajin kokonaisnäkyvyyden kannalta on positiivista jos välillä kisoja on Suomessa. Viime vuosina Suomi onkin saanut kisoja järjestettäväkseen melko usein. Tero pitää yhtenä syynä tähän sitä, että Suomessa kisajärjestämiseen suhtaudutaan vakavasti ja kisat viedään läpi ammattitaidolla ja huolella.

Kysyessäni näkeekö Tero ongelmalliseksi välimatkojen pituudet hänen asuessa pohjoisessa ja muiden hallitusten jäsenten ollessa eri puolilta Suomea, Tero tuumaa, että liitolla on toimivat etäyhteydet, joiden avulla päätöksiä voidaan tehdä nopeastikin tarvittaessa. Tero ei näe välimatkoja ongelmallisina. Tero toteaa nostajia olevan joka puolella Suomea ja tästä johtuen lajin parhaaksi on, että myös liiton edustusta on joka puolelta Suomea.

Tero toteaa, että tärkeämpää on saada osaajat hallitukseen hommiin kuin miettiä miltä paikkakunnilta he ovat. Hallituksen toiminnasta Tero toteaa sen verran, että on tärkeää liiton toiminnan kannalta, jotta kaikilla hallituksen jäsenillä on selkeät vastuut. Tällä tavoin hallituksen toiminta on tehokasta.

Seuraavan kahden vuoden tavoitteiksi Tero mainitsee muun muassa koulutuksen lisäämisen. Huoltajakoulutus on liitossa työn alla ja tällä on tarkoitus saada huoltajille lisää tietoa itse kisatapahtumasta ja säännöistä. Seuraohjauksen lisäys ja sitä kautta asiantuntemusta lisää seuroihin on myös Teron to do -listalla seuraaville kahdelle vuodelle. Liiton tulevaisuus näyttää hyvältä. Kymmenen vuotta sitten lisenssinostajia oli noin 650, kun vastaava luku tällä hetkellä on noin 950. Naisten osuus lisenssinostajissa on noussut ja on edelleen nousussa, samoin nuorien osuus. Tero pitääkin erittäin tärkeänä hyvää ja vastuullista toimintaa seuroissa, jonka avulla saamme nostajamäärän edelleen pysymään nousussa.

Voimanostaja-lehden puolesta Terolle onnea uudelleenvalinnasta sekä paljon voimia uudelle kaksivuotiskaudelle!



Tero Hyttinen nosti vuonna 1997 ennätöksensä 305 kg. Nykyään hän toimii Suomen Voimanostoliiton puheenjohtajana.

RAUDANUÄKEVÄ MAANPUOLUSTUSTOIMIJA

Tämä artikkeli liittomme puheenjohtaja Tero Hyttisestä on julkaistu Reserviläinen lehden numerossa kesäkuu 4/2019. Teksti Lotta Saarenmaa ja kuvat Tero Hyttisen kuvaarkistosta.

Tero Hyttisen kädessä pysyy niin puheenjohtajan nuija kuin käsipaino

Tero Hyttinen vastaa Reserviläisen toimittajan puheluun paikallisen urheiluseuran talkoissa. Tällä kertaa hänen sunnuntaina kuluu hiihtomajan kevätsiivouksen parissa. Vapaaehtoistyö on Hyttiselle tuttua, sillä hän on ehtinyt toimimaan jo vuosia yhdistystoiminnan parissa. Hyttisen yhdistysaktiivin ura alkoi heti varusmiespalveluksen jälkeen. 1980-luvun lopulla hän toimi hetken aikaa Ylitornion Reserviupseerikerhon sihteerinä.

– Vaikka vapaaehtoistyö vei heti mennessään, niin vei myös työkin. Sen takia jouduin matkustamaan paljon, ja se vaikeutti yhdistyksissä toimimistani. Myös perheen perustaminen lohkaisi suuren osan ajastani ja aktiivisuuteni järjestökentällä hiipui hetkeksi, reservin kapteeni Hyttinen kertoo.

Kymmenen vuotta sitten Hyttinen aktivoitui uudelleen vapaaehtoistyön rintamalla. Hän löysi Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kurssit. Yhtenä innoittajana toimi vahva tahto saada 1990-luvulla lakkautetun Rajavartiolaitoksen toimipisteen ampu-
marata reserviläisten käyttöön.

Ylpeästi reserviupseeri

Ampumaratahanke avasi Hyttiselle tien oman reserviupseeriipiirinsä hallituksen puheenjohtajuuteen. Luottamustehtävä merkitsee Hyttiselle suurta luottamuksenosoitusta.

– Reserviupseeriliitto on tärkeä yhdysside kaikkien suomalaisten reserviupseerien välillä. Lisäksi se on maanpuolustusaatteen lujittaja yhdessä muiden reserviläisjärjestöjen kanssa, maanpuolustusaktiivi kuvailee.

Omasta reserviupseeriudestaan Hyttinen kantaa suurta ylpeyttä. Hän kokee olevansa etuoikeutettu ollessaan osa upseerien monisukupolvista ketjua.

– Oma kurssini oli Kavaljeeri 174. Reserviupseerikurssi ei ole vain yksi kurssi muiden joukossa, vaan sen suorittaminen tuo valtavan vastuun. Se velvoittaa toimimana Suomen edun mukaisesti joka tilanteessa, hän pohtii.

Uoimaa pelissä

Aktiivisen maanpuolustustyön lisäksi Hyttinen tekee töitä toisen rakkahan harrastuksensa, voimanoston, hyväksi. Yli 20 vuotta sitten kuntosaliharrastuksesta alkanut tie on vinyt pitkälle. Tällä hetkellä Hyttinen on Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja. Keväällä ansiokas luottamustoimilista täydentyi kansainvälisellä kokemuksella.

– Halusin laajentaa osaamistani kansainvälisiin tehtäviin. Onnekseni sain hallituspaikan Euroopan Voimanostoliiton hallituksesta. Uusi pesti tarjoaa varmasti uusia näköaloja vapaaehtoistyöhön, Hyttinen iloitsee.

55-vuotiaan yhdistysjyrän varsinainen työpöytä löytyy Työ- ja elinkeinotoimistosta. Palvelujohtajana työskentelevä Hyttinen noudattaa siviilielämän johtamisessaan samoja oppeja kuin kasarmillakin.

– Hyvä johtaja motivoi, ei pelkästään käske. Hän auttaa alaistaan löytämään omat vahvuutensa ja uskomaan niihin täysillä, Hyttinen päättää.



Tero Hyttinen Rova-harjoituksen valmistelutilaisuudessa toukokuussa 2016



Tero Hyttinen

Asuinpaikka: Ylitornio

Ikä: 55 vuotta

Sotilasarvo: Kapteeni (res.)

Perhe: Kaksi aikuista tytärtä

Työ: Palvelujohtaja Työ- ja elinkeinotoimistossa

Kertausharjoituspuku on kapteenin päällä ja näin harjoitus voi alkaa



Turengin Sarastus ry., Team Nordic Thunder ry. sekä Suomen Voimanolliitto ry. järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

25.-26.1.2020 Turengin Liikuntahalli, Koulutie 2 a, 14200 TURENKI

Lauantai 25.1.2020

Avajaiset kello 13.30 alkaen.

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
N14, N18, N23	8.00 – 9.30	10.00
M14, M18	11.00 – 12.30	13.00

Sunnuntai 26.1.2020

Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
M23	9.00 – 10.30	11.00

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

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 4.1.2020 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu :

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 65 € /23 v kilpailija
35 € /14/18 v kilpailija, viimeistään **4.1.2020 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

Tulosrajat: Liiton toimintasuunnitelma 2020 mukaisesti.

Tuloksetko aika: 28.1.2019–4.1.2020.

Kilpailuhotelli:

Scandic Aulanko
Aulangontie 93
13210 HÄMEENLINNA
Puhelinnumero: +358 3 41081633
Sähköposti: aulanko@scandichotels.com

Hinnat:

1hh 95€/vrk
2hh 115€/vrk

Jokainen majoittuja varaa huoneensa itse osoitteesta:
<http://www.scandichotels.fi/?bookingcode=BTNT240120>

Varaukset voi tehdä varaustunnuksella **BTNT240120** nettisivuilta, puhelimitse tai sähköpostilla hotellin myyntipalvelusta, yllä olevia yhteystietoja käyttämällä.

Huoneet ovat varattavissa 10.01.2020 mennessä tai hotellin varaustilanteen mukaan.

Scandicin huonehintaan sisältyy aina:

- Luomutuotteita sisältävä aamiainen
- Langaton internet

Kisavaaka löytyy hotellilta ja kisapaikalta.

Lisätietoja:

TurSa Seppo Sohlman, 0400 736 340, sebasti01@hotmail.com
SVNL, Timo Lillbacka, 010 309 4270 (Ma–Pe 17.00–21.00), sihteeri@svnl.fi

Huom!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Tervetuloa Turenkiin!



Laura Mäki on kilpaillut neljä vuotta voimanostossa SM-tasolla ja viime maaliskuussa hän saavutti SM-pronssia. Innostus lajiin syntyi aikanaan kotisalilla Lammilla, jonne Mäki meni Risto-isänsä kehotuksesta. Kuva Maria Ilonen.

LAURA MÄEN TAVOITTEET VOIMANOSTOSSA Ovat KORKEALLA

Artikkeli julkaistu paikallislehti Keski-Hämeessä 22.8.2019. Teksti: Maria Ilonen

Lammilta kotoisin oleva Laura Mäki löysi tiensä kuntosalille noin 14-15-vuotiaana, kun voimamieslajeja harrastanut isä ohjasi tyttärensä salille tämän pudottaessa painoaan. Isä huomasi myös, että tyttäressä saattaisi olla aineista kilpailemaan saakka.

Lajiksi valikoitui ensin penkkipunnerrus, mutta sittemmin Laura Mäki halusi hyödyntää myös jalkojen voimaa. Nyt hän on kilpaillut klassisessa voimanostossa neljä vuotta SM-tasolla. Maaliskuussa 25-vuotias Mäki saavutti SM-pronssimitalin Ylitorniolla käydyissä kolmepäiväisissä kisoissa.

– En ensin oikein tajunnut koko asiaa, kunnes myöhemmin ajattelin, että oli pahan se hieno juttu, Laura Mäki sanoo mitalista.

Kilpailuun kuuluu jalkakyykky, jossa nousi 150 kiloa, penkkipunnerrus, jossa Mäki nosti 75 kiloa ja maastaveto, joka tällä kertaa tuotti 170 kilon tuloksen, sen oltua parhaimmillaan 175 kiloa. Mäki sanoo penkkipunnerruksen olevan hänelle vaikeinta.

– Jos siinä saisin nostettua tuloksen 80 kiloon. Maastavedossa saan jonakin päivänä sen 200 kiloa.

30-vuotiaana MM-tasolle

Laura Mäki kilpailee tällä hetkellä 72-kiloisten sarjassa, johon hän siirtyi 63-kiloisten sarjasta. Nykyiseen sarjaansa hän on alipainoinen. Mäki edustaa lammilaista Kolo Gym Boysia ja Lammin salia, mistä kaikki on saanut alkunsa, hän pitää edelleen kotisalinaan ja treenaa siellä esimerkiksi loma-aikoina.

Nykyään Mäki asuu Lahdessa, missä hän siellä ollessaan myös harjoittelee.

Tavoitteita voimanoston saralla riittää, sillä Laura Mäen haaveissa siintää EM-taso ja jopa MM-taso. Hän kuitenkin tiedostaa, että naisten MM-kilpailuissa taso on todella kova, ja nyt on ajankohtaista lisätä treeniä, jotta hän voisi ensin saavuttaa EM-tason. Koko ajan on tavoitteena nostaa enemmän ja jokaisella sadalla grammalla-kin ylöspäin on merkitystä. 30:een ikävuoteen mennessä Mäki toivoo olevansa avoimessa sarjassa MM-tasolla, missä on mahdollista kilpailla 40-vuotiaaksi asti.

Klassinen voimanosto on laji, jossa hyödynnetään niin sanottua raakaa voimaa, eikä käytetä esimerkiksi tiukkoja, tukevia trikoita.

Lapsena Laura Mäkeä kiinnostivat urheiluharrastuksia enemmän käsitöiden tekeminen. Nykyään päivät täyttyvät pitkälti voimannostosta ja vaativasta kolmivuorotyöstä sairaanhoitajana.

- Joskus yritän kyllä kovasti tehdä risti-pistotöitä, Mäki naurahtaa.

Kolmivuorotyö tuo haasteensa

Mäki treenaa salilla neljästä viiteen kertaan viikossa ja harrastaa lisäksi hyötyliikuntaa. On tärkeää treenata niin lihaksia rakentavasti kuin palauttavastikin. Kolmivuorotyö tuo omat haasteensa treenin ja levon aikatauluttamiseen.

Mäki on uhrannut lajille paljon aikaa ja sosiaalista elämää.

- Laji tosin antaa myös paljon. Ystävät tietävät miten asiat ovat, eivätkä kyseenalaista valintaani. Tulen silloin tapaamisiin, kun pystyn, Mäki sanoo.

Aiemmin Laura Mäen oma isä toimi hänen valmentajanaan, nyt viimeisen vuoden ajan Laura Mäen valmentajana on toiminut helsinkiläinen Heikki Marin, johon Mäki on ollut tyytyväinen. Kesän ajan on tosin pidetty valmennuspausia. Isä kulkee silti edelleen mukana kilpailuissa vahvana taustatukena ja isän kanssa käsitellään myös mahdolliset epäonnistumiset.

Lukion jälkeen Mäki ei tiennyt, mitä haluaisi työkseen tehdä, mutta työ asiakaspalvelussa sai hakeutumaan sairaanhoitajaopintoihin, jotka veivät naisen Lahteen. Siellä Mäki työskentelee kolmivuorotyössä päivystyksessä. Työ on usein rankkaa, mutta Mäki kiittää hyvän fyysisen kunnon auttavan paljon. Ja jos vaikka joku on kaatunut, on Mäki usein paikalla ensimmäisenä nostamassa potilasta ylös.

Koko ajan pitää olla parempi

Vanhempien luona Lammilla tulee vierailtua melko usein.

- Joskus viikon työputken jälkeen on parasta ajaa tänne maalle rauhoittumaan, kun vielä samalla voi toteuttaa harrastustaan, sanoo Laura Mäki kotisalillaan Lammilla ja on aloittamassa jalkatreenin.

Seuraavat kilpailut koittavat syys-lokakuun vaihteessa ja ensi vuoden SM-kilpailut taas maaliskuussa.

- Välillä lajissa on parasta, että saa syödä paljon, mutta myös se, että kokee olevansa vahva ja jaksaa koko ajan enemmän, summaa Mäki lajin parhaita puolia.



Laura Mäki kilpailee nykyään sarjassa 72 kiloa, johon hän on hieman alipainoinen. Kuva kevään Ylitornion SM-kisoista. Kuva Heikki Orasmaa.

Mäki kertoo syövänsä lähinnä tavallista kotiruokaa sekä jonkin verran lisäravinteita.

- Taso on kova ja koko ajan pitäisi olla parempi. Samalla pitäisi pitää itsensä ehjänä ja olla koko ajan vahvempi, hän taas sanoo haasteista, joita laji tuo tullessaan.

Kisoissa ymmärtää vahvuutensa

Toistaiseksi vammoja ei ole ollut, mutta Mäki tiedostaa riskin olkapää- ja selkävammoihin. Voimannosto on laji, jossa Suomessakin kisataa yli 70-vuotiaitakin. Mäki kuitenkin tiedostaa 26-vuotiaana, että jossain vaiheessa on höllättävä, jos haluaa perustaa perheen. Hän uskoo siihen kuitenkin pystyvänsä, vaikka toisinaan on vaikeaa jättää menemättä salille esimerkiksi flunssan takia.

- Olen myös seurannut sosiaalisessa mediassa erästä voimannostajaa, joka on lapsen saatuaan vielä palaamassa kisa-lavoille. Tällaiset esimerkit ovat kannustavia, hän kertoo.

Lajina Laura Mäki sanoo voimannoston olevan melko yksinäistä. Hän on itse oppinut Lammilla treenaamaan miesten seurassa, joten esimerkiksi tuloksia ei ole oikein voinut vertailla muihin kuin omiin saavutuksiinsa.

- Kisoissa sitä on sitten ymmärtänyt olevansa vahva, hän sanoo.



Menestys ja SM-pronssimitali Ylitorniolla maaliskuussa lämmitti ja antoi paljon motivaatiota jatkaa kohti huippua. Kuva kevään Ylitornion SM-kisoista. Kuva Heikki Orasmaa.



Liiton syyskokouksen päätöksiä

Tero Hyttinen Aavasaksan Kisasta jatkaa liiton puheenjohtajana vuodet 2020-2021. Hallitukseen valittiin MLC Powerliftingin **Kaj Mattila** ja Keuruu Power-Unionin **Sami Nieminen** niin ikään kaudeksi 2020-2021. Vuonna 2020 hallituksen 1. varajäsenenä on KK Ekenin **Ville Orasmaa** ja 2. varajäsenenä Muuramen Yritys Powerin **Harri Hagfors**.

Liitto hakee 200 000 euron valtionavustusta, joka käytettäisiin liiton henkilöresurssien vahvistamiseen. Ensi vuonna Suomessa järjestetään kahdet kansainväliset arvokisat Pornaisissa yhteistyössä MLC Powerliftingin kanssa. Varustevoimaston EM-kilpailut masterseille käydään 1.-5.7.2020 ja nuorten PM-kisat syyskuussa 2020.

Merkittävimmät muutokset liiton toimintasuunnitelmassa ovat:

- SM-kisoissa voi nostaa oman ikäluokan lisäksi avoimessa luokassa ja sub-juniorit lisäksi junioreissa, kuten kansainvälisissä säännöissä on määriteltä.

- Ensi vuoden alusta on mahdollista kilpailla samassa kilpailussa järjestettävien klassisen ja varustekilpailujen molemmissa kilpailumuodoissa.

- Maajoukkueisiin pyrkivien on nostettava vastaavassa SM-kisassa, kuin mihin kisajoukkueeseen on pyrkimässä. Vaaditun tulosrajan voi tehdä SM-kisan lisäksi 12 kuukauden sisällä kansainvälisen arvokisan vastaavassa EM- tai MM-kisassa. Tällöinkin on tullut osallistua SM-kisaan. Opiskelijoiden MM-kisoihin joukkue valitaan Opiskelijoiden SM-kisoista, jotka ovat kansalliset kisat.

- Maajoukkueeseen valinnan ehtona on, että nostaja käyttää liiton tukijan varusteita, kun ne saadaan nostajan käyttöön korvauksetta.

- Jatkoissa ensi vuoden varustepennkipunnerruksen SM-kisoista lähtien on tulosraja tai tulos tehtävä varustekisoissa. Enää klassisen kisoissa tehty tulosraja ei käy varuste SM-kisojen tuloksen tekemiseen.

Liiton tulevaan 50-vuotisjuhlavuoteen liittyen uudistettiin myös liiton kunnia- ja ansiomerkkisääntöä. Jatkoissa liiton ansiomerkin voi saada vain urheilijana tehdyistä saavutuksista. Kunniamerkki myönnetään edelleen lajin eteen tehdyn ansioitumisen perusteella. Liiton standardi säilyy edelleen muistamismuotona samoin kuin nimeäminen liiton kunniapuheenjohtajaksi tai -jäseneksi. Uutena huomioimiskäytäntönä liitto ottaa käyttöön nimeämisen Liiton Hall of Fameen. Liiton huomionosoitusten myöntäminen edellyttää aina, että huomionosoituksen saava henkilö tai yhteisö hyväksyy ko. huomioimisen.

Huomio!

Vuoden 2020 lisenssien myynti alkaa 1.1.2020. Lisenssin voi ostaa jäsentietojärjestelmästä <http://jasentieto.svnl.fi>.

Seurojen yhdyshenkilöiden tulee muistaa täyttää SM-kisailmoittautumiset täydellisinä mm. syntymävuoden (kaksi viimeistä numeroa) osalta. Ilmoittautumisissa on ollut paljon puutteita tämän suhteen, lähes joka kolmannessa ilmoittautumisessa syntymäaika on virheellinen tai puuttuu kokonaan.

Uusia tuomareita

Kansallisen II-luokan tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Uudessakaarlepyyssä 19.10.2019:

Simone Björk, NyKK
Robert Gleisner, NyKK
Conny Granholm, NyKK
Markus Granö, NyKK
Mikael Holmqvist, NyKK
Johanna Enqvist, PV
Anders Enqvist, PV
Mia Sundqvist, VIS
Mattias Thors, VIS

Kokeen valvoi Johan Westerberg.

Kansallisen I-luokan tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Ylitorniolla 16.11.2019:

Anu Göös, EV
Tommi Virtanen, EV

Onnittelut uusille tuomareille!



Tommi Virtanen



Anu Göös



Tiedote seuroille ja nostajille 2020 aruokilpailujen määräajoista

Nostajien on ilmoitettava halukkuudestaan maajoukkueeseen alla olevassa taulukossa löytyvien määräaikojen mukaan. Määräajan jälkeen tulevia tai muulla tavalla jätettyjä ilmoittautumisia ei oteta huomioon valinnoissa. Halukkuudesta on ilmoitettava linkeistä löytyvillä lomakkeilla.

Aika	Kilpailu	Kaupunki	Maa	SM-valintakisa*)	Määräaika
25. - 29.2.2020	European University Cup	Mérignac	Ranska	14.4.2019	24.11.2019
9. - 14.3.2020	European Masters Classic Powerlifting Championships	Albi	Ranska	15. - 17.11.2019	24.11.2019
26.4. - 3.5.2020	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	Sun City	Etelä-Afrikka	15. - 17.11.2019	16.2.2020
4. - 10.5.2020	European Open, Sub-Junior & Junior Equipped Powerlifting Championships	Thisted	Tanska	8. - 9.2.2020	16.2.2020
16. - 23.5.2020	World Open, Sub Junior, Junior & Master Classic & Equipped Bench Press Championships	Pilsen	Tsekki	7. - 8.12.2019 21. - 23.2.2020	29.2.2020
12. - 21.6.2020	World Sub-Junior, Junior & Open Classic Powerlifting Championships	Minsk	Valko-Venäjä	25. - 26.1.2020 13. - 15.3.2020	22.3.2020
1. - 5.7.2020	European Masters Equipped Powerlifting Championships	Pornainen	Suomi	8. - 9.2.2020	22.3.2020
6. - 11.7.2020	World University Classic Powerlifting Championships	Sharjah	UAE	x.4.2020	30.4.2020
5. - 9.8.2020	European Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic Bench Press Championships	Kaunas	Liettua	21. - 23.2.2020	30.4.2020
31.8. - 5.9.2020	World Sub-Junior & Junior Equipped Powerlifting Championships	Birmingham	USA	8. - 9.2.2020	30.4.2020
10. - 13.9.2020	Western European Classic & Equipped Powerlifting Championships	?	Islanti	8. - 9.2.2020 13. - 15.3.2020	31.5.2020
x.9.2020	Arnold Classic Europe	Barcelona	Espanja	8. - 9.2.2020 21. - 23.2.2020 13. - 15.3.2020	31.5.2020
3. - 4.10. tai				7. - 8.12.2019 25. - 26.1.2020 8. - 9.2.2020	
10. - 11.10.2020	Jr/subjr Nordic Championships, PL and BP, equipped/classic	Pornainen	Suomi	21. - 23.2.2020	31.5.2020
15. - 18.10.2020	European Open, Sub-Junior, Junior & Master Equipped Bench Press Championships	Jekaterinburg	Venäjä	7. - 8.12.2019	15.6.2020
2. - 7.11.2020	World Open Equipped Powerlifting Championships	Stavanger	Norway	8. - 9.2.2020	15.6.2020
28.11. - 6.12.2019	European Open, Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	Varsova	Puola	25. - 26.1.2020 13. - 15.3.2020	15.6.2020

*) Ensisijainen SM-kisa, jonka perusteella valinta tehdään. Opiskelijoiden EU Cupiin ja MM-kisoihin valinnat tehdään Opiskelijoiden SM-kisoista, jotka ovat kansallinen kilpailu.

Nostajalla on oltava voimassa oleva kilpailulisenssi, jotta hänet voidaan ilmoittaa kilpailuihin.

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

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

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

Suomen Voimanostoliitto ry Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Timo Lillbacka
Tyrskykuja 3 LT 2, 02320 Espoo, FINLAND
puh: 010 309 4270
E-mail: sihteeri@svn.fi www.suomenuoimanostoliitto.fi

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



Säännöt on tehty noudatettaviksi

Säännöt luovat järjestystä ja turvaa. Vai onko meillä jo liikaa ja liian monessa paikassa sääntöjä, jolloin syntyy ajatus sääntöjen noudattamatta jättämisestä?

Loppuvuoden 2019 huipentuma oli ehdottomasti Tampereen Voimannostajien isännöimät varustepennun EM-kilpailut 16.-19.10.2019. Kilpailut saivat paljon kiitosta osakseen ja nostajat olivat tyytyväisiä. Kilpailupaikkana toiminut Tesoman Palloiluhalli oli tilava, nykyaikainen ja toimiva. Raitiotielinjojen rakentaminen koettelee kovasti Tampereen keskustan liikennettä, mutta siitä huolimatta kuljetukset hotellien ja kisapaikan välillä toimivat hyvin isoillakin busseilla. Kilpailuissa kaikki meni sääntöjen mukaan, vaikka keskustelua syntyi monestakin eri aiheesta.

Kun 10 nostajaa tai enemmän kilpailee samassa erässä, voidaan nostajat jakaa nostajamäärältään mahdollisimman samansuuruisiin ryhmiin. Nostajat täytyy kuitenkin jakaa ryhmiin, jos samassa erässä on nostajia 15 tai enemmän. Erä voidaan muodostaa yhdestä painoluokasta tai mistä tahansa painoluokkien yhdistelmästä. Poikkeus voidaan tehdä vain penkkipunnerruskilpailussa, jossa saa yhdessä ryhmässä olla enintään 20 nostajaa. Tampereella jury halusi poiketa alkuperäisestä suunnitelmasta ja yhdistää ryhmiä suuremmiksi. Onneksi tällä kertaa nostajia kuunneltiin ja ryhmät pidettiin kohtuullisen kokoisina. Tästä samasta asiasta keskusteltiin viimeksi elokuussa klasisen penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Luxemburgissa, joissa tehtiin peräti 21 nostajan ryhmiä.

Ongelmana kilpailuissa näytti edelleen olevan pukeutuminen kilpailualueella. Huoltajan on kansainvälisissä kilpailuissa oltava pukeutuneena kansallisen joukkueensa verryttelypukuun tai urheilushortseihin ja kansallisen joukkueensa tai IPF:n hyväksymään t-paitaan. Vastaavasti kansallisella tasolla nostajan huoltajan tulee pukeutua urheilusuun, joksi katsotaan verryttelypuku sekä t-paita ja urheilushortsi. Farkut eivät ole sallittu urheilu-



Kuva: Jarmo Virtanen

kilpailuissa. Sääntö kyllä yleisesti tiedetään, mutta syystä taikka toisesta sitä ei noudateta. Samoin jokaisen maan päähuoltajan velvollisuus on vastata omasta joukkueestaan, että lämmittelyalueella nostoryhmän aikana on maksimissaan 3 huoltajaa, jos on yksi kilpailija, maksimissaan 5 huoltajaa, jos on 2-3 kilpailijaa ja maksimissaan 6 huoltajaa, kun on 4 kilpailijaa tai enemmän. Lämmittelytila on sallittu ainoastaan kilpailijoille ja huoltajille.

Kilpailuissa tuomariaikataulu laaditaan niistä tuomareista, jotka ovat etukäteen ilmoittaneet olevansa käytettävissä. Kansainvälisessä kilpailussa voidaan valita kaksi samasta maasta olevaa tuomaria tuomitsemaan kilpailussa, johon ottaa osaa nostajia useammasta kuin kahdesta maasta, ja maasta, jota tuomarit edustavat, ei ole ilmoitettu nostajia tähän mestaruuskilpailuun. Tässä kohtaa Tampereella oli välillä taiteilemista, jotta toimimme sääntöjen mukaan, koska muutaman tuomarin kohdalla kävi niin, että he lähtivät luvattu aikaisemmin kotiin, toimivat samanaikaisesti huoltajana ym., vaikka olivat aiemmin

lupautuneet tuomaroimaan tehdyn tuomari-listan mukaisesti. Kilpailusääntöjen mukaan niille tuomareille, joilla ei ole poisjääntiin hyväksyttävää syytä, annetaan sanktio.

Nostajien puolelta tulee usein kysymyksiä koskien teippausta. Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta ihoteippiä. Ihoteippiä tai sitä vastaavaa, mm. laastaria, ei saa käyttää missään muualla kehossa ilman juryn tai päätuomarin virallista lupaa. Ihoteippiä ei saa käyttää siten, että se antaa nostajalle apua käsiotteiden pitämisessä tangosta. Muualla kehossa oleviin vammoihin voidaan laittaa ihoteippiä vain jos kilpailun jury, virallinen lääkäri tai vastuussa oleva ensiapuhenkilö antaa siihen etukäteen virallisen hyväksynnän. Jos hyväksyntä on annettu, ihoteippi on kuitenkin laitettava niin, että se ei anna nostajalle aiheutonta etua. Kinesioiteippaus on voimannostossa kielletty.

Tampereen EM-kilpailu osoitti jälleen kerran, että Suomi osaa järjestää hyviä kansainvälisiä kilpailuja ja jatkoa onkin jo tiedossa; Barents Winter Games Kajaanissa 28.3.2020, Sell Games Lahdessa 15.-17.5.2020 (toivottavasti tapahtumaan saadaan järjestäjä myös voimannostolle), Masters EM varustevuimannostokilpailut 2.-6.7.2020 Pornaisissa ja syyskuussa 2020 nuorten PM-kilpailut Pornaisissa. Kisojen järjestäminen vaatii paljon talkootyötä, jota ilman ei Tampereen kisojakaan olisi pystytty toteuttamaan. Olethan sinäkin jatkossa mukana rakentamassa hienoja kansainvälisiä kilpailuita Suomeen!

Margetta Salminen
tuomarivastaava

Uutta koulutusrintamalla

Liiton koulutustarjonta on vihdoin laajentunut kun ensimmäinen Ohjaajakoulutus on käyty lokakuun lopulla. Kahdeksan osallistujaa pääsi pilottikoulutukseen. Koulutuksessa käytiin jalkakyykyn, penkkipunnerruksen sekä maastanoston lajitekniikat teorian ja käytännön kautta läpi. Osallistujat olivatkin koulutuksen aikana innokkaasti kyselemässä asiaan liittyviä kysymyksiä.

Tämä koulutusmuoto jatkuu 2020 vuoden alussa uudella kurssilla ja tavoitteena on kouluttaa kouluttajia, niin että saisimme alueellisesti pidettyä vastaavia koulutuksia jatkossa.

Suurempi hanke, josta on kovasti kyselty on Valmennuksen Taso koulutukset. Taso koulutuksia alamme liiton toimintasuunnitelman mukaisesti omana toimintanamme järjestää vuoden 2020 loppupuolella.

Äskettäin julkaistu artikkeli kertoo, että kyykky liikkeen suorittaminen muiden lajien harrastajille on liian haasteellista. Tässä onkin oiva mahdollisuus meidän valmentajille lähteä auttamaan muita valmentajia.

Muistutuksena vielä kaikille Hoika-järjestelmässä oleville henkilöille, muistakaa hoitaa mahdolliset osoitteenmuutokset, jotta Voimanostaja-lehti löytää perille sekä mahdolliset SUEK-testaajatkin pääsevät tarvittaessa teitä tapaamaan.

Tulevalle vuodelle on suunnitteilla tämän vuoden tapaan maajoukkueleirejä sekä mahdollinen avoin leiri kaikille kiinnostuneille. Avoimen leirin järjestämiselle on ollut runsaasti kysyntää ja se järjestettäneen tulevana vuonna, ajankohta on vielä tällä hetkellä toki määrittelemättä.

Vuosi on päättymässä ja vilkas voimanostovuosi on kilpailujen osalta ollut menestyksenkäs. Kauden päättävä varustanoston MM-kisa vielä odottaa ja jännityksellä seuraamme saako Suomi sieltä mitalisaalista. Tulevalle kaudelle masters kisoissakin yhdistyy klassinen ja varuste puoli, suuntaus kisojen yhdistämiseen on haasteellista ja pistää osan urheilijoista valitsemaan kumpaan kisaan osallistuu. Toki erittäin täysinäinen kisakalenteri asettaa lajimme sen eteen, että muutoksia pitää tehdä, jotta kaikki kisat saamme järjestettyä.



SM-kisojenkin osalta on ollut haasteellista saada kisajärjestäjiä, jotta saisimme kaikki SM-kisat järjestettyä sekä mitalit jaettua ja maajoukkueet valittua. Yhteistyössä eri seurojen kanssa toivotavasti saamme kaikki kisat järjestettyä ja samaa yhteistyötä toivoisin meidän valmentajienkin kesken. Yhteistyössä on voimaa ja lajin kehittämisen kannalta tarvitsemme vahvaa yhteishenkeä ja yhteistyötä, jotta laji elää ja kehittyy. Negatiiviset uutiset ovat saaneet liikaa uutistilaa sosiaalisessa mediassa ja toivoisinkin kovasti, että saisimme enemmän kannustavaa uutisointia esille. Tästä haluan omalta taholtani antaa kiitosta liiton tiedottajalle Päivi Ristolaiselle. Hän on aktiivisesti alkanut tuottaa aineistoa liiton sosiaalisen median kanaville kiitettävällä tahdilla. Loppukiri tämän vuoden kisarullanssissa on siis käynnissä; jaksetaan tämä loppukausi toisiamme tukien ja pääsemme piakkoin aloittamaan 2020 kisakauden.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2020



SM-kilpailut 2020

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

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki
25. – 26.1.	Klassinen voimannosto, nuoret	Turengin Sarastus ja Team Nordic Thunder	Turenki
8. – 9.2.	Varustevoimannosto, kaikki ikäluokat	Ylöjärven Ryhti	Ylöjärvi
21. – 23.2.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	Salon Voimailijat	Salo
13. – 15.3.	Klassinen voimannosto, avoin	Oulun Power Team	Oulu
13. – 15.11.	Klassinen voimannosto, masters	Äänekosken Huima	Äänekoski

Kansainvälinen kisakalenteri 2020

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
25. – 29.2.	Korkeakouluopiskelijoiden Euroopan Cup	EPF	Bordeaux	Ranska
9.3. – 14.3.	Klassisen voimannoston EM-kilpailut, masters	EPF	Albi	Ranska
26.4. – 3.5.	Klassisen ja varustevoimannoston MM-kilpailut, masters	IPF	Sun City	Etelä-Afrikka
16.5. – 23.5.	Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kisat, kaikki ikäluokat	IPF	Pilsen	Tsekki
12.6. – 21.6.	Klassisen voimannoston MM-kilpailut, avoin ja nuoret	IPF	Minsk	Valko-Venäjä
1.7. – 5.7.	Varustevoimannoston EM-kilpailut, masters	EPF	Pornainen	Suomi
6.7. – 11.7.	Klassisen voimannoston MM-kilpailut, opiskelijat	IPF	Sharjah	Yhdistyneet Arabiemiirikunnat
5.8. – 9.8.	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF	Kaunas	Liettua
31.8. – 5.9.	Varustevoimannoston MM-kilpailut, nuoret	IPF	Birmingham	Yhdysvallat
3.10.–4.10.	Voimannoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut, nuoret	NPF	Pornainen	Suomi
15.10. – 18.10.	Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, juniorit, avoin ja masters	EPF	Ekaterinburg	Venäjä