

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2020

TURENKI
KLASSISEN
VOIMANOSTON NUORTEN
SM-2020



DUBAI
AVOIMEN LUOKAN
VARUSTEVOIMANOSTON
MM-2019



ARNOLD CLASSIC EUROPE 20.-22.9.2019 BARCELONA, ESPANJA

www.suomenuoimanoistoliitto.fi

ELEIKO

63 VUOTTA KÄSITYÖTÄ ASIAKKAIDEN HYVÄKSI

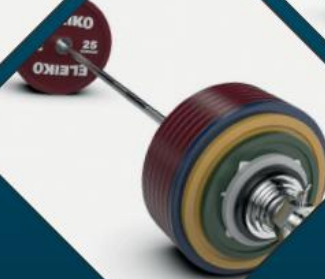


TEHOA JA LAATUA TREENIIN

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 ratkaisullamme uutta voimaa, samoin bisnekseksi. 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

(Yli)kuntoon kesäksi 2020?

Pääkirjoitus

Kuva: Ömer Acar

Olen viime aikoina kuullut ja nähnyt useammankin tarinan ylikunnosta ja loppuunpalamisesta. Tarinat seinien potkimisesta itkien salilla, kun kyykyt ei kulje, ja treenin jatkamisesta silti väkipakolla on pelottavia... Varsinkin, jos kyseessä ei ole vain yksittäinen huono kerta vaan treeniä jatketaan talvisodan hengessä kerrasta toiseen. Ja varsinkin, jos tarinaan liittyy valmentaja, joka vain lisää painoa tankoon, eikä ymmärrä sanoa, että olisiko nyt aika höllätä. Toki aikuisella ihmisellä on vastuu itsestään, mutta valmentajalla pitäisi olla hanskassa valmennettavan harjoittelu ja kehitys - ja siinä palautuminen on mitä suurimmassa roolissa! Vanha kansakin jo tiesi, että ei hyvääkään hevosta saa ajaa enempää kuin aiset kantaa.

Ylikuntoa ja palautumista on tutkittu jo paljon. Treenatessa keho toki ylikuormittuu aina hetkittäin ja ongelmalliseksi se muuttuu vasta, kun tila jää päälle pidemmäksi aikaa eikä keho palaudu kuormituksen loputtua normaalitilaan. Kellojen pitäisi alkaa kuitenkin soida, kun kehitys pysähtyy, leposyke nousee, treeni-ilo ja elämänilo ylipäättään katoaa, tai kun unettomuus vaivaa. Myös hormonitoiminnan ongelmat, kuten kuukautisten poisjäänti tai seksuaalinen haluttomuus, vatsavaivat ja jatkuva sairastelukierre voivat olla merkkejä ylikunnosta. (Huom. oireet voivat kertoa myös muista sairauksista, joten käynti lääkärillä on aina parempi kuin oma diagnoosi ylikunnosta). Kuulemissani tarinoissa on kaikissa ollut näitä elementtejä läsnä.

Aika moneen tarinaan on liittynyt myös ajatus siitä, että enhän mä nyt treenaa niin paljoa, että voisin olla ylikunnossa! Se ja se treenaa enemmän kuin minä, ylikunto vaatii seitsemää treeniä viikossa jne. Ylikuormitusta ei kuitenkaan aiheuta pelkästään treeni vaan kaikki, mitä elämässä tapahtuu. Keho ei erittele, että tämä stressireaktio johtuu nyt treenistä, tämä töistä, tämä ihmissuhteista jne. Keho ei ajattele, että ei tässä niin paljoa ole salilla oltu, vaan kaikkien osa-alueiden stressireaktiot nivoutuvat yhteen. Ne kaikki saavat kehomme tuottamaan stressihormoneita ja aiheuttavat räsitusta.

Sen lisäksi, että jokaisen elämä sisältää eri määrän stressitekijöitä, myös niistä palautuminen on yksilöllistä. Et voi siis verrata omaa tilannettasi seuraveriin tai kanssakilpailijaan.

Monen tarinan kohdalla olen miettinyt, mikä saa meidät treenaamaan joka tapauksessa, vaikka oireita ylikunnosta alkaa esiintyä? Tai kun niitä on ollut jo pidempään ja olo vain huononee? Onko siellä takana pelko siitä, että heikentynyt suoritus heikkenee entisestään, jos treenaa vähemmän?

Luulo siitä, että pitää puristaa vielä kovempaa?

Vai onko kyseessä velvollisuudentunto - ohjelmaa pitää seurata ja kaikki treenit tehdä - ja pelko siitä, mitä valmentaja sanoo, jos jotain jää tekemättä?

Vai uskotaanko siihen, että se kuuluu asiaan ja "no pain no gain"? Varmasti syitä on monia ja jokainen voi pysähtyä miettimään omia syitänsä. Miksi treenaan oireista huolimatta?

Ylikuntoa on helpointa ennaltaehkäistä varmistamalla riittävä lepo. Samalla se on myös sen hoitokeino: ylikunto paraneekin vain lepäämällä.

Jos asioita on liikaa, niitä pitää yksinkertaisesti karsia, jotta aikaa jää myös palautumiselle. Usein tässä kohdassa reaktio on, että "mä en voi kyllä muuttaa mitään"... Kyllä voit. Se voi tuntua vaikealta, mutta jotain voi aina tehdä. Tai (Kristian Ekströmiä mukailen) jos sinulla ei ole aikaa levätä ja pitää huolta itsestäsi nyt, on sinulla oltava aikaa sairastaa myöhemmin. Sitä paitsi pitkässä juoksussa urheilija, joka pysyy terveenä, kehittyy eniten.

Näissä mietteissä kehotankin kaikkia Voimanostajan lukijoita niin itsetutkiskeluun kuin lepoon. Nukkukaa tarpeeksi, levätkää, tehkää rentouttavia asioita! Kävelkää metsissä, tehkää hengitysharjoituksia, syökää hyvin - mikä ikinä teitä palauttaakaan. Olkaamme vain kunnossa, ei ylikunnossa, kesällä 2020.

Palauttavaa alkanutta vuotta kaikille!

Katja Lariola
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

43. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija:

Suomen Voimanolliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Timo Lillbacka
info@svnl.fi
02320 Espoo, FINLAND
puh: 010 309 4270

E-mail:

sihteeri@svnl.fi

Internet: www.suomenvoimanolliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolliitto

Pankkiyhteys:

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

Päätoimittaja:

Voimanolstaja nro. 1/2020
va. päätoimittaja
Katja Lariola

Kannessa:

Vain 11-vuotias Joonas Sohlman (TNT) vetää
maasta, kuva: Jari Rantapelkonen

Nro. 2/2020 va. päätoimittaja:

Heikki Virtanen
Juttuaineistot 10.5.2020
mennessä sähköpostilla
voimanolstajalehti@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:

Sari Koivuniemi, Timo Kunnari, Seppo Sohlman,
Aki Kangasjärvi, Antti Savolainen, Tomi Määttä,
Jussi Kangasvieri, Anna-Eveliina Partanen,
Kuopion Painonnostajat, Kaj Mattila, EPF,
Mats Finne, Sanna Hillberg, Margetta Salminen,
Ove Lehto, Ari Pakarinen, Jari Rantapelkonen,
Päivi Ristolainen & Sanna Savolainen

Painopaikka



Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | Pääkirjoitus: (Yli)kuntoon kesäksi 2020? | 32 | Jussin malja lähti Tammelaan |
| 5 | Puheenjohtajan palsta: Liiton tekemistä on vahvistettava | 34 | Klassisen voimanolston juniorien SM-kilpailut, Turenki |
| 6 | Mastersien klassisen voimanolston SM-kilpailut, Ylitornio | 42 | IPF:n jäsenien ei tule osallistua muiden voima- nostoliittojen kilpailuihin |
| 12 | Avoimen luokan varuste- voimanolston MM-kilpailut, Dubai | 43 | Varmista riittävä tietämys antidoping-asioissa & Viron palkitut |
| 16 | Petri Kokkoselle kunnia- puheenjohtajuus ja SVNL:n hopeinen ansiomerkki | 44 | Matti Tanskasen voimailuhistoria |
| 18 | Arnold Classic Europe 2019, Barcelona | 46 | Kisakutsu 1982 |
| 20 | Nuorten ja avoimen luokan klassisen voimanolston EM-kilpailut, Kaunas | 47 | Vanhan kuvan kertomaa & virolainen kilpailukortti |
| 24 | Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, Pornainen | 48 | Liitto tiedottaa |
| 28 | Ove Lehto – mies, joka nostaa yli tonnin rautaa | 50 | Tuomarivastaavan palsta: Punnitus |
| | | 51 | Päävalmentajan mietteitä: Lajissamme näkyy hienoista nostetta |

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 | |
| Koko | Hinta | 4. nroa + web-logo | Tapahtuma- kalenterissa | 50 € |
| 1/1 sivu | 500 € | 1.500 € | | |
| 1/2 sivua | 300 € | 900 € | | |

* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 60 €

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

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

Liiton tekemistä on uahuistettava

Puheenjohtajan palsta

Liitollamme ei sen kohta viisikymmenvuotisen historian aikana ole ollut työntekijää palkkalistoilla. Olemme tähän asti toimineet luottamustoimisen sihteerin tekemisen varassa ja sihteerille on maksettu palkkiota, joka on itseasiassa ollut varsin hyvä tasoltaan - reilut 2 000 euroa kuukaudessa.

Sihteerin tehtävät on lueteltu liiton toimintasäännöissä. Käytännössä olemme kuitenkin tulleet siihen pisteeseen, että oman työn ohella hoidettuna tehtäviä alkaa olla jo liikaa hoidettavaksi sivutoimisesti. Tämän vuoksi hallitus on päättänyt nyt esittämään liiton sääntöihin muutosta, jolla luovumme luottamustoimisesta sihteeristä. Tilalle palkkattaisiin työntekijä, jonka hallitus valitsee ja jonka esimiehenä on liiton puheenjohtaja. Hallituksen kokoonpano säilyisi puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsenenä.



Tavoitteena hallituksella on muutoksen myötä parantaa liiton jäseneurojen ja nostajien saamaa asiakaspalvelua, sujuvoittaa maksuliikennettä sekä nopeuttaa viesteihin vastaamista. Mikäli kevätkokous hyväksyy sääntömuutoksen, ryhtyy liiton hallitus työntekijän rekrytoimiseen viimeistään tulevasta vuoden vaihteesta.

Liiton työntekijän ei tarvitse välttämättä omata lajitaustaa. Tärkeintä on, että tämä on kykenevä hoitamaan liiton nykyiset sihteerin tehtävät eli hallinnolliset työt. Hyvät asiakaspalveluvalmiudet, tietotekniset taidot sekä taloushallinnon osaaminen korostuu noiden tehtävien hoidossa. Huomioiden kansainväliset yhteytemme hyvä englannin kielen suullinen ja kirjallinen taito on myös välttämättömyys. Voimanoston substanssiosaaminen löytyy hallituksen piiristä.

Kuten totesin, tekemistä riittää päätoimiselle liiton työntekijälle. Viimeisen 10 vuoden aikana on kansainvälisten kilpailuiden määrä kasvanut huomattavasti klassisen voimanoston ja penkkipunnerruksen tultua mukaan kuvioihin. Tämä on käytännössä tuplannut kansainvälisten kilpailuiden määrän. Kansainvälisiä kisoja, joihin liitto ilmoittaa maajoukkueita, on tänä vuonna 14. Maajoukkueiden kokoaminen, niihin liittyvien tietojen kerääminen ja urheilijoiden laskuttaminen, maksujen suorittaminen jne. työllistää kovasti. Lisäksi meillä on kuudet Suomen mestaruus -kilpailut, joiden ilmoittautumisten vastaanottamisessa ym. riittää työtä.

Ylipäänsä monen toiminnan sähköistyminen on lisännyt liitossa tehtävää työmäärää. Maajoukkueiden aiheuttaman työmäärän tekijäksi meillä on jo pitkää ollut maajoukkuekoordinaattoreita, joille on korvattu kuluja tehtävän hoitamisesta. Kun sihteeri on ollut luottamustoiminen, on liiton asiakaspalveluaika mm. puhelimitse rajoittunut suppealle ajalle arki-iltaisain. Tähän on tarpeen saada muutosta ja ottaa askel siihen, että viimeisenä pohjoismaisena liittona siirrymme palkattuun työntekijään.

Yhdenvertaisuuden toteutuminen hallinnossamme

Liiton hallinnossa on nyt toista vuotta tilanne, että mm. hallituksessamme ei ole naisjäsentä, vaikka lajimme harrastajista jo noin kolmannes on naisia. Tämä ei ole toivottava tulos eikä toteuta mm. liiton yhdenvertaisuussuunnitelmaa toivotulla tavalla. Meidän on muistettava, että yhdenvertaisuuden osalta Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut suomalaisille urheilujärjestöille tältä osin omat tavoitteensa valtionavustuksen ehtona.

Myös tämä kysymys nousee esiin tulevassa kevätkokouksessa mm. Team Nordic Thunderin tekemänä seura-aloitteena. Yksi mahdollisuus varmistaa sukupuolten välisen tasa-arvon toteutuminen liiton hallinnossa olisi esimerkiksi se, että hallitukseen jäseniä valittaessa huomioitaisiin se, että valituksi tulee vähintään yksi jäsen edustaen vähemmistönä olevaa sukupuolta edellyttäen, että liiton jäsen seurat ovat asettaneet ehdolle molempien sukupuolten edustajia.

Toki lähtökohtana tulee olla se, että hallituksen jäsenet omaavat halun tehdä työtä suomalaisen voimanostourheilun kehittämiseksi.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 15.-17.11.2019 YLITORNIO

Teksti: Tero Hyttinen, kuvat: Tero Hyttinen, Sari Koivuniemi & Timo Kunnari



Lämmittelyssä tunnelma tiivistyy nostajien valmistautuessa kisalavalle

Aavasaksan Kisa isännöi 12. SM-kilpailuina klassisen voimanoston masters-sarjojen kilpailut

Aavasaksan Kisa ry isännöi tälle vuodelle toiset ja kautta aikojen eli vuodesta 1996 lähtien jo 12. Suomen mestaruus-kilpailut voimanostourheilussa Ylitorniolla 15.-17.11.2019. Kilpailuihin oli ilmoittautunut 99 nostajaa, joista naisia oli 32 eli 32,3 %. Joka kolmas nostaja oli siis nainen. Kevään avoimen SM-kilpailuissa naisia oli 42,2 % osallistujista. SM-kilpailujen järjestämisorganisaatiossa Aavasaksan Kisalla oli nytkin lähes 60 henkilöä, jotka vastasivat kilpailujen onnistuneesta läpiviennistä.

Kolmen kilpailupäivän aikana mestaruusmitalit jaettiin kaikissa neljässä mastersikäluokassa kilpailleille nostajille. Tällä kertaa Ylitorniolle tuli tavallista vähemmän mastersnostajia. Viime vuosien trendi on ollut, että klassisen avoimen luokan ja mastersien kisoissa on ollut kutakuinkin sama määrä nostajia. Tosin paljon poisjääntejä oli nimenomaan pohjoisen nostajien parista sekä vanhimmista ikäluokista. Etenkin 60- ja 70-vuotiailla vaikutti varmastikin pitkä ja julkisilla yhteyksillä hivenen hankalakin matka, kun VR:n junat eivät marraskuussa kulkeneet totutusti.

Kilpailuja seurattiin paitsi paikan päällä, missä oli mukavat 338 pääsylipun lunastanutta katsojaa, myös Suomen Voimanostoliiton streaming-lähetyksissä, joiden aikataulut julkaistiin liiton Facebook-sivuilla aina ennen kunkin sarjan kilpailun alkua. Kisastreemien osalta suuren kiitoksen ansaitsee sihteerimme Timo Lillbacka, joka avovaimonsa Andreea Vasilescun kanssa teki hienoa työtä, että streemi lähti verkkoon.

Perjantai-iltana kokemus puhui nostolavalla

Perjantai-iltapäivällä punnitukseen saapuivat M3- ja M4-sarjojen nostajat. Parhaana M60-nostajana palkittiin LVK Teamin Martti Kilpeläinen, joka nosti sarjaan 74 kg uuden SE:n maastanostossa 223 kg. Kilpeläinen teki huimat 579,97 IPF-pistettä yhteistuloksella 515,5 kg (165-127,5-223). Maran lisäksi SE-rautoja kolisteli Itä-Helsingin Vedon Veijo Räsänen, joka teki SE:n niin ikään sarjaan M3/105 kg vetämällä maastanostossa 273 kg.

M4-kategoriassa oli neljä nostajaa, joista parhaan ikäluokan tuloksen teki MLC Powerliftingin Markku Kempainen, joka paitsi istuu liiton hallituksessa tulee myös toimimaan maajoukkueiden koordinaattorina kaikkien ikäluokkien kesken vuonna 2020. Markku teki yhteistuloksen 357,5 kg sarjaan 66 kg (115-95-147,5), mikä tuotti 386,79 IPF-pistettä.

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | J.pist |
|------------|-------|--------|---------------------------|------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|
| N40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 47 | 46,74 | Katja Ronkainen | 1973 | MLC | 55,0 | 62,5 | 62,5 | 55,0 | 37,5 | 42,5 | 45,0 | 42,5 | 70,0 | 80,0 | 90,0 | 80,0 | 177,5 | 335,31 | 24 |
| 1 | 52 | 56,71 | Tanja Korhonen | 1978 | KP | 105,0 | 115,0 | 115,0 | 105,0 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 70,0 | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 310,0 | 562,21 | 24 |
| 2 | 52 | 53,80 | Mia Nietosvuori | 1979 | EV | 85,0 | 92,5 | 95,0 | 92,5 | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 55,0 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 120,0 | 267,5 | 493,69 | 18 |
| 1 | 63 | 62,47 | Katja Kärkkäinen | 1974 | OPT | 117,5 | 117,5 | 125,0 | 117,5 | 70,0 | 72,5 | 77,5 | 72,5 | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 142,5 | 332,5 | 577,08 | 24 |
| 2 | 63 | 59,76 | Nina Honka | 1972 | TVN | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 55,0 | 57,5 | 57,5 | 57,5 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 307,5 | 543,49 | 18 |
| 3 | 63 | 61,02 | Hanna Lindblad | 1976 | HPV | 85,0 | 87,5 | 95,0 | 95,0 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 62,5 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 130,0 | 287,5 | 501,89 | 16 |
| 1 | 72 | 71,19 | Saara Laine | 1979 | TNT | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 382,5 | 627,01 | 24 |
| 2 | 72 | 71,87 | Tiina Voho | 1973 | KoJy | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 125,0 | 132,5 | 142,5 | 142,5 | 347,5 | 566,76 | 18 |
| 3 | 72 | 70,54 | Minna Räisänen | 1977 | PaPu | 125,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 62,5 | 65,0 | 67,5 | 67,5 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 342,5 | 563,04 | 16 |
| 4 | 72 | 71,68 | Terhi Karppinen | 1976 | KiurU | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 110,0 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 65,0 | 140,0 | 147,5 | ----- | 140,0 | 315,0 | 513,83 | 14 |
| 5 | 72 | 70,28 | Minna Jaakkola | 1979 | HeTarmo | 100,0 | 107,5 | 115,0 | 115,0 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 312,5 | 513,93 | 12 |
| 6 | 72 | 70,32 | Heli Nevavesi | 1978 | Sawo | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 110,0 | 47,5 | 50,0 | 55,0 | 50,0 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 285,0 | 467,98 | 10 |
| 7 | 72 | 68,73 | Paula Haapoja | 1973 | LoVe | 87,5 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 47,5 | 50,0 | 52,5 | 50,0 | 117,5 | 125,0 | 130,0 | 117,5 | 267,5 | 442,84 | 8 |
| - | 72 | 70,36 | Satu Sarpola | 1975 | OPT | 95,0 | 95,0 | 95,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | |
| 1 | 84 | 81,65 | Maria Kuurte | 1976 | OPT | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 105,0 | 82,5 | 85,0 | 87,5 | 85,0 | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 345,0 | 533,90 | 24 |
| 1 | 84+ | 101,39 | Outi Silvennoinen | 1977 | YK-V | 135,0 | 150,0 | 160,0 | 150,0 | 70,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 145,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 395,0 | 561,94 | 24 |
| N50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 57 | 55,65 | Leena Jokitalo-Luomakoski | 1961 | MLC | 105,0 | 112,5 | 118,0 | 118,0 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 60,0 | 135,0 | 145,0 | ----- | 145,0 | 323,0 | 592,57 | 24 |
| 1 | 63 | 62,20 | Päivi Haapoja | 1965 | PV | 107,5 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 57,5 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 150,0 | 325,0 | 564,81 | 24 |
| 2 | 63 | 62,48 | Margetta Salminen | 1961 | LVK team | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 95,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 65,0 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 285,0 | 492,10 | 18 |
| 1 | 72 | 70,21 | Monica Liljestrand-Jutila | 1967 | PV | 75,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 45,0 | 47,5 | 50,0 | 47,5 | 120,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 257,5 | 422,41 | 24 |
| 2 | 72 | 67,91 | Seija Skogman | 1965 | MLC | 72,5 | 77,5 | 82,5 | 82,5 | 52,5 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 255,0 | 423,73 | 18 |
| 3 | 72 | 66,56 | Marjo-Riitta Mansikka | 1966 | LaPo | 67,5 | 77,5 | 82,5 | 77,5 | 45,0 | 47,5 | 50,0 | 47,5 | 95,0 | 107,5 | 112,5 | 112,5 | 237,5 | 397,03 | 16 |
| 1 | 84 | 83,55 | Tiina Kiviranta | 1966 | KJ | 130,0 | 137,5 | 137,5 | 137,5 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 142,5 | 350,0 | 536,71 | 24 |
| 2 | 84 | 79,57 | Sinikka Korsikko | 1969 | Sawo | 115,0 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 47,5 | 115,0 | 125,0 | 135,0 | 135,0 | 315,0 | 492,72 | 18 |
| 3 | 84 | 75,77 | Irene Matinpalo | 1961 | HAK | 70,0 | 70,0 | 87,5 | 87,5 | 37,5 | 40,0 | 42,5 | 40,0 | 95,0 | 95,0 | 110,0 | 95,0 | 222,5 | 354,50 | 16 |
| 1 | 84+ | 104,83 | Kirsti Paloniemi | 1967 | OPT | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 300,0 | 426,58 | 24 |
| N60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 57 | 55,81 | Pirjo Kemppainen | 1951 | MLC | 35,0 | 40,0 | 45,0 | 45,0 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 27,5 | 60,0 | 70,0 | 80,0 | 70,0 | 142,5 | 244,76 | 24 |
| 1 | 63 | 58,68 | Silja Sorokin | 1955 | HAK | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 60,0 | 50,0 | 55,0 | 55,0 | 50,0 | 80,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 200,0 | 348,27 | 24 |
| 1 | 84 | 77,02 | Silja Mansikka-aho | 1959 | Team365 | 55,0 | 62,5 | 62,5 | 55,0 | 42,5 | 42,5 | 47,5 | 47,5 | 105,0 | 115,0 | 125,0 | 125,0 | 227,5 | 360,48 | 24 |
| 2 | 84 | 75,14 | Päivi Peltonen | 1959 | IHV | 50,0 | 57,5 | 65,0 | 65,0 | 45,0 | 50,0 | 52,5 | 50,0 | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 225,0 | 359,52 | 18 |
| N70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 47 | 46,70 | Eila Kumpuniemi | 1942 | MLC | 55,0 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 37,5 | 40,0 | 42,5 | 42,5 | 85,0 | 92,5 | 97,5 | 97,5 | 210,0 | 406,29 | 24 |

Naiset nostivat lauantaina aamusta ja päivällä

Lauantaina nostettiin kaikki naisten sarjat. Tasokkaimmaksi ja samalla runsaslukuisimmaksi sarjaksi osoittautui N40/72 kg -sarja, missä kilpaili peräti kahdeksan nostajaa. Suomen mestariksi ja ikäluokkansa parhaimmaksi nosti Team Nordic Thunderin Saara Laine, jonka yhteistulos 382,5 kg (140-67,5-175) tuotti mahtavat 627,01 IPF-pistettä.

Ikäluokan toiseksi paras nostaja oli sarjan 63 kg Oulun Power Teamin Katja Kärkkäinen 577,08 IPF-pisteellä. Katjan yhteistulos oli 382,5 kg (117,5-72,5-142,5). Kolmanneksi kovimman tuloksen teki sarjan 72 kg hopeamitalisti Kokkolan Jymyä edustava Tiina Voho 566,76 IPF-Pisteellä. Tiinan yhteistulos 347,5 kg koostui 105 kg jalkakyykystä, 100 kg penkkipunnerruksesta sekä 142,5 kg maastanostosta.

N50-sarjassa kovimman tuloksen teki MLC Powerliftingin Leena Jokitalo-Luoma, jonka yhteistulos 323 kg koostui 118 kg jalkakyykyn uudesta SE-tuloksesta, penkkipunnerruksen 60 kg ja maastanoston 145 kg tuloksista, jotka tuottivat 592,57 IPF-pistettä.

Saman ikäluokan toiseksi tasokkaimmaksi nostajaksi tuli Pietarsaaren Voimailijoiden Päivi Haapoja, joka palasi nostolavoille 10 vuoden tauon jälkeen. Kerran jo ura loppui Ylitorniolla 2009 EM-kilpailuissa ja nyt taukoympyrä sulkeutui Ylitornion SM-kilpailuissa. Päivi teki sarjaan 63 kg jalkakyykyn (117,5 kg), maastanoston (150 kg) ja yhteistuloksen (325 kg) uudet SE:t. Vain penkkipunnerruksen 57,5 kg ei ollut SE-nosto. Päivän IPF-pisteet olivat 564,81.

Kolmanneksi tasokkaimmasta tuloksesta N50-sarjassa vastasi Kalajoen Junkkareiden Tiina Kiviranta, joka teki sarjaan 84 kg uuden SE:n 137,5 kg jalkakyykyssä, kun penkistä nousi 70 kg ja maasta 142,5 kg, tiesi 350 kg yhteistulos (536,71 IPF-pistettä) Suomen mestaruutta sarjassaan.

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | J.pist |
|------------|-------|--------|--------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|--------|-----------------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|----------|--------|
| M60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 65,36 | Timo Leino | 1958 | PV | 140,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 90,0 | 95,0 | 97,5 | 97,5 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 180,0 | 427,5 | 482,37 | 24 |
| 2 | 66 | 64,84 | Keijo Kuisma | 1952 | OutVe | 100,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 60,0 | 70,0 | 80,0 | 80,0 | 150,0 | 165,0 | 180,0 | 180,0 | 390,0 | 435,53 | 18 |
| 1 | 74 | 68,09 | Martti Kilpeläinen | 1955 | LVK team | 145,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 117,5 | 125,0 | 127,5 | 127,5 | 205,0 | 223,0 | 228,0 | 223,0 | 515,5 | 579,97 | 24 |
| 2 | 74 | 72,63 | Jorma Immonen | 1953 | OPT | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 70,0 | 150,0 | 152,5 | 160,0 | 152,5 | 307,5 | 294,91 | 18 |
| 1 | 83 | 82,17 | Heimo Hopeavuori | 1957 | RiKi | 160,0 | 170,0 | 177,5 | 177,5 | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 122,5 | 170,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 500,0 | 486,41 | 24 |
| 2 | 83 | 77,75 | Markku Viitala | 1954 | KemaKu | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 150,0 | 105,0 | 112,5 | 117,5 | 112,5 | 185,0 | 195,0 | ----- | 195,0 | 457,5 | 456,00 | 18 |
| 1 | 93 | 90,92 | Ilkka Launonen | 1954 | SVV | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 150,0 | 157,5 | 157,5 | 150,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 210,0 | 525,0 | 480,27 | 24 |
| 2 | 93 | 89,46 | Markku Koivukari | 1952 | PV-81 | 160,0 | 175,0 | 177,5 | 175,0 | 870,5 | 90,0 | 92,5 | 92,5 | 195,0 | 215,0 | 217,5 | 217,5 | 485,0 | 442,10 | 18 |
| 3 | 93 | 90,64 | Heikki Valli | 1957 | SeiVo | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 170,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 210,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 470,0 | 421,98 | 16 |
| 1 | 105 | 103,21 | Veijo Räsänen | 1957 | I-HV | 170,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 145,0 | 152,5 | 160,0 | 160,0 | 245,0 | 260,0 | 273,0 | 273,0 | 633,0 | 550,45 | 24 |
| 1 | 120 | 114,27 | Toivo Kyllönen | 1952 | KajKu | 165,0 | 180,0 | 192,5 | 192,5 | 75,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 180,0 | 205,0 | 217,5 | 205,0 | 487,5 | 379,29 | 24 |
| 1 | 120+ | 149,55 | Pertti Lähteenmäki | 1959 | OrGn | 150,0 | 180,0 | 210,0 | 180,0 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 120,0 | 180,0 | 210,0 | 230,0 | 210,0 | 510,0 | 342,60 | 24 |
| 2 | 120+ | 120,80 | Tapio Ruohonen | 1950 | SalVo | 80,0 | 105,0 | 120,0 | 120,0 | 80,0 | 90,0 | ----- | 90,0 | 120,0 | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 360,0 | 248,61 | 18 |
| M70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 65,89 | Markku Kempainen | 1949 | MLC | 102,5 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 90,0 | 95,0 | 97,5 | 95,0 | 135,0 | 142,5 | 147,5 | 147,5 | 357,5 | 386,79 | 24 |
| 1 | 74 | 71,71 | Tapani Pulkkinen | 1940 | KesU | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 377,5 | 385,30 | 24 |
| 1 | 93 | 89,74 | Tapani Puhakka | 1944 | KP | 65,0 | 80,0 | 90,0 | 90,0 | 80,0 | 87,5 | 92,5 | 87,5 | 150,0 | 165,0 | ----- | 165,0 | 342,5 | 286,64 | 24 |
| 1 | 105 | 94,66 | Veikko Männistö | 1940 | TVN | 75,0 | 85,0 | 95,0 | 95,0 | 90,0 | 92,5 | 95,0 | 95,0 | 130,0 | 140,0 | 147,5 | 147,5 | 337,5 | 270,31 | 24 |

N60/84 kg -sarjassa tiukan kisan mestaruudesta sekä samalla ikäluokan parhaimmuudesta kävivät tiukasti Team365:n Silja Mansikka-ahon ja Itä-Helsingin Vedon Päivi Peltonen. Naiset petrasivat vuoron perään sarjan SE-lukemia sekä jalkakyykyssä että yhteistuloksessa. Jalkakyykyyn uusi SE kirjataan 65 kg tuloksella Mansikka-ahon nimiin ja yhteistuloksen uusi SE 225 kg niin ikään hänen nimiinsä. Mansikka-aho teki vielä maastanostoonkin uudet SE-lukemat 125 kg saalistaen samalla ikäluokan parhaat IPF-pisteet 360,48.

N70-sarjassa voimaston grand old lady MLC Powerliftingin ranualaisvahvistus Eila Kumpuniemi, jonka yhteistulos 210 kg (70-42,5-97,5) sarjaan 47 kg tuotti kunnioitettavasti 406,29 IPF-pistettä.

M50-miehet lauantai-illassa

Ikäluokan SE-tuloksista vastasivat superin kova kaksikko Oulun Power Teamin Raimo Lumijärvi ja Äänekosken Huiman Teijo Hytönen. Lumijärvi teki SE:n jalkakyykyssä 275 kg sekä yhteistuloksessa 735 kg, mitä kuitenkin Hytönen paransi vielä 743,5 kg vieden samalla sarjan mestaruuden. Toisen SE:n Hytönen teki maastanostossa tuloksella 291 kg.

Hytösen mestaruusraudat 743,5 kg tuottivat 531,33 IPF-pistettä, mutta ne eivät aivan riittäneet ikäluokan parhaan nostajan titteliin, jonka vei 544,12 IPF-pisteellä sarjassa 83 kg nostonut Tampereen Voimastajien Heikki Heiskanen, jonka yhteistulos oli 552,5 kg (190-135-227,5). Toiseksi parhaasta tuloksesta vastasi sarjan 93 kg mestari Savonlinnan Jyrin Tomi Sairanen, jonka yhteistulos 585 kg (200-140-245) tuotti 542,5 IPF-pistettä.

Sunnuntaina kisasivat M40-sarjan miehet

Sunnuntaille jäivät vielä miteltäväksi mestaruusmitalit M40-sarjoissa. Nelikymppisissä SE-rautoja kolistelivat Kajaanin Kuohun Samuli Kokkarinen, joka teki SE-tulokset sarjaan 93 kg jalkakyykyssä 255 kg ja yhteistuloksessa 702,5 kg. Toinen SE-parantaja oli sarjassa 105 kg mestaruuden nostonut Viitasaaren Viestin Jussi Kuusikko, jonka yhteistulos 772,5 kg (265-197,5-310) tuotti SE:n ollen samalla ikäluokan kolmanneksi paras tulos 688,78 IPF-pistettä.

M40-sarjan tasokkaimmasta tuloksesta vastasi loukkaantumisista toipuva Keuruu Power Unionin Sami Nieminen yhteistuloksella 642,5 kg (220-147,5-275), mikä tuotti huimat 707,37 pistettä. Vuosina 2020 ja 2021 Nieminen valittiin liiton syyskokouksessa toimimaan myös liiton hallituksen varsinaisena jäsenenä.

Toiseksi parhaat pisteet 700,70 sai Niemisen kanssa tiukan taiston sarjan 74 kg mestaruudesta käynyt Oulun Power Teamin Jani Haapa-aho, joka keräsi pisteisiinsä oikeuttavan saman yhteistuloksen 642,5 kg kuin Nieminen, joka kevyempänä voitti sarjan. Haapa-ahon sarja koostui 217,5 kg jalkakyykyistä, 167,5 kg penkki-punnerruksesta sekä 257,5 kg maastanostosta.



KajKun Samuli Kokkarinen tykkitti sarjaan 93 kg uuden SE-kyykyn 255 kg

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, masters, miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | J.pist |
|------------|-------|--------|-------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|----------|--------|
| M50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 65,19 | Kari-Pekka Körkkö | 1969 | OPT | 110,0 | 125,0 | 125,0 | 125,0 | 90,0 | 97,5 | 97,5 | 97,5 | 150,0 | 170,0 | 177,5 | 170,0 | 392,5 | 436,88 | 24 |
| 1 | 74 | 73,40 | Ismo Hietanen | 1963 | HeTarmo | 140,0 | 150,0 | 157,5 | 150,0 | 112,5 | 115,0 | 117,5 | 115,0 | 170,0 | 190,0 | 202,5 | 190,0 | 455,0 | 473,22 | 24 |
| 1 | 83 | 82,66 | Heikki Heiskanen | 1960 | TVN | 180,0 | 190,0 | ----- | 190,0 | 125,0 | 132,5 | 135,0 | 135,0 | 210,0 | 220,0 | 227,5 | 227,5 | 552,5 | 544,12 | 24 |
| 1 | 93 | 91,57 | Tomi Sairanen | 1968 | Sajy | 190,0 | 195,0 | 200,0 | 200,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 140,0 | 235,0 | 245,0 | 255,0 | 245,0 | 585,0 | 542,29 | 24 |
| 2 | 93 | 92,08 | Ari Lehtinen | 1963 | LVK team | 182,5 | 195,0 | 202,5 | 202,5 | 142,5 | 150,0 | 152,5 | 152,5 | 205,0 | 217,5 | 225,0 | 217,5 | 572,5 | 526,96 | 18 |
| 3 | 93 | 91,27 | Harri Hagfors | 1961 | MY-Power | 100,0 | ----- | ----- | 100,0 | 100,0 | 110,0 | ----- | 110,0 | 170,0 | 205,0 | 240,0 | 240,0 | 450,0 | 398,50 | 16 |
| 1 | 105 | 104,83 | Jari Niskanen | 1963 | So-Vi | 190,0 | 200,0 | ----- | 190,0 | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 157,5 | 240,0 | 260,0 | 260,0 | 240,0 | 587,5 | 499,94 | 24 |
| 2 | 105 | 102,07 | Ari Simonen | 1962 | Sajy | 185,0 | 200,0 | 207,5 | 200,0 | 100,0 | 110,0 | ----- | 100,0 | 200,0 | 210,0 | 230,0 | 230,0 | 530,0 | 450,27 | 18 |
| 3 | 105 | 99,77 | Jari Nurminen | 1967 | PetPet | 140,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 170,0 | 190,0 | 205,0 | 190,0 | 485,0 | 410,91 | 16 |
| 1 | 120 | 117,00 | Lars Lampinen | 1961 | S-V | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 140,0 | 150,0 | 162,5 | 162,5 | 230,0 | 250,0 | 255,0 | 255,0 | 637,5 | 514,88 | 24 |
| 2 | 120 | 118,45 | Jukka Sahlström | 1966 | KiurU | 180,0 | 200,0 | 212,5 | 212,5 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 235,0 | 245,0 | 262,5 | 245,0 | 622,5 | 497,19 | 18 |
| 3 | 120 | 106,44 | Markku Torvinen | 1966 | KEV | 190,0 | 200,0 | ----- | 200,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 120,0 | 210,0 | 217,5 | 217,5 | 210,0 | 530,0 | 438,51 | 16 |
| 4 | 120 | 116,89 | Timo Rantala | 1963 | Team365 | 165,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 130,0 | 137,5 | 140,0 | 137,5 | 190,0 | 215,0 | 215,0 | 190,0 | 507,5 | 392,85 | 14 |
| 1 | 120+ | 153,32 | Teijo Hytönen | 1969 | Huima | 245,0 | 267,5 | 275,0 | 275,0 | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 270,0 | 291,0 | 293,0 | 291,0 | 743,5 | 531,33 | 24 |
| 2 | 120+ | 128,15 | Raimo Lumijärvi | 1962 | OPT | 250,0 | 270,0 | 275,0 | 275,0 | 170,0 | 180,0 | ----- | 180,0 | 270,0 | 280,0 | 290,0 | 280,0 | 735,0 | 576,49 | 18 |



KPU:n Sami Nieminen teki kovatasoisimmat raudat miehissä mastersien SM-kilpailuissa Ylitorniolla

Kuin kotiin tulivat taas Kvistit tuomaroimaan Ylitorniolle

”Ylitorniolle Aavasaksan Kisan järjestämiin kisoihin on kuin kotiin tulisi”, totesi Ylitorniolla ilmestyvään paikallislehteen Meän Tornionlaaksoon haastateltu kansainvälinen II-luokan naistuomarimme Helena Kvist jo keväällä ollessaan tuomaroimassa miehensä Jouni Kvistin kanssa kisoissa.

Kilpailupaikkaa Kisan talkooväki rakensi taas rutiinilla kolme päivää, nostot kestivät kolme päivää ja kisat purettiin viimeisen palkintojenjaon jälkeen kahdessa ja puolessa tunnissa. Tästä täytyy antaa kiitos pyyteettömälle talkooväellemme. Kisaorganisaatioomme kuuluvat haikailevat paikkakunnalle vielä EM- tai MM-tason arvokilpailuja. Tosin tälle haaveelle pullonkaulana ovat edelleen alueen hotellitasoisen majoituksen niukkuus. Tähän näyttäisi nyt tulleen parannustakin, joten on hyvin mahdollista, että arvokisoja nostetaan vielä Ylitorniolla.

Nyt Ylitornio vaikenee hetkeksi myös SM-tasolla. Katsomme taas vuotta 2021, josko silloin nostettaisiin SM-kisoja Ylitornion Kuntotalon laadukkaissa puitteissa.



Voimanoston Grand Old Lady Eila Kumpuniemi kilpailunjohtaja Tero Hyttisen halauksessa

M40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | J-pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|
| 1 | 74 | 72,81 | Sami Nieminen | 1975 | KPU | 202,5 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 147,5 | 255,0 | 265,0 | 275,0 | 275,0 | 642,5 | 707,37 | 24 |
| 2 | 74 | 73,76 | Jani Haapamäki | 1979 | OPT | 205,0 | 212,5 | 217,5 | 217,5 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 167,5 | 240,0 | 240,0 | 257,5 | 257,5 | 642,5 | 700,70 | 18 |
| 3 | 74 | 73,88 | Pekka Taskinen | 1978 | TVN | 205,0 | 215,0 | 220,0 | 215,0 | 127,5 | 132,5 | 135,0 | 135,0 | 225,0 | 235,0 | 250,0 | 235,0 | 585,0 | 629,64 | 16 |
| 4 | 74 | 73,70 | Sami Siitälä | 1972 | OPT | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 240,0 | 255,0 | 255,0 | 240,0 | 560,0 | 600,19 | 14 |
| 5 | 74 | 73,92 | Timo Heiskanen | 1970 | TVN | 180,0 | 180,0 | 192,5 | 192,5 | 107,5 | 112,5 | 115,0 | 112,5 | 240,0 | 245,0 | 250,0 | 245,0 | 550,0 | 586,66 | 12 |
| 6 | 74 | 73,56 | Jonas Enkvist | 1970 | PV | 172,5 | 182,5 | 192,5 | 192,5 | 135,0 | 140,0 | 142,5 | 140,0 | 205,0 | 215,0 | 225,0 | 215,0 | 547,5 | 585,73 | 10 |
| 7 | 74 | 72,10 | Petri Toivanen | 1973 | Sajy | 150,0 | 152,5 | 160,0 | 160,0 | 120,0 | 125,0 | 127,5 | 127,5 | 190,0 | 200,0 | 205,0 | 205,0 | 492,5 | 526,34 | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 83 | 82,04 | Pasi Sipiläinen | 1978 | HuiVo | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 162,5 | 270,0 | 287,5 | ----- | 287,5 | 670,0 | 681,36 | 24 |
| 2 | 83 | 82,36 | Marko Helynen | 1971 | PIKe | 200,0 | 215,0 | 227,5 | 227,5 | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 225,0 | 235,0 | 250,0 | 250,0 | 617,5 | 619,66 | 18 |
| 3 | 83 | 81,92 | Tommi Honkala | 1976 | OPT | 175,0 | 185,0 | 190,0 | 185,0 | 110,0 | 117,5 | 122,5 | 117,5 | 225,0 | 235,0 | 237,5 | 237,5 | 540,0 | 533,25 | 16 |
| 4 | 83 | 80,94 | Raimo Penttilä | 1979 | SeiVo | 160,0 | 175,0 | 182,5 | 175,0 | 125,0 | 132,5 | 135,0 | 132,5 | 210,0 | 230,0 | 235,0 | 230,0 | 537,5 | 534,93 | 14 |
| 5 | 83 | 78,44 | Jouko Piri | 1976 | KlimU | 162,5 | 172,5 | 177,5 | 177,5 | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 120,0 | 215,0 | 225,0 | 230,0 | 225,0 | 522,5 | 529,44 | 12 |
| 6 | 83 | 81,37 | Jukka Toikkanen | 1970 | PTP | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 115,0 | 175,0 | 185,0 | 192,5 | 185,0 | 475,0 | 461,09 | 10 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 93 | 91,96 | Samuli Kokkarinen | 1977 | KajKu | 240,0 | 250,0 | 255,0 | 255,0 | 145,0 | 150,0 | 152,5 | 152,5 | 260,0 | 282,5 | 295,0 | 295,0 | 702,5 | 666,41 | 24 |
| 2 | 93 | 91,73 | Kai Hentilä | 1975 | OPT | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 220,0 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 155,0 | 260,0 | 275,0 | 285,0 | 285,0 | 660,0 | 621,97 | 18 |
| 3 | 93 | 91,94 | Juha Vehkaperä | 1975 | HauVo | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 250,0 | 260,0 | 265,0 | 265,0 | 660,0 | 621,06 | 16 |
| 4 | 93 | 90,92 | Keijo Huttunen | 1975 | I-HV | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 215,0 | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | 250,0 | 260,0 | 267,5 | 267,5 | 655,0 | 620,18 | 14 |
| 5 | 93 | 92,34 | Vesa Kovalainen | 1971 | KajKu | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 130,0 | 240,0 | 260,0 | 260,0 | 240,0 | 610,0 | 565,98 | 12 |
| 6 | 93 | 91,84 | Mathias Björklund | 1977 | VIS | 210,0 | 210,0 | 222,5 | 210,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 215,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 595,0 | 551,94 | 10 |
| 7 | 93 | 89,78 | Kristian Kulla | 1979 | NyKK | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 135,0 | 142,5 | 147,5 | 142,5 | 220,0 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 577,5 | 541,29 | 8 |
| 8 | 93 | 88,29 | Matti Reijonen | 1971 | JoPuPo | 190,0 | 202,5 | 210,0 | 190,0 | 130,0 | 137,5 | 142,5 | 137,5 | 210,0 | 237,5 | 237,5 | 210,0 | 537,5 | 503,60 | 6 |
| 9 | 93 | 92,20 | Petri Haapala | 1977 | PV-81 | 165,0 | 175,0 | 185,0 | 185,0 | 130,0 | 137,5 | 140,0 | 140,0 | 180,0 | 190,0 | ----- | 190,0 | 515,0 | 465,12 | 4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 105 | 103,62 | Jussi Kuusikko | 1975 | ViitVi | 250,0 | 260,0 | 265,0 | 265,0 | 190,0 | 197,5 | 202,5 | 197,5 | 285,0 | 305,0 | 310,0 | 310,0 | 772,5 | 688,78 | 24 |
| 2 | 105 | 103,38 | Petri Leppäkangas | 1974 | KPU | 245,0 | 260,0 | 273,5 | 260,0 | 165,0 | 170,0 | ----- | 170,0 | 285,0 | 300,0 | ----- | 300,0 | 730,0 | 647,13 | 18 |
| 3 | 105 | 104,55 | Jani Hyytiäinen | 1974 | HPV | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 150,0 | 157,5 | 165,0 | 165,0 | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 625,0 | 538,14 | 16 |
| 4 | 105 | 104,06 | Kaj Wasenius | 1972 | Team365 | 180,0 | 190,0 | 207,5 | 207,5 | 132,5 | 137,5 | 145,0 | 137,5 | 220,0 | 240,0 | 255,0 | 240,0 | 585,0 | 499,73 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 120 | 113,80 | Alpo Karppinen | 1971 | KiurU | 235,0 | 242,5 | 250,0 | 242,5 | 160,0 | 165,0 | 170,0 | 160,0 | 260,0 | 270,0 | 280,0 | 270,0 | 672,5 | 556,68 | 24 |
| 2 | 120 | 112,47 | Markus Granö | 1979 | NyKK | 210,0 | 225,0 | 235,0 | 235,0 | 140,0 | 150,0 | 152,5 | 150,0 | 240,0 | 260,0 | 265,0 | 265,0 | 650,0 | 538,94 | 18 |
| 3 | 120 | 108,86 | Kaj Mattila | 1970 | MLC | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 127,5 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 212,5 | 217,5 | 225,0 | 217,5 | 572,5 | 473,88 | 16 |



OPT:n Jani Haapamäki taipui M40/74 kg -sarjassa voittaja Niemiselle vaa'alla

AVOIMEN LUOKAN VARUSTEVOIMANOSTON MM-KILPAILUT 18.-23.11.2019 DUBAI, YHDISTYNEET ARABIEMIRIKUNNAT

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Aki Kangasjärvi, Antti Savolainen, Tomi Määttä,
Jussi Kangasvieri & Anna-Eveliina Partanen





Antti, Seppo, Jussi ja Tomi lähdössä kisapaikalle

Avoimen luokan voimanoston MM-kilpailut 2019 miteltiin monille lomakohteenakin tutussa Dubaissa. Kaikki kilpailuun liittyvä oli hienoa, suurta ja näyttävää. Kuitenkin käytännön asioissa oli toivomisen varaa. Tämä selvisi jo heti teknistä kokousta etsiessäni. Kutsun mukaan sen piti olla klo 19 kisahotellissa. Kun aikani viestittelin ja kyselin, niin minulle kerrottiin, että se oli jo loppunut ja oli ollut kisapaikalla. Sama jatkui kaikkien aikataulujen kanssa. Papereissa oli kahdet eri aikataulut ja jos joltain asiaa tiedusteli, niin tuli vielä yksi vaihtoehto lisää. No ei auttanut muu kuin olla tarpeeksi ajoissa kisapaikalla, että varmasti ehti punnitukseen. Ensimmäisenä aamuna oli myös se sama pulma, joka on aina uudella kisajärjestäjällä, nimittäin kuljetukset olivat myöhässä ja niihin ei mahtunut kaikki. Näin ollen ensimmäistä kilpailua siirrettiin alkavaksi myöhemmin.

No sitten itse kilpailuun ja ensimmäisenä suomalaisena nosti taas Antti Savolainen niin kuin yleensä aina. Antin sarja näytti alkuun hyvin tasaiselta mitalien suhteen ja vaatisi lähes täydellistä onnistumista. Antti onnistui kahdessa kyykyssä ja tulos 277,5 kg ei ihan tyydyttänyt. Penkkipunnerrus sen sijaan toimi paremmin ja 205 kg oli uusi M1-luokan ME. Maastavedossa Antin tulokseksi tuli 285 kg, joka ei kuitenkaan riittänyt, koska Ranskan Hassan El Belghiti oli hurjassa vetovireessä vetäen uuden ME-vedon 318 kg. Ranskalaiselle meni samalla sarjan pronssia yhteistuloksella 780,5 kg, joka on myös M1-luokan ME. Antin tulos 767,5 kg oikeutti sarjan neljanteen sijaan. Voiton vei Venäjän Sergey Gladkikh ME-tuloksella 820 kg.



Jari Martikainen

| Rnk | Name | d.o.b. | Team | Bwt | Lot | All Squat | | All Bench Press | | | All Deadlift | | | Total | IPF Pts | Pts | | | | |
|---------------|---------------------|--------|------|--------|-----|-----------|-------|-----------------|----|-------|--------------|---------|----|-------|---------|---------|----|-----------|--------|----|
| -66kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Gladikh Sergey | 1989 | RUS | 65,93 | 32 | 300,0 | 310,0 | 315,0 | 1 | 200,0 | 207,5 | 212,5 | 2 | 270,0 | 285,0 | 292,5 | 3 | 820,0 -w | 776,96 | 12 |
| 2. | Aryanto Viki | 1994 | INA | 65,52 | 28 | 285,0 | 295,0 | 302,5 | 3 | 195,0 | 207,5 | 212,5 | 4 | 270,0 | 270,0 | 285,0 | 6 | 787,5 | 751,95 | 9 |
| 3. | El Belghiti Hassan | 1975 | FRA | 65,33 | 20 | 275,0 | 290,0 | 290,0 | 4 | 170,0 | 172,5 | 175,0 | 9 | 300,0 | 312,5 | 318,0-w | 1 | 780,5 -w1 | 747,34 | 8 |
| 4. | Savolainen Antti | 1978 | FIN | 65,33 | 25 | 270,0 | 277,5 | 277,5 | 5 | 200,0 | 205,0-w1 | 207,5 | 5 | 275,0 | 285,0 | 295,0 | 5 | 767,5 | 735,98 | 7 |
| -105kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Mashintov Sergei | 1987 | RUS | 102,13 | 4 | 375,0 | 390,0 | 390,0 | 2 | 260,0 | 270,0 | 277,5 | 5 | 325,0 | 335,0 | 362,5 | 2 | 1030,0 | 738,94 | 12 |
| 2. | Grenier Allan | 1990 | FRA | 104,88 | 8 | 355,0 | 365,0 | 372,5 | 4 | 305,0 | 324,5 | 324,5 | 3 | 290,0 | 305,0 | 312,5 | 10 | 990,0 | 702,65 | 9 |
| 3. | Eikeland Kristoffer | 1989 | NOR | 104,26 | 2 | 352,5 | 360,0 | X | 9 | 287,5 | 295,0 | 300,0 | 4 | 325,0 | 335,0 | 342,5 | 6 | 982,5 | 699,87 | 8 |
| 7. | Maatta Tomi | 1982 | FIN | 104,95 | 18 | 352,5 | 357,5 | 365,0 | 6 | 250,0 | 250,0 | 255,0 | 8 | 285,0 | 292,5 | 305,0 | 13 | 917,5 | 654,94 | 4 |
| 13. | Kangasvieri Jussi | 1987 | FIN | 104,88 | 20 | 320,0 | 330,0 | 330,0 | 14 | 232,5 | 240,0 | 247,5 | 9 | 300,0 | 322,5 | 322,5 | 16 | 877,5 | 628,97 | 1 |
| 120+kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Sumner Blaine | 1987 | USA | 175,70 | 13 | 475,0 | 485,0 | 495,0 | 1 | 425,5 | 425,5 | 425,5 | 1 | 330,0 | 345,0 | 355,0 | 5 | 1275,5 -w | 703,36 | 12 |
| 2. | Kononov Andrei | 1986 | RUS | 162,91 | 16 | 460,0 | 480,0 | 492,5-c | 2 | 360,0 | 380,0 | 380,0-c | 2 | 355,0 | 380,0 | 405,0 | 4 | 1227,5 | 699,99 | 9 |
| 3. | Johannsson Julian | 1993 | ISL | 167,50 | 14 | 392,5 | 412,5 | 420,0 | 5 | 307,5 | 320,0 | 330,0 | 5 | 370,0 | 405,5-w | 420,5 | 1 | 1148,0 | 650,24 | 8 |
| 12. | Martikainen Jari | 1975 | FIN | 145,79 | 4 | 350,0 | 350,0 | 350,0 | 12 | 220,0 | 230,0 | 237,5 | 14 | 330,0 | X | X | 10 | 910,0 | 556,83 | 1 |

Seuraavaksi suomalaisista oli vuorossa Länsi-Suomen Dempsey and Makepeace; Tomi Määttä ja Jussi Kangasvieri. Jussin treenit olivat sujuneet hyvin ja Tomilla oli taas vähän lyhyempi valmistautuminen terveyshuolien takia. Jussi nosteli ensimmäisessä ryhmässä ja tavoitteena oli 900 kg tai jopa suomenennätys. Kyykyt alkoivat kohtalaisen hyvin kahdella onnistumisella. Penkki puolestaan kulki Jussillakin hyvin ja taisi tulla ennätys 247,5 kg. Vedon aloituksen 300 kg sen sijaan alkoi olla jo puhti pois ja toiseen vetoon lastattu 322,5 kg oli karvan verran liikaa ja näin 900 kg tulos jäi odottamaan seuraavia kisoja. Jussin tulos 877,5 kg ja sijoitus 13.

Tomin kunto oli arvoitus ilmeisesti miehelle itselleenkin. Varovasti aloiteltiin kyykyä, mutta pienillä painoilla oli ongelmia syvyyden kanssa, vain yksi hyväksytty 357,5 kg. Penkissä sama homma ja tulokseksi 255 kg. Sen sijaan vetotekniikkaan oli nyt panostettu ja se kulki varsinkin mallikkaasti: 305 kg vedossa ja yhteistuloksen uusi SE 917,5 kg. Tomi kun pääsisi terveenä treenaamaan ja saisi kyydyn ja penkin vanhalle tasolle, niin sillä hätyytellään jo mitalisijoja.



Sarjan -105 kg gladiaattorit, Tomi ja Jussi



Joukkueenjohtaja Seppo Sohlman pääsi itsekin välillä huollettavaksi. Sepolle tuli Dubaissa täyteen kunnioitettavat 20-vuotta maajoukkuehuoltajana.



Osa Team Finlandia ja voimaviikset

Viimeisenä vuorossa oli superin Jari Martikainen. Jarilla oli ollut myös vaivoja ja tekeminen oli varovaista. Kyykyssä tulos tuli vasta viimeisellä. Penkissä tuli kaksi onnistunutta nostoa, vaikka aloituspainon perusteella näytti, että sieltä tulee mitä vaan. Mutta Jarin käsillä kun nostomatkaa on toista metriä, niin kyllähän siinä väsyvä vahvempikin kaveri. Veto oli tahmeaa ja Jari tyytyi vain vetämään aloituksen 330 kg. Jarin yhteistulos oli 910 kg ja 12. sija. Toivotaan, että myös Jari saa paikat kuntoon. Superin voitti hurjalla 1275,5 kg ME-tuloksella USA:n Blaine Sumner.

Se oli semmoinen reissu se. Kiitos teamin huoltajalle Aki Kangasjärvelle ja Jarin huoltotiimin Eveliina Partaselle. Kiitos autonkuljettaja Antti Savolaiselle ja kaikille muillekin koko reissussa olleille. Se on hienoa, kun koko joukkue avustaa huoltohommissa muita aina oman kisasuorituksensa jälkeen. Se ei enää nykyään ole itsestäänselvää. Sillon ennen vanhaan se oli normaalia. Tästä tulikin mieleeni, että tämä kisa oli minulle itselleni 20-vuotisjuhlakisa. Ensimmäisen kerran olin huoltajana maajoukkueen matkassa vuonna 1999 Italiassa. Joukkueenjohtajana toimi silloin hyvää esimerkkiä näyttäneen Janne Toivanen.



Jari Martikainen kisalavalla



Huoltotiimi Aki ja Seppo pääsivät välipäivänä vähän rentoutumaan.

KP:n sihteeri Jyrki Koivisto luovuttaa seuran standardin kunniapuheenjohtajalle 50-vuotissyntymäpäiväjuhlassa



PETRI KOKKOSELLE KUNNIAPUHEENJOHTAJUUS JA SUNL:N HOPEINEN ANSIOMERKKI

Teksti & kuvat: Kuopion Painonnostajat

Kuopion Painonnostajien (KP) pitkäaikainen puheenjohtaja Petri Kokkonen nimettiin seuran kunniapuheenjohtajaksi 16.2.2019. Kunniapuheenjohtajuuden nimeämisen yhteydessä luovutettiin Petrille seuran 25. standardi. Standardi luovutettiin Petrin syntymäpäiväjuhlissa Kuopiossa. Petri on seuran historian toinen kunniapuheenjohtaja, seuran perustajajäsen Aarne Vartiainen oli ensimmäinen.

Kunniapuheenjohtajuus edellyttää pitkäaikaista ja ansiokasta työtä. Petri on toiminut seuran puheenjohtajana kymmenen vuotta. Petri on johtanut seuraa esimerkillisesti sekä pitänyt yhteyttä eri sidosryhmiin; Kuopion kaupunkiin, paikallismedioihin sekä sponsoreihin. Voimanosto kilpaurheiluna on tullut tunnetummaksi alueellamme kuin aiemmin. Petrin puheenjohtajuuskaudella Kuopion Painonnostajat ry on menestynyt voimanoston Voimamallissa hyvin, ollen vuonna 2018 kuudentena. Tämä sijoitus on seurahistorian paras. Viimeisimmän kymmenen vuoden aikana KP on järjestänyt myös kolmet penkkipunnerruksen SM-kisat osin yhteistyönä naapuriseurojen kanssa.

Lisäksi 23.11.2019 Kuopiossa järjestettyjen kansallisen klassisen penkkipunnerruskilpailuiden jälkeen ennen palkintojenjakoa Suomen Voimanostoliiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila palkitsi Petri Kokkonen SVNL:n hopeisella ansiomerkillä.

Hopeinen ansiomerkki voidaan antaa henkilölle, joka on menestyksekkäästi toiminut liiton ja jäsenseuran hyväksi vähintään 10 vuotta. Aktiivisen seuratoiminnan lisäksi Petri Kokkonen on toiminut useissa Suomen Voimanostoliiton alaisuudessa järjestettävissä Suomenmestaruus sekä kansallisissa kilpailuissa tuomarina sekä kilpailunjohtajana ja ollut mukana maajoukkuehuoltajana voimanoston MM-kilpailuissa.



Suomen Voimanostoliiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila palkitsi Petri Kokkonen SVNL:n hopeisella ansiomerkillä



Petri Kokkonen tuomaroimassa Siivilinjärvellä 2018

ARNOLD CLASSIC EUROPE

20.-22.9.2019 Barcelona, Espanja

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: kuvat: European Powerlifting Federation, Plxabay.com

Kilpailut järjestettiin Barcelonassa 20.-22.9. suuressa messukeskuksessa, jossa oli paikalla suuri määrä eri lajeja sekä erilaisia tuote-esittelijöitä. Itse Terminaattorikin kävi kisapaikalla ja hän olikin melkoisen ihmismassan ympäröimänä kulkiessaan messukeskuksen alueella kymmenien turvamiesten saattamana.

Suomesta kisaan oli lähtenyt pienehkö joukkue ja sekin vielä supistui, kun lopullinen aikataulu julkaistiin. Stina Lindell oli varannut lennot alustavan aikataulun mukaisesti ja lopullinen aikataulu harmittavasti vaihtoi lajipäiviä niin, ettei hänen lennot sopineetkaan kisan aikatauluun.

Klassiseen penkkiin oli naisten puolelta lähtenyt mukaan Aino Askala. Aino teki hyvän tuloksen 92,5 kg, jolla Ainolle tuli komea 5. sija. Ranskan Melodie Anthouard punnersi selkeään voittoon tuloksella 110 kg, jolla hän pokkasi huikeat 893,90 IPF-pistettä.

Varustepenkiissä naisten puolella oli vain kolme nostajaa, joten siellä olisi suomalaistenkin ollut hyvä haastaa Puolan nuoret tytöt palkintorahoista. Voittaja oli Zuzanna Kula 617,61 pisteellä. Miesten puolellakaan ei varustepenkiin kukaan suomalainen ollut uskaltanut lähteä mukaan. Tällä kertaa voittajaksi nosti Venäjän Alexei Bakhirev 695,18 pistesaldolla.

Miesten puolella klassiseen penkkiin oli lähtenyt sentään kaksi urhoollista Suomen joukkueen jäsentä haastamaan muita kilpailijoita. Simo Sistonen uhkui kovaa kuntoa ennen kisaan ja lämmittelyssäkin tilanne näytti hyvälle, mutta kisapenkinä käytetty penkki kuitenkin vaikutti hieman nostotekniikkaan ja tulos jäi alakanttiin. Simon tulos 225 kg riitti tässä pistekisassa 7. sijaan. Toinen edustajamme Teemu Hällfors saapui puntariin juuri ajoissa: aikaa punnituksessa oli jäljellä 5 minuuttia. Punnitus selvitettiin kunnialla läpi, koska kyseessä oli pistekisa eikä nostajien tarvinnut tehdä sen kummempia painonvetoja. Teemu nostikin hyviä nostoja ja 190 kg riitti 6. sijaan. Yritys 195 kg oli lähellä onnistumista, mutta ei harmittavasti onnistunut sitten kuitenkaan. Tämän kisan voittoon Ranskan Sahari Mehdi 845,84 IPF-pisteellä ja toiseksi tuli Mongolian Sodnompiljee Enkhbayar 845,04 pisteellä. Tässä oli äärimmäisen kova kisa loppuun asti.

Naisten eikä sen kummempin miestenkään varustevoimanostokisaan ollut kukaan suomalainen vaivautunut lähtemään. Naisten puolella voittoon nosti Puolan Paulina Szymanel 606 IPF-pisteellä. Tässä kisassa olisi palkittu kolme parasta, mutta kilpailijoita oli vain kaksi, joten järjestäjä säästi voittorahojaan. Miesten puolella voittajaksi tuli Ranskan Hassan El Belghiti komealla 721,55 pistesaldolla.





Aino Askala



Jari Saario

Naisten klassiseen voimanostoon Suomesta oli matkaan lähtenyt kaksi urhoollista nostajaa. Johanna Ilves sekä Minna Syrjälä lähtivät haastamaan maailman huippuja taisteluun. Ilmoittautuneiden joukossa oli yksi maailman huippuihin lukeutuva Kimberly Walford, jonka maastanostoa odotimme innolla. Kilpailussa Johanna sijoittui sijalle 11 ja Minna sijalle 13. Kimberly pyysi kakkosnostoon ME-raudat, mutta... Tällä kertaa yritys epäonnistui. Kolmannella Kimberly otti vielä uuden yrityksen, mutta se oli jos hieman ponneton. Kimberly oli selkeähkö ykkönen pisteillä 870,92 ja lähimmäksi haastajista pääsi Ivana Horna 844,70 pisteillä.

Miesten klassiseen voimanostokisaan osallistui myös kaksi pelotonta suomalaista. Tuomo Väänänen ja Jari Saario olivat mukana taistelemassa palkintorahoista. Kisan palkintorahoista käytiinkin verinen taisto, sillä kolme kärkimiestä olivat melkoisen lähellä toisiaan. Voittaja oli David Coimbra, joka huikealla 345 kg maastanostolla nappasi voiton itselleen. Hänen pisteikseen tuli 791,13. Toiseksi nosti Panagiotis Trinidis 789,36 pistesaldolla ja kolmanneksi harmittavasti viimeisen maastanoston epäonnistumisen johdosta Hassan El Balghiti 782,69 pisteellä. Tässä kisassa oli koko tapahtuman jännittävin taisto palkintorahoista!

Jarille tällä kertaa sijoituksena 12. sija. Jarilla oli hieman myös epäonnea matkassa, kun viimeisen maastanoston loppuasentoa korostaessa polvet harmittavasti hieman aukesivat ja tuomarit hylkäsivät noston. Tuomolle tuli 15. sija 21 nostajan joukossa. Tällä kertaa kisassa oli mukana nostajia eksoottisistakin maista, kun mm. Norsunluurannikolta, Georgiasta ja Tajikistanista oli lähdeetty Barcelonaan .

Tapahtuma on melkoisen suuri kaikkiaan, lajikirjo on melkoinen ja seurattavaa riittää kyllä useammaksi päiväksi. Rullaluistelusta voimamiesurheiluun ja moniin eri kamppailulajeihin oli löytynyt harrastajia esittelemään kukin omaa lajiaan. Fitness ja kehonrakennus olivat toki vahvasti esillä tapahtuman esikuvan mukaisesti. Kaikenlaista pientä ongelmaa kisajärjestäjillä oli kisan aikana, esimerkiksi eräänä päivänä oli vaaka mennyt epäkuntoon ja punnitus myöhästyi lähes tunnin, kun varavaakaa ei ollut paikalla. Tapahtuma on kyllä puitteiltaan komea ja siellä tosiaan on monenlaista nähtävää tarjolla.

Fanny Lamminen

Eetu Kumpulainen ja Mats Finne



Alexandra Asplund

NUORTEN JA AVOIMEN LUOKAN KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

30.11.–8.12.2019 Kaunas, Liettua

Teksti: Mats Finne, kuvat: European Powerlifting Federation

Nuorten ja avoimen luokan klassisen voimaston EM-kilpailujen kisakaupunki oli tänä vuonna sama kuin viime vuonnakin eli Liettuan Kaunas. Kisapaikka oli kuitenkin eri. Järjestelyt toimivat hyvin, lämmittelytilat olivat loistavat, nostolavoja oli seitsemän. Ainoa miinus järjestelyissä oli peseytymistilojen puute.

Sub-juniorit

Kilpailu alkoi 57 kg -sarjassa Suomen Fanny Lamminen ja Sofia Räihän johdolla. Fanny oli sarjan ennakkosuosikki. Viimeisessä kyykyssä oli ME-raudat, mutta ne jäivät tänään välille. Sofia oli puolestaan uudella tekniikalla liikkeellä, mutta leveällä kyykyllä ei syvyyttä tahtonut löytyä, joten ainoastaan aloitusrauta tuli hyväksytyksi ylös. Penkit sujuivat molemmilla hyvin. Vedossa Sofia sai yhden hyväksytyt noston. Fanny koitti viimeisellä vedolla rautaa, joka olisi tuonut yhteistuloksen uuden ME:n, mutta rauta oli tänään liikaa. Fanny ja Sofia toivat sijat 1. ja 8. Suomeen.

Sarja 63 kg Milka Kanervan kisa oli perussuorittamista. Nostoista onnistui 8/9 ja vedossa tuli henkilökohtainen ennätys.

Subjuniori miehissä 74 kg -sarjassa Simo Kinisjärven ensimmäinen arvokisa sujui mallikkaasti. Joka lajissa omat ennätykset paranivat. Nuoresta miehestä kuullaan varmasti vielä, sen verran oli varmaa ja hyvää tekemistä.

Juniorit

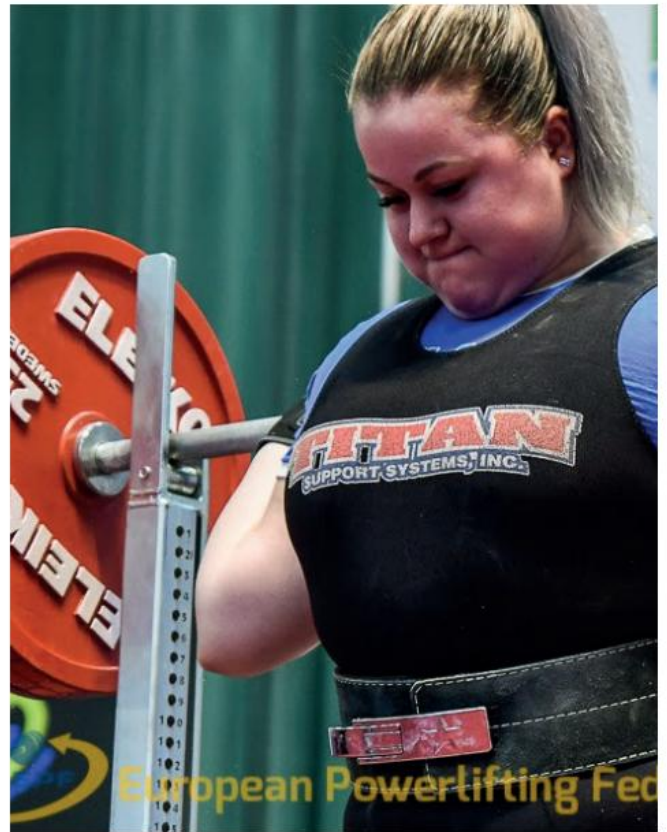
Sarjassa 52 kg Olivia Kyöstin kisa sujui jo rutiinilla. Vedossa viimeiseen lastattiin ennätysraudat, mutta sitkeä yritys päätyi lopulta sairaalareissuun. Pieni horjahdus ja alaslaskussa kiekot tulivat jalkaterän päälle. Onneks mitään pientä ruhjetta vakavampaa ei sattunut.

Sarjassa 63 kg Alexandra Asplundin ensimmäiset arvokisat sujuivat hyvin.

Sarjassa 72 kg Tuulia Lohivuon kisa alkoi kyykyyn uudella SE:llä. Penkki takerteli hiukan ja siitä tuli vain yksi hyväksytyt nosto. Vedossa Tuulia ylsi omaan ennätys ja yhteistuloksessa samoin. Tuulian kuudes sija kovatasoisessa sarjassa on hyvä saavutus.



Olivia Kyösti



Mirka Valo

Sarjassa 84 kg Henna Kaasalaisen kisa alkoi vahvasti. Kyykyssä nousi 185 kg, joka on uusi SE avoimeen sarjaan. Penkissä Henna hävisi ruotsalaiselle, joka pääsi vetoon johtoasemassa. Vedossa sitten otettiin kaikki irti, mikä toi yhteistuloksessa tasatuloksen ruotsalaisen kanssa. Vaaka oli ruotsalaisen puolella, joten Henna sai hopeaa. Loistava kisa, joka tuotti tukun avoimen sarjan SE-tuloksia Hennalle.

Sarjassa 84+ kg Mirka Valon kisa alkoi varmasti. Penkissä nousi oma ennätys ja ensimmäisellä vedolla varmistui kisan ykkössija. Viimeiseen vetoon lastattiin ME-raudat, jotka jäivät vielä välille.

Juniorimpiesten puolella sarjassa 74 kg reisivamma häiritsi Eetu Kumpulaista, eikä tänään nähty hänen parasta osaamista. Parempaa on luvassa, kunhan mies kuntoutuu!

Sarjassa 83 kg Otto Fältn kisakunto riitti tänään sijalle 10. Kunnan ajoitus ei osunut aivan kohdilleen tähän kisaan. Parempaa luvassa tulevaisuudessa siis Otonkin osalta.

Sarjassa 120+ kg Andre Hjulströmillä ei myöskään ollut kunto parhaimmillaan tänään. Andre jäi vähän kesän MM-kilpailun tuloksesta.



Otto Fält

Avoim sarja

Hanna Seppä tiputti sarjaan 52 kg edellisvuoden EM-kilpailujen sarjasta 57 kg. Se vaikutti tuloksiin: varsinkin penkkiin, jossa aloitusrauta tuli vasta viimeisellä ylös. Ylemmässä painoluokassa nähtäisiin kunnon kilot lavalla.

63 kg -sarjassa oli eniten osallistujia kisassa ja taso sen mukainen. Teresa Martikkalan kyykky jäi tänään aloitusrautaan. Penkissä tuli oma ennätys, mutta veto jäi tavoitteesta. 370 kg yhteistuloksella Teresa otti 19. sija 22 nostajan joukossa. Sarjan voittaja oli myös naisten kisan paras nostaja uudella ME-yhteistuloksella 514 kg.

Sarjassa 72 kg Jonna Kettunen jäi myös kyykyssä aloitukseen, penkki sujui paremmin. Vedossa toinen veto 202,5 kg tuli ylös millillä kerrallaan tuomiolla 2-1, mutta huoltajan keskusteltua juryn kanssa nosto hyväksyttiin: vedossa ei ollut reisikannatusta eikä liikettä alaspäin. Yhteistuloksessa Jonnalle tuli tänään 8. sija. Tässäkin sarjassa voittaja teki ME:n: 543,5 kg.

Sarjassa 84 kg molemmat nostajat jäivät omista tavoitteistaan. Hanna-Leena Kivijärven ei ollut tyytyväinen suorituksensa, mutta kisoja on vielä edessä. Pienet vammat häiritsivät puolestaan Johanna Ilveksen kisa. Tytöt kohtaavat jälleen Oulussa, ja jos ei muuta, niin vedetään ainakin leukoja.

Miehet 120+ kg

Suomen ainoat avoimen miesnostajat nostivat sarjassa 120+ kg. He olivat sama parivaljakko kuin Helsingborgissa eli Jari Saario ja Robert Gleisner. Robert oli tässä kisassa kuin eri mies verrattuna MM-kisaan ja yhteistulos oli tänään 77,5 kg parempi kuin puoli vuotta aikaisemmin.

Kotiläksyt oli tehty ja huolella! Jari oli myös parantanut tekniikkaa kyykyssä, mutta penkissä häiritsi hermopinne kynnärpäässä. Veto aiheutti harmaita hiuksia toiselle huoltajalle: hyväksytyä loppuasentoa ei kapeassa vedossa tullut. Viimeinen veto vedettiin sumolla ja lisättiin vielä rautaa tankoon! Veto oli helppo ja sillä tuli lajihopeaa.

Kisäjärjestelyt olivat hyvät ja toimivat. Kisoissa Ranskan ja Italian naiset ja juniorinostajat tekivät vaikuttavaa jälkeä.



Robert Gleisner

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, miehet

| Rnk | Name | d.o.b. | Team | Bwt | Lot | All Squat | | | All Bench Press | | | | All Deadlift | | | Total | IPF Pts | Pts | | |
|---------------------|--------------------|--------|------|--------|-----|-----------|----------|-------|-----------------|----------|----------|----------|--------------|-------|----------|----------|---------|-----------|--------|----|
| Sub-juniorit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -74kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Baali Nahel | 2001 | FRA | 74,00 | 20 | 197,5 | 205,0 | 205,0 | 11 | 150,0 | 155,0 | 167,5 | 3 | 250,0 | 262,0-ws | 271,0-ws | 1 | 623,5 -ws | 675,86 | 12 |
| 2. | Benbachir Khaled | 2001 | FRA | 73,05 | 33 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 4 | 157,5-ws | 163,0-ws | 165,5-ws | 1 | 235,0 | 242,5 | 250,0 | 3 | 623,0 -ws | 681,68 | 9 |
| 3. | Vavra Marek | 2001 | CZE | 73,55 | 19 | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 3 | 117,5 | 125,0 | 130,0 | 7 | 235,0 | 250,0 | 255,0 | 2 | 595 | 643,97 | 8 |
| 13. | Kinisjärvi Simo | 2001 | FIN | 71,90 | 27 | 175,0 | 180,0 | 190,0 | 13 | 100,0 | 110,0 | 117,5 | 13 | 200,0 | 210,0 | 227,5 | 12 | 510 | 549,22 | 1 |
| Juniorit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -74kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Rembauville Paul | 1997 | FRA | 73,25 | 3 | 235,0 | 245,0 | 247,5 | 2 | 132,5 | 140,0 | 145,0 | 8 | 272,5 | 282,5 | 290,0 | 1 | 680 | 750,32 | 12 |
| 2. | Angellini Riccardo | 1997 | ITA | 73,95 | 4 | 235,0 | 250,0 | 258,0 | 1 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 5 | 245,0 | 260,0 | 267,5 | 2 | 680 | 745,16 | 9 |
| 3. | Nilsson Andreas | 1998 | SWE | 73,60 | 5 | 215,0 | 225,0 | 230,0 | 5 | 160,0 | 165,0 | 167,5 | 2 | 245,0 | 260,0 | 270,0 | 3 | 650 | 710,99 | 8 |
| 9. | Kumpulainen Eetu | 1998 | FIN | 73,70 | 11 | 205,0 | 215,0 | 222,5 | 8 | 140,0 | 147,5 | 147,5 | 9 | 220,0 | 240,0 | X | 10 | 575 | 618,54 | 2 |
| -83kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Barsegyan Robert | 1998 | RUS | 81,65 | 14 | 240,0 | 247,5 | 252,5 | 7 | 180,0 | 187,5 | 187,5 | 1 | 275,0 | 287,5 | 292,5 | 5 | 727,5 | 749,53 | 12 |
| 2. | Nelson Dylan | 1996 | GBR | 82,70 | 7 | 275,0 | 288,0-cj | 295,5 | 1 | 150,0 | 155,0 | 157,5 | 8 | 260,0 | 270,0 | 275,0 | 8 | 720,5 | 735,11 | 9 |
| 3. | Stsepaniuk Mikita | 1996 | BLR | 82,70 | 20 | 247,5 | 262,5 | 270,0 | 4 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 5 | 275,0 | 290,0 | 305,0 | 3 | 715 | 728,85 | 8 |
| 10. | Falt Otto | 1996 | FIN | 82,05 | 5 | 242,5 | 252,5 | 257,5 | 8 | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 10 | 265,0 | 277,5 | 282,5 | 7 | 680 | 692,74 | 1 |
| Avoim luokka | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120+kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Prokopev Bogdan | 1998 | RUS | 121,00 | 13 | 295,0 | 310,0 | 322,5 | 1 | 180,0 | 187,5 | 192,5 | 3 | 280,0 | 292,5 | 300,0 | 3 | 815 | 669,13 | 12 |
| 2. | Kenny Jack | 1996 | IRL | 137,80 | 12 | 272,5 | 285,0 | 290,0 | 3 | 172,5 | 180,0 | 182,5 | 4 | 300,0 | 325,0 | 345,0 | 1 | 797,5 | 608,64 | 9 |
| 3. | Rant Ben | 1998 | GBR | 164,70 | 15 | 292,5 | 302,5 | 302,5 | 2 | 182,5 | 192,5 | 197,5 | 2 | 270,0 | 285,0 | 290,0 | 4 | 790 | 549,85 | 8 |
| 4. | Hjulstrom Andre | 1996 | FIN | 147,50 | 10 | 265,0 | 275,0 | 280,0 | 5 | 162,5 | 170,0 | 170,0 | 7 | 325,0 | 337,5 | 337,5 | 2 | 770 | 564,34 | 7 |
| 120+kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Rast Siim | 1988 | EST | 185,20 | 18 | 330,0 | 345,0 | 355,0 | 2 | 235,0 | 247,5 | 255,0 | 1 | 320,0 | 335,0 | 340,0 | 7 | 945,0 | 638,13 | 12 |
| 2. | Rico Martin Ruben | 1984 | ESP | 194,20 | 13 | 355,0 | 375,0 | 380,0 | 1 | 222,5 | 230,0 | 232,5 | 3 | 300,0 | 305,0 | 310,0 | 11 | 922,5 | 607,57 | 9 |
| 3. | Valach Robert | 1992 | SVK | 145,10 | 17 | 300,0 | 320,0 | 330,0 | 7 | 205,0 | 215,0 | 220,0 | 6 | 325,0 | 342,5 | 357,5 | 1 | 907,5 | 685,87 | 8 |



Klassisen voimanoston EM-kilpailut, naiset

| Rnk | Name | d.o.b. | Team | Bwt | Lot | All Squat | | | All Bench Press | | | All Deadlift | | | Total | IPF Pts | Pts | | | |
|---------------------|-----------------------|--------|------|-------|-----|------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|----|------------------|------------------|------------------|-----|----------|--------|----|
| Sub-juniorit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -57kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Lamminen Fanny | 2002 | FIN | 56,60 | 22 | 152,5 | 157,5 | 160,5 | 1 | 77,5 | 82,5 | 85,0 | 1 | 137,5 | 145,0 | 152,5 | 3 | 387,5 | 710,33 | 12 |
| 2. | Surkova Iuliia | 2001 | RUS | 56,85 | 27 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 2 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 4 | 145,0 | 150,0 | 155,0-cs | 1 | 360,0 | 656,46 | 9 |
| 3. | Obiedkova Anastasia | 2002 | RUS | 55,60 | 20 | 125,0 | 130,0 | 132,5 | 3 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 3 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 2 | 347,5 | 640,05 | 8 |
| 8. | Raiha Sofia | 2001 | FIN | 56,40 | 25 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 8 | 57,5 | 60,0 | 62,5 | 6 | 125,0 | 132,5 | 142,5 | 6 | 292,5 | 530,34 | 3 |
| Juniorit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -52kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Jensen Oda | 1996 | DEN | 51,40 | 9 | 105,0 | 115,0 | 117,5 | 6 | 82,5 | 85,0 | 87,5 | 2 | 142,5 | 150,0 | 155,0 | 1 | 357,5 | 688,09 | 12 |
| 2. | Aldcroft Erin | 1998 | GBR | 50,40 | 10 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 5 | 77,5 | 82,5 | 85,0 | 1 | 137,5 | 145,0 | 150,0 | 2 | 355,0 | 690,63 | 9 |
| 3. | Goralska Izabela | 2000 | POL | 51,35 | 11 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 2 | 62,5 | 65,0 | 67,5 | 5 | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 3 | 347,5 | 668,12 | 8 |
| 4. | Kyosti Olivia | 1999 | FIN | 51,50 | 14 | 120,0 | 125,0 | 127,5 | 4 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 4 | 135,0 | 140,0 | 147,5 | 5 | 332,5 | 636,58 | 7 |
| -63kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Naldi Sara | 1998 | ITA | 61,30 | 2 | 155,0 | 162,5 | 166,0-wj | 1 | 87,5 | 90,0 | 92,5 | 5 | 182,5 | 190,0 | 195,5 | 2 | 448,5 | 792,17 | 12 |
| 2. | Sjoel Lena | 1997 | NOR | 62,35 | 15 | 142,5 | 150,0 | 155,0 | 3 | 87,5 | 92,5 | 95,0 | 4 | 172,5 | 177,5 | 185,0 | 4 | 435,0 | 761,12 | 9 |
| 3. | Daniel Suzanne | 1997 | GBR | 61,75 | 8 | 132,5 | 140,0 | 145,0 | 10 | 87,5 | 90,0 | 92,5 | 7 | 185,0 | 195,0-wj | 202,5 | 1 | 427,5 | 751,36 | 8 |
| 13. | Asplund Alexandra | 1998 | FIN | 61,60 | 3 | 112,5 | 120,0 | 120,0 | 15 | 67,5 | 70,0 | 70,0 | 13 | 132,5 | 142,5 | 150,0 | 12 | 332,5 | 580,92 | 1 |
| -72kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Olsson Vilma | 1999 | SWE | 71,30 | 20 | 180,0 | 190,5-wj | 198,0 | 1 | 105,0 | 110,0 | 112,5 | 1 | 180,0 | 190,0 | 197,5 | 3 | 490,5 | 805,14 | 12 |
| 2. | Lis Ida | 2000 | POL | 69,35 | 27 | 172,5 | 172,5 | 180,0 | 2 | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 3 | 192,5 | 202,5 | 202,5 | 2 | 477,5 | 794,04 | 9 |
| 3. | Adolfson Isabell | 1999 | NOR | 69,55 | 21 | 147,5 | 155,0 | 160,0 | 5 | 90,0 | 95,0 | 97,5 | 5 | 185,0 | 195,0 | 200,0 | 1 | 450,0 | 746,82 | 8 |
| 6. | Lohivuo Tuulia | 1997 | FIN | 71,75 | 31 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 6 | 95,0 | 95,0 | 100,0 | 9 | 162,5 | 170,0 | 175,0 | 11 | 425,0 | 694,84 | 5 |
| Avoin luokka | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -52kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Allibert Noemie | 1990 | FRA | 51,90 | 16 | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 2 | 75,0 | 80,0 | 82,5 | 4 | 162,5 | 172,5 | 180,0 | 3 | 415,0 | 800,49 | 12 |
| 2. | Rico Shizuka | 1994 | FRA | 51,00 | 7 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 3 | 70,0 | 75,0 | 77,5 | 5 | 175,0 | 180,0 | 185,0 | 2 | 405,0 | 788,23 | 9 |
| 3. | Golubeva Olga | 1970 | RUS | 51,60 | 14 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 4 | 90,0 | 95,0 | 97,5 | 1 | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 4 | 405,0 | 782,90 | 8 |
| 8. | Seppa Hanna | 1993 | FIN | 51,60 | 10 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 7 | 70,0 | 70,0 | 70,0 | 8 | 150,0 | 160,0 | 172,5 | 7 | 340,0 | 651,11 | 3 |
| -63kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Bavoil Prescillia | 1993 | FRA | 63,00 | 18 | 182,5 | 185,0 | 193,0-w | 1 | 97,5 | 102,5 | 105,0 | 3 | 200,0 | 207,5 | 216,0-c | 1 | 514,0 -w | 897,69 | 12 |
| 2. | Horna Ivana | 1990 | SVK | 62,20 | 21 | 162,5 | 167,5 | 172,5 | 5 | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 2 | 205,0 | 215,5-c | 222,0 | 2 | 495,5 | 870,53 | 9 |
| 3. | Dubenskaia Maria | 1988 | RUS | 62,75 | 15 | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 7 | 117,5 | 125,0 | 125,0 | 1 | 165,0 | 175,0 | 182,5 | 7 | 462,5 | 807,71 | 8 |
| 19. | Martikkala Teresa | 1994 | FIN | 61,25 | 9 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 12 | 70,0 | 75,0 | 77,5 | 18 | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 21 | 370,0 | 650,39 | 1 |
| -84kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Strik Ielja | 1973 | NED | 83,75 | 9 | 195,0 | 202,5 | 205,0 | 1 | 127,5 | 132,5 | 135,0 | 1 | 185,0 | 192,5 | 200,0 | 9 | 532,5 | 812,56 | 12 |
| 2. | Timmers Ankie | 1986 | NED | 80,50 | 15 | 167,5 | 175,0 | 180,0 | 7 | 112,5 | 117,5 | 120,0 | 3 | 200,0 | 210,0 | 217,5 | 3 | 517,5 | 803,63 | 9 |
| 3. | Nuga Temitope | 1985 | GBR | 80,70 | 4 | 177,5 | 185,0 | 190,0 | 6 | 87,5 | 92,5 | 95,0 | 8 | 205,0 | 225,5-c | 228,0-c | 1 | 508,0 | 788,08 | 8 |
| 13. | Kivijarvi Hanna-Leena | 1985 | FIN | 80,60 | 2 | 152,5 | 160,0 | 165,0 | 14 | 85,0 | 87,5 | 87,5 | 11 | 172,5 | 177,5 | 182,5 | 11 | 427,5 | 664,12 | 1 |
| 14. | Ives Johanna | 1981 | FIN | 83,45 | 6 | 157,5 | 165,0 | 165,0 | 13 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 15 | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 10 | 425,0 | 650,75 | 1 |



MLC:n naisia



Hermann Järvenpää

VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT 7.12.2019 PORNAINEN

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Kaj Mattila & Sanna Hillberg

Pornaislainen MLC Powerlifting sai kunnian päättää 2019 SM-kilpailukiertueen. Pornaisissa on järjestetty vuodesta 2011 erilaisten yhteistyökuvioiden kanssa SM-kilpailuja ja 2015 jopa nuorten PM-kilpailut. Tällä kertaa MLC oli saanut järjestettäväkseen penkkipunnerruksen SM-kilpailut. 95 urhoollista vahvatassua ilmoittautui mitteleämään voimiaan penkkipunnerruksessa.

Tällä kertaa masters-ikäluokka keräsi eniten osallistujia. Nuorissa podetaan vieläkin pientä katoa. Vaikka osallistujia oli viime vuosia hieman vähemmän, saimme järjestettyä tasokkaat kisat. Ennen varsinaisen kisan alkua Arto Hannolin lauloi komeasti Maamme-laulun. Myös kunniamerkin luovutus Jouko Paavilaiselle (HVV) oli osa avajaisjuhlallisuuksia. Jouko on ansiokkaasti toiminut seuratasolla ja laajemminkin voimanoistokulttuurin puolesta puhujana. Ansaittu huomionosoitus Joukulle. Kisat aloitti M40- ja M50-luokat, joissa olikin tunkua mitaleille. Sarjassa M40/74 kg meni kultaa Jani Haapamäelle (OPT) tuloksella 200 kg, hopeaa Tony Björgrenille (Kojy) ja pronssia Tomi Lindqvistille (HeTarmo).

83kg -luokassa kolmanneksi nosti Tomi Raatinainen (PorHT), toiseksi Lasse Arkela (E-IT) ja mestariksi Antti Liimatainen (PaPu) tuloksella 200 kg. 93 kg -sarjassa selkeään mestaruuteen nosti Tomi Vikla (JoPuPo) kovalla 225 kg tuloksella, himmeämmät mitalit menivät Aki Kangasjärvelle (TVN) ja Petri Ronkainen (MLC). Neljäntenä mukana ollut Jari Kyntäjä (AavKi) jäi ilman tulosta.

Sarjassa 105 kg olikin tiukempi taisto mestaruudesta. Pekka Penttilä (KoJy) ja Mikko Tiensuu (TamRy) saivat molemmat nostettua 225 kg hyväksytysti, mutta Mikko vei voiton tällä kertaa kevyempänä. Pronssi meni Marko Salovaaralle (PorHT). Tässä ja 120 kg -sarjassa oli ilahduttavasti 5 osallistujaa per sarja. 120 kg -luokassa selkeään mestaruuteen nosti Alpo Karppinen (KiurU) komealla tuloksella 235 kg, hopeaa otti Timo Rukkila (E-IT) ja pronssia Kaj Mattila (MLC).

M50-sarjassa jatkui tiukka taistelu mitaleista. 74 kg -sarjassa kultakantaan punnersi Timo Leminen (KUV), hopeaa otti Ismo Hietanen (HeTarmo) ja pronssia Matias Peräinen (TVN). 83 kg-sarjassa mestariksi nosti Stib Björkqvist (NyKK) ja hopealle Keijo Pasanen (I-HV). 93 kg -luokassa mestariksi nosti SE-tuloksella 241 kg Petteri

Laurikainen (E-IT). 105 kg -sarjassa kulta matkasi Kokkolaan Juha Pohjoselle (KoJY) tuloksella 202,5 kg, hopea meni Tarmo Vanhamäelle (YLÖR) ja pronssi Seppo Norpilalle (KUV). 120 kg -sarjassa mestariksi nosti Kainuun Jari Niskanen (So-Vi), kakkoseksi Timo Raanti (Hektor) ja kolmanneksi Markku Sotisaari (KarKa). Superin mestari oli Seppo Suomalainen (EV).



Emmi Järvenpää

Ensimmäinen osio päivän urakasta oli näin saatu läpikäytyä ja seuraavana vuoroaan odottivat sarjat N40, N50, N60, N70, M60 sekä M70. N40-sarjat aloitti Katja Ronkainen (MLC) 47 kg -painoluokassa, jossa hänelle kirjattiin mestaruus. 57 kg -sarjassa Sanna Hillberg (YLÖR) nosti mestaruuteen. Sarjassa 63 kg mestaruus meni Anne Heikkilälle (LaVo). Sarjassa 72 kg ottivat yhteen Tiina Voho (KoJy) sekä Päivi Ristolainen (YLÖR) ja Tiinan ollessa tänään vahvempi mestaruus matkasi Kokkolan suuntaan. 84 kg -sarjan mestaruus meni Kiuruvedelle Terhi Karppiselle (KiurU). 84+ kg -sarjassa mestari oli Katariina Nokua (HSU).

N50-ikäluokat olikin osallistujiltaan pienempi, mutta siinäkin ikäluokassa mestari löytyi: Seija Skogman (MLC) sai 72 kg -sarjan kultamitalin kisan päätteeksi itselleen. N60-ikäluokissa oli kaksi mestaria. Pirjo Kempainen (MLC) sarjassa 57 kg ja Merja Mynttinen (LVK Team) sarjassa 84 kg. Merjan tulos

110 kg oli ikäluokan PE ja SE. N70-ikäluokassa Eila Kumpuniemi (MLC) kasvatti jo mellevää mitalisaalistaan jälleen Suomen mestaruudella luokassa 47 kg.

M60-luokassa mitaliherät aukaisi Seppo Flink (HartVo) voittamalla kultaa sarjassa 66 kg. 83 kg -sarjassa Reima Häkkinen (LVK Team) nosti selkeään mestaruuteen tuloksella 162,5 kg. Olli Rantanen haastoi Reiman tiukkaan taistoon, mutta tällä kertaa Ollin oli tyytyminen hopeaan. Pronssille tuli Heikki Rautio (OV-86). 93 kg -luokassa voittoon nosti Juha "Tohtori" Koivisto (HYV) ja hopeaa otti Voitto "Vote" Ahopelto (YLÖR). 105 kg -sarjassa rautaa halveksui Veijo Räsänen (I-HV) SE-tuloksella 206 kg. 120 kg -sarjan mestaruus meni Harri Tirroselle (JoPuPo) ja 120+ kg -sarjan voittoon ylsi Risto Korhonen (LVK Team) Tapio Ruohosen (SalVo) jäädessä hopealle.

M70-ikäluokan ensimmäinen mestari sarjassa 66 kg oli Markku Kempainen

(MLC). 74 kg -sarjan mestari oli Antero Kauranen (YLÖR) ja 83 kg -sarjassa kultaa meni Hyvinkäälle Olavi Kalliolle (HVV). 93 kg -luokassa mestaruus meni Kuningaskuntaan Hartolaan Seppo Kompan toimesta (HartVo). 105 kg -sarjan mestariksi punnersi aina iloinen Klas Helen (ÅKK). Näin oli toinenkin osio kisasta käyty ja vuorossa oli vielä junioreiden ja avoimen sarjat päättämässä punnerrusjuhlit.

N18-luokassa sarjan 63 kg mestariksi nosti Suvi-Maaria Heinonen (SalVo) ja 72 kg -sarjassa Emmi Järvenpää (HPV). N23-ikäluokassa sarjassa 84 kg kultamitali matkasi jälleen Kokkolaan Sofie Sällisen (KoJy) nostaessa mestariksi. 84+ kg -sarjassa hopeaa otti Saara Puusaari (RAYVO) ja mestaruuteen nosti Mirka Valo (ÄV). Mirkalla olikin kiireinen viikko, sillä hän oli samalla viikolla edustamassa Suomea klassisen voimanoston EM-kilpailuissa, joissa hän menestyi myös huikeasti (kultaa junioreiden 84+ kg -sarjassa). Mirkan mestaruustulos 140 kg myös ikäluokan SE.

Urustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, naiset

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | IPF pist | J.pist |
|---------------------|--------|--------|----------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|----------|--------|
| N18 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 63N18 | 62,56 | Suvi-Maaria Heinonen | 2002 | SalVo | 62,5 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 459,95 | 12 |
| 1 | 72N18 | 66,51 | Emmi Järvenpää | 2003 | HPV | 70,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 493,62 | 12 |
| N23 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 84N23 | 78,54 | Sofie Sällinen | 2000 | KoJy | 80,0 | 117,5 | 117,5 | 80,0 | 470,15 | 12 |
| 1 | 84+N23 | 99,03 | Mirka Valo | 1997 | RAYVO | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 598,54 | 12 |
| 2 | 84+N23 | 99,92 | Saara Puusaari | 1997 | ÄV | 95,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 514,26 | 9 |
| N40 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 47N40 | 46,40 | Katja Ronkainen | 1973 | MLC | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 52,5 | 445,54 | 12 |
| 1 | 57N40 | 56,04 | Sanna Hillberg | 1974 | YLÖR | 55,0 | 65,0 | 70,0 | 65,0 | 467,21 | 12 |
| 1 | 63N40 | 62,39 | Anne Heikkilä | 1978 | LaVo | 100,0 | 107,5 | 112,5 | 112,5 | 618,79 | 12 |
| 1 | 72N40 | 71,78 | Tiina Voho | 1974 | KoJy | 110,0 | 110,0 | 122,5 | 110,0 | 576,93 | 12 |
| 2 | 72N40 | 71,68 | Päivi Ristolainen | 1970 | YLÖR | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 70,0 | 450,72 | 9 |
| 1 | 84N40 | 75,71 | Terhi Karppinen | 1973 | HSU | 85,0 | 92,5 | 100,0 | 92,5 | 512,87 | 12 |
| 1 | 84+N40 | 121,68 | Katariina Nokua | 1973 | HSU | 130,0 | 140,0 | 157,5 | 130,0 | 541,99 | 12 |
| N50 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 72N50 | 68,50 | Seija Skogman | 1965 | MLC | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 85,0 | 505,39 | 12 |
| N60 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 57N60 | 56,21 | Pirjo Kempainen | 1951 | MLC | 27,5 | ----- | ----- | 27,5 | 322,38 | 12 |
| 1 | 84N60 | 82,17 | Merja Mynttinen | 1958 | LVK team | 102,5 | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 550,91 | 12 |
| N70 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 47N70 | 46,20 | Eila Kumpuniemi | 1942 | MLC | 40,0 | 45,0 | 50,0 | 45,0 | 411,27 | 12 |
| Naiset avoin | | | | | | | | | | | |
| 1 | 52 | 51,49 | Marcela Sandvik | 1974 | ÅKK | 102,5 | ----- | ----- | 102,5 | 638,51 | 12 |
| 2 | 52 | 51,81 | Andreea Vasilescu | 1991 | MLC | 75,0 | 82,5 | 90,0 | 82,5 | 553,38 | 9 |
| 1 | 63 | 61,32 | Maria Karjalainen | 1990 | JoPuPo | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 127,5 | 677,10 | 12 |
| 2 | 63 | 61,31 | Annastiina Hagfors | 1985 | MY-Power | 75,0 | 82,5 | 87,5 | 82,5 | 516,40 | 9 |
| 1 | 72 | 71,43 | Leena Vatanen | 1991 | KiurU | 117,5 | 122,5 | 130,0 | 122,5 | 617,60 | 12 |
| 2 | 72 | 70,66 | Paulina Lindblad | 1989 | ÅKK | 87,5 | 92,5 | 95,0 | 95,0 | 532,35 | 9 |
| 1 | 84 | 75,28 | Mari Hakulinen | 1985 | PaPu | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 582,46 | 12 |
| 1 | 84+ | 121,63 | Katariina Nokua | 1973 | HSU | 130,0 | 135,0 | ----- | 135,0 | 553,44 | 12 |
| 2 | 84+ | 104,52 | Sari Rauhala | 1984 | MLC | 125,0 | 150,0 | 150,0 | 125,0 | 551,76 | 9 |
| 3 | 84+ | 101,07 | Emilia Myyräläinen | 1995 | MLC | 85,0 | 92,5 | 105,0 | 105,0 | 506,43 | 8 |

Naisten avoimen luokan aloitti sarjan 52 kg taisto, jonka vei nimiinsä Marcela Sandvik (ÅKK). Hän on upeasti toipunut hurjasta tapaturmasta, joka sattui penkin MM-kilpailuissa Japanissa keväällä. Hopealle nosti Andreea Vasilescu (MLC). 63 kg -sarjassa voittoon ylsi Maria Karjalainen ja hopealle tuli Annastiina Hagfors. 72 kg -sarjassa Leena Vatanen (KiurU) otti kultamitalin haltuunsa ja hopealle taisteli itsensä Paulina Lindblad (ÅKK). Sarjan 84 kg mestari oli tällä kertaa Mari Hakulinen (PaPu). 84+ kg -sarjassa mestariksi nosti Katariina Nokua (HSU), hopeaa otti puolestaan Sari Rauhala (MLC) ja pronssia Emmi Myyräläinen (MLC).

Miesjunioreiden kilpailut aloitti Anton Kauranen (YLÖR) sarjassa 53 kg, jossa hänelle kirjattiin mestaruus. 93 kg -painoluokassa mestaruus meni Tampereelle Jesse Virolalle (TVN) ja 105 kg -sarjassa huimalla 220 kg tuloksella Hermann Järvenpäälle (HPV). Hermannin tulos on myös SE ja PE ikäluokkaan. Ikäluokan M23 mestaruuteen nosti Elmeri Pennanen (JoPuPo) sarjassa 74 kg.

Miesten avoimessa olikin urakalla kilpailevia nostajia mukana. Tomi Vikla ja Mikko Tiensuu kisasivat jo aamulla masters-ikäluokissa ja vielä iltapäivällä haastoivat avoimen luokan nostajat mitalitaistoon.

Avoimen luokan ensimmäinen mestari oli sarjan 59 kg voittanut Juha-Matti Englund (RAYVO). Sarjassa 74 kg mestariksi tuli Toni Kuusi (TamRy) ja 83 kg -sarjan mestariksi nosti Pietu Lippo (KP). Pietu yritti viimeisellään SE-tulosta 240 kg tällä kertaa siinä onnistumatta.

Sekä sarjan 93 kg että sarjan 105 kg mitalit jaettiin samalla tuloksella 235 kg. Sarjassa 93 kg Tomi Vikla (JoPuPo) oli hieman Vesa Mattilaa (TVN) kevyempi, joten mestaruus meni hänelle ja hopea Vesalle. Sarjassa 105 kg Mikko Tiensuu (TamRy) sekä Jussi Kangasvieri (NPower) saivat ylös saman 235 kg, mutta Mikko hilkun kevyempänä nousi ykköspallille. 120 kg -sarjassa Petri Kuosma räjäytti potin SE-tuloksella 310,5 kg,

jolla mestaruus matkasi vakuuttavasti Raumalle (RAYVO). Hopeaa otti Mika Paasonen (MyPower) hyvällä 245 kg tuloksella. Päivän päätti Ahvenanmaan jättiläisten taisto, vaikkakaan tällä kertaa varsinaista taistoa ei tullut, sillä Kenneth "Kenta" Sandvik (ÅKK) oli loukkaantunut ja nosti vain nimellisen tuloksen. Mestariksi tuli siis Ove Lehto (ÅKK) tuloksella 322,5 kg.

Näin oli siis mestaruudet ratkaistu. Kisajärjestäjä palkitsi jälleen kerran kaikki osallistujat ruusuilla ja avoimen luokan mestarit vielä Seija Skogmanin tekemillä keramiikkatoilla.



Ove Lehto

Urustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | IPF pist | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|-------|----------|--------|
| 1 | 74 | 73,55 | Jani Haapamäki | 1979 | OPT | 190,0 | 200,0 | 205,0 | 200,0 | 668,21 | 12 |
| 2 | 74 | 73,18 | Tony Björkgren | 1975 | KoJy | 130,0 | 135,0 | 142,5 | 135,0 | 503,78 | 9 |
| 3 | 74 | 72,36 | Tomi Lindqvist | 1973 | HeTarmo | 115,0 | 132,5 | 142,5 | 132,5 | 501,25 | 8 |
| 1 | 83 | 82,52 | Antti Liimatainen | 1976 | PaPu | 195,0 | 200,0 | 205,0 | 200,0 | 616,66 | 12 |
| 2 | 83 | 82,22 | Lasse Arkela | 1978 | E-IT | 175,0 | 175,0 | 182,5 | 182,5 | 577,50 | 9 |
| 3 | 83 | 82,97 | Tomi Raatikainen | 1976 | PorHT | 175,0 | 182,5 | 185,0 | 175,0 | 556,83 | 8 |
| 1 | 93 | 89,13 | Tomi Vikla | 1970 | JoPuPo | 225,0 | ----- | ----- | 225,0 | 641,70 | 12 |
| 2 | 93 | 92,14 | Aki Kangasjärvi | 1977 | TVN | 192,5 | 202,5 | 207,5 | 207,5 | 591,55 | 9 |
| 3 | 93 | 92,69 | Petri Ronkainen | 1972 | MLC | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 195,0 | 563,03 | 8 |
| - | 93 | 92,86 | Jari Kyntäjä | 1971 | AavKi | 205,0 | 205,0 | 227,5 | out | | |
| 1 | 105 | 104,46 | Mikko Tiensuu | 1978 | TamRy | 220,0 | 222,5 | 225,0 | 225,0 | 585,00 | 12 |
| 2 | 105 | 104,73 | Pekka Penttilä | 1975 | KoJy | 215,0 | 222,5 | 225,0 | 225,0 | 584,18 | 9 |
| 3 | 105 | 103,04 | Marko Salovaara | 1976 | PorHT | 200,0 | 210,0 | 222,5 | 210,0 | 560,02 | 8 |
| 4 | 105 | 104,19 | Mikko Ollila | 1976 | HeTarmo | 182,5 | 185,0 | 185,0 | 182,5 | 503,21 | 7 |
| 5 | 105 | 104,68 | Kaj Wasenius | 1972 | Team365 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 170,0 | 477,76 | 6 |
| 6 | 105 | 96,25 | Jarkko Holviala | 1970 | KelVi | 130,0 | 135,0 | 145,0 | 135,0 | 427,56 | 5 |
| 1 | 120 | 113,49 | Alpo Karppinen | 1971 | KiurU | 235,0 | 242,5 | 245,0 | 235,0 | 578,39 | 12 |
| 2 | 120 | 114,72 | Timo Rukkila | 1972 | E-IT | 195,0 | 195,0 | 200,0 | 195,0 | 502,29 | 9 |
| 3 | 120 | 109,78 | Kaj Mattila | 1970 | MLC | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 190,0 | 504,04 | 8 |
| 4 | 120 | 116,46 | Janne Hakala | 1979 | TamRy | 172,5 | 185,0 | 197,5 | 185,0 | 480,57 | 7 |
| 5 | 120 | 117,19 | Matti Rajaniemi | 1975 | TVN | 140,0 | 175,0 | 175,0 | 140,0 | 398,21 | 6 |

Tämä kisa ei olisi onnistunut ilman Elimäen Vauhdin äärettömän arvokasta apua, SUURET KIITOKSET vielä kerran teille. Talkooporukka ansaitsee osaltaan kiitokset korvaamattoman arvokkaasta työstä kisan järjestämisen eteen. Lukuisia tunteja ennen kisaa ja kisan jälkeen saavat nämä talkoolaiset

ahertaa, jotta kisat tulee järjestettyä. Kiitoksen ansaitsee myös Pornaisten kunta, joka tukee kisojen järjestelyjä myönteisellä asenteella. Timo Lillbackalle ja Andreea Vasilesculle myös suuret kiitokset - nettilähetys oli jälleen huippuluokkaa.

Pornaisten vaikennee, mutta vain hetkeksi, sillä heinäkuussa 2020 Pornainen toimii jälleen kisa-areenana varustevoimaston mastersien EM-kilpailuissa. Tervetuloa jälleen Pornaisiin!

Uurustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | IPF pist | J.pist |
|---------------------|--------|--------|---------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|----------|--------|
| M50 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 74 | 73,90 | Timo Leminen | 1968 | K-UV | 150,0 | 155,0 | 157,5 | 155,0 | 551,32 | 12 |
| 2 | 74 | 73,75 | Ismo Hietanen | 1963 | HeTarmo | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 501,10 | 9 |
| 3 | 74 | 73,84 | Matias Peräinen | 1968 | TVN | 130,0 | 130,0 | 137,5 | 130,0 | 487,95 | 8 |
| 1 | 83 | 82,79 | Stig Björkqvist | 1960 | NyKK | 177,5 | 190,0 | 205,0 | 190,0 | 592,24 | 12 |
| 2 | 83 | 82,54 | Keijo Pasanen | 1963 | I-HV | 140,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 535,53 | 9 |
| 1 | 93 | 92,05 | Petteri Laurikainen | 1969 | E-IT | 215,0 | 241,0 | 250,0 | 241,0 | 663,09 | 12 |
| 1 | 105 | 104,41 | Juha Pohjonen | 1966 | KoJy | 200,0 | 200,0 | 202,5 | 202,5 | 541,48 | 12 |
| 2 | 105 | 103,78 | Tarmo Vanhamäki | 1960 | YlöR | 170,0 | 185,0 | 187,5 | 187,5 | 513,99 | 9 |
| 3 | 105 | 97,91 | Seppo Norpila | 1963 | K-UV | 180,0 | 185,0 | 202,5 | 185,0 | 525,34 | 8 |
| 1 | 120 | 111,32 | Jari Niskanen | 1963 | So-Vi | 200,0 | 205,0 | 215,0 | 205,0 | 528,42 | 12 |
| 2 | 120 | 117,29 | Timo Raanti | 1961 | Hektor | 200,0 | 202,5 | 207,5 | 200,0 | 505,91 | 9 |
| 3 | 120 | 117,60 | Markku Sotisaari | 1966 | KarKa | 200,0 | 200,0 | 207,5 | 200,0 | 505,27 | 8 |
| 4 | 120 | 118,65 | Timo Rantala | 1963 | Team365 | 155,0 | 175,0 | 202,5 | 155,0 | 422,81 | 7 |
| 1 | 120+ | 123,28 | Seppo Suomalainen | 1967 | EV | 200,0 | 210,0 | 217,5 | 200,0 | 494,10 | 12 |
| M60 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 65,92 | Seppo Flink | 1953 | HartVo | 97,5 | 100,0 | 102,5 | 100,0 | 444,56 | 12 |
| 1 | 83 | 79,87 | Reima Häkkinen | 1950 | LVK team | 155,0 | 160,0 | 162,5 | 162,5 | 541,05 | 12 |
| 2 | 83 | 82,49 | Olli Rantanen | 1956 | I-HV | 150,0 | 157,5 | 162,5 | 150,0 | 501,00 | 9 |
| 3 | 83 | 81,23 | Heikki Rautio | 1950 | OV-86 | 85,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 400,29 | 8 |
| 1 | 93 | 91,74 | Juha Koivisto | 1956 | HYV | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 150,0 | 470,59 | 12 |
| 2 | 93 | 90,45 | Voitto Ahopelto | 1955 | YlöR | 135,0 | 145,0 | 150,0 | 145,0 | 463,59 | 9 |
| 1 | 105 | 103,38 | Veijo Räsänen | 1957 | I-HV | 192,5 | 200,0 | 206,0 | 206,0 | 551,20 | 12 |
| 1 | 120 | 107,50 | Harri Tirronen | 1953 | JoPuPo | 182,5 | 182,5 | 185,0 | 185,0 | 499,93 | 12 |
| 1 | 120+ | 132,58 | Risto Korhonen | 1958 | LVK team | 185,0 | 195,0 | 200,0 | 195,0 | 469,78 | 12 |
| 2 | 120+ | 120,36 | Tapio Ruohonen | 1950 | SalVo | 80,0 | 90,0 | ---- | 90,0 | 305,17 | 9 |
| M70 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 65,72 | Markku Kemppainen | 1949 | MLC | 100,0 | ---- | ---- | 100,0 | 445,55 | 12 |
| 1 | 74 | 73,81 | Antero Kauranen | 1948 | YlöR | 110,0 | 143,0 | 143,0 | 110,0 | 437,11 | 12 |
| 1 | 83 | 81,71 | Olavi Kallio | 1933 | HVV | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 410,60 | 12 |
| 1 | 93 | 92,06 | Seppo Komppa | 1945 | HartVo | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 145,0 | 459,05 | 12 |
| 1 | 105 | 93,83 | Klas Helén | 1942 | ÄKK | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 110,0 | 380,96 | 12 |
| M18 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 53M18 | 52,29 | Anton Kauranen | 2003 | YlöR | 80,0 | ---- | ---- | 80,0 | 468,53 | 12 |
| 1 | 93M18 | 87,50 | Jesse Virola | 2001 | TVN | 100,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 428,27 | 12 |
| 1 | 105M18 | 104,27 | Hermann Järvenpää | 2003 | HPV | 212,5 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 575,87 | 12 |
| M23 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 74M23 | 73,59 | Elmeri Pennanen | 2000 | JoPuPo | 155,0 | 170,0 | 170,0 | 155,0 | 552,95 | 12 |
| Miehet avoin | | | | | | | | | | | |
| 1 | 59 | 54,10 | Juha-Matti Englund | 1981 | RAYVO | 90,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 595,35 | 12 |
| 1 | 74 | 73,81 | Toni Kuusi | 1983 | TamRy | 180,0 | 195,0 | 205,0 | 195,0 | 653,73 | 12 |
| 1 | 83 | 82,18 | Pietu Lippo | 1992 | KP | 205,0 | 205,0 | 248,0 | 205,0 | 629,95 | 12 |
| 1 | 93 | 88,60 | Tomi Vikla | 1970 | JoPuPo | 225,0 | 232,5 | 235,0 | 235,0 | 665,98 | 12 |
| 2 | 93 | 90,77 | Vesa Mattila | 1980 | TVN | 220,0 | 227,5 | 235,0 | 235,0 | 655,97 | 9 |
| 1 | 105 | 104,84 | Mikko Tiensuu | 1978 | TamRy | 220,0 | 235,0 | 245,0 | 235,0 | 603,21 | 12 |
| 2 | 105 | 104,89 | Jussi Kangasvieri | 1987 | NPower | 220,0 | 235,0 | 237,5 | 235,0 | 603,05 | 9 |
| 1 | 120 | 109,46 | Petri Kuosma | 1979 | RAYVO | 290,0 | 310,5 | 320,0 | 310,5 | 731,33 | 12 |
| 2 | 120 | 111,55 | Mika Paasonen | 1972 | MY-Power | 227,5 | 245,0 | 250,0 | 245,0 | 602,14 | 9 |
| 1 | 120+ | 145,70 | Ove Lehto | 1972 | ÄKK | 310,0 | 322,5 | 340,0 | 322,5 | 652,80 | 12 |
| 2 | 120+ | 140,30 | Kenneth Sandvik | 1975 | ÄKK | 25,0 | ---- | ---- | 25,0 | 184,21 | 9 |



OVE LEHTO – MIES, JOKA NOSTAA YLI TONNIN RAUTAA

Teksti: Sanna Hillberg, kuvat: Sanna Hillberg & Lehdon kotiarkisto

Ove Lehton penkkiennätys on hurjat 385 kg

Tuore varustepenkki- punnerruksen 120+ kg-sarjan Suomen mestari Ove Lehto on kiertänyt kansainvälisiä arvokilpailuja yli 25 vuotta. Isojen rautojen ääreen häntä piiskaa halu olla vahva.

Lehto on kilpaillut voimanostossa jo 30 vuotta.

- Aloitin voimanoston vuonna 1990. Ensimmäinen kansainvälinen kilpailuni oli Pohjoismaiden mestaruuskilpailut vuonna 1994. Se oli kenties huonoin kilpailuni ikinä, mies muistelee. Mies sijoittui tuolloin alle 23-vuotiaiden sarjassa neljänneksi yhteistuloksella 657,5 kg ja painoa hänellä itsellään oli tuolloin alle 90 kg.

Alun perin Lehto harjoitteli kotonaan Föglössä omalla kehonpainolla ja itse tehdyllä levytangolla. Ensimmäisen kerran hän asteli oikealle punttisallille 15-vuotiaana Maarianhaminassa.

- Harrastin yleisurheilua ja halusin olla vahvempi heittolajeissa. Salilla tapasin ihmisiä, jotka harrastivat voimanostoa ja kiinnostuin lajista. Kun aloin kilpailla siinä, huomasin, että pärjään paremmin kuin yleisurheilussa, hän kertoo.

Kuulavyönnössä Lehdon ennätys on varsin kunnioitettava 16,69. Myös kiekon- ja moukarinheitto sujuvat mallikkaasti.

Lehto tunnetaan vahvana voimanostajana ja penkkipunnertajana. Penkkipunnerruksessa hän on saavuttanut kaksi varustepuolen Maailman- sekä Euroopan mestaruutta. Hurja ennätys 385 kg on parin vuoden takaa. Toissa vuonna Lehto otti hopeaa klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailuissa Vantaalla tuloksella 272,5 kg. Voimanostossa hänellä on avoimesta luokasta varustepuolella MM- ja EM-kultaa sekä M40-sarjassa MM-kultaa.

Motivaatio kohdillaan

Vuosikymmenet lajin parissa eivät ole sammuttaneet tekemisen paloa.

- On helppo motivoitua, koska on eri painoluokkia ja kolme eri lajia. Aina on joku tavoite. Tähän asti motivaatio on ollut hyvä, Lehto sanoo.



Tämä on ensimmäisiä nostokuvia Lehdosta ja otettu vuosien 1976–77 tienoilla

Myös keskinäinen kamppailu seurakaveri Kenneth Sandvikin kanssa Ahvenanmaan parhaan nostajan tittelistä motivoi.

Vaikka mies kilpailee ja harjoittelee kovilla painoilla, hän on välttynyt pahoilta vammoilta. Jalkaongelmien vuoksi hän ei kuitenkaan usko enää tekevänsä kyykyssä ennätysiä.

- Voin edelleen kyykätä, mutta en voi antaa siihen kaikkeani.

Sekä klassista että varustenostamista

Lehdolta sujuvat sekä klassinen että varustenostaminen. Kun hän aloitti voimanoston, kaikki kilpailivat pelkästään varusteilla.

- Lajeissa on tietysti iso ero, mutta yritän tehdä molempia. On helpompi tehdä klassista, mutta kunnan kisa varusteilla tuntuu paremmalta. Se tunne on upea, kun saa kaiken toimimaan varustekisassa täydellisesti. Klassisessa kisassa niin moni asia ei voi mennä mönkään.

Miltä sitten tuntuu käsissä, kun penkkipunnerruksessa on tangossa klassisen puolen 270 kg sijasta varusteilla 370 kg?

- Kun kilpailutilanteessa on todella keskittynyt, ei huomaa eroa, että onko tangossa 300 vai 380 kg. Tietenkin tanko painaa, mutta ei tunnu mahdottomalta.

- Kyykyssä tilanne on eri. Siinä pää voi sanoa "ei, älä tee sitä", Lehto nauraa.

Miehellä on kansallisia ja kansainvälisiä arvokisamitaleita vaikka meille heikommille jaettavaksi.

Mieluisin niistä on vuoden 2006 voimanoston Maailmanmestaruus siitä yksinkertaisesta syystä, että:

- Se on vaikein saavuttaa.

Kansainvälisestä menestyksestä huolimatta hän sanoo pitävänsä pienistä kisoista.

- Joskus niissä tulee parhaat tulokset, koska ei ole paineita menestymisestä. Lisäksi on helpompaa, jos ei tarvitse matkustaa.

Penkkipunnerrus suosikkilaji

Lajeista penkkipunnerrus on miehen suosikki.

- Olen ollut penkkipunnerruksessa aina melko hyvä. Penkkipunnerrus ja maastaveto olivat alussa parhaat lajini.



Kuva on kesältä 1993, jolloin Lehto työnsi kuulaa 14,93



Lehdon kotisalilta löytyy kaikki tarvittava maailmanluokan treeneihin

Kyykky on aina ollut melko vaikea ja sen eteen minun on pitänyt tehdä enemmän töitä, hän toteaa vaatimattomasti. Siihen nähden hänen parasta kyykkytulostaan, 425 kg, voidaan pitää varsin kohtuullisena.

Lehto kertoo, että silloin kun kyykky kulkii, penkki ei kulkenut ja nyt on ollut toisin päin. Maastanostossa ennätys ei ole parantunut sen jälkeen kun hän vaihtoi sumosta kapeaan otteeseen.

Lehto on kilpaillut eri painoluokissa: sarjat ovat vaihdelleet välillä 82,5 kg - 125+ kg.

- Se on yksi asia, jota voimanostossa voi tehdä: muuttaa painoaan. Mitä painavampi olet, sitä parempi penkkitulo, mutta maastaveto voi olla tosi vaikeaa, jos olet liian painava.

- Olen pudottanut noin 20 kg viime vuodesta. Se ei ole hyvä raskaan sarjan kilpailua ajatellen, mutta se on itselle helpompaa. Klassisen penkin MM-kisoihin Vantaalle nostin painoa ja tein siellä ennätykseni, mutta kilpailujen jälkeen harjoittelu ei sujunut hyvin. Nyt olen hieman kevyempi ja heikompi.

Lepoa ennen kisaa

- Minun pitää levätä todella hyvin ennen kilpailua. Erityisesti paitapenkkipisä varten pitää levätä todella hyvin. Koska painot ovat niin isot, pitää olla tosi tuore, Lehto juttelee leppoisasti.

Viimeisen paitatreenin hän tekee noin 2,5 viikkoa ennen kilpailua. Kilpailua edeltävällä viikolla ei juuri ole harjoituksia.

- Kun tulee ikää ja on painava, tarvitsee paljon lepoa.

Lehdon mielestä kunnon ja tulosten spekulointi ennen kilpailua on turhaa, tulokset nähdään taululta sitten, kun kisa on ohi.

- Minun on helppo keskittyä kilpailuun ja tehdä siellä parempi tulos kuin harjoituksissa.

Hän tavoittelee henkisesti paineetonta kisasuoritusta, eikä vaadi itseltään kohtuuttomia tuloksia.

- Kolmen suorituksen kisassa on helppo tehdä virheitä. Tärkeintä on saada ensimmäisellä suorituksella tulos, että on kisassa mukana.

Sen jälkeen on rentoutuneempi seuraavaan suoritukseen. Kisaa ei tarvitse voittaa ensimmäisellä nostolla.

Treenit omalla salilla

Lehto nauttii harjoittelusta omalla, täysin varustellulla salillaan. Siellä voi harjoitella kaikessa rauhassa, eikä tarvitse jonottaa suorituspaikoille. Myös treeniseura on vahvaa: vaimo, Ruotsin maajoukkueessa edustava Sandra Lönn on penkkipunnerruksen 84+ kg -sarjan maailmanennätysnainen tuloksella 235 kg. Pariskunnan perheeseen kuuluu myös villakoira Smilla.

Salin seinällä on tulostettuna tarkka kirjanpito niistä yli 250 voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailusta, joihin hän on osallistunut uransa aikana.

Paf:lla työskentelevää Lehtoa sponsoroi Ålands Meijeriet. Hän harjoittelee vuoden ympäri lähes samalla tavoin.

- Harjoittelen neljä kertaa viikossa salilla: kaksi kertaa penkkiä, kerran selkää ja kyykkyä kerran viikossa tai kymmenessä päivässä.

Välillä teen todella kevyitä harjoituksia. Yritän pitää kyykyssä jonkinlaisen kunnan yllä.

Lehto kertoo tekevänsä kaksi penkkiharjoitusta isoilla painoilla. Kevyet harjoitukset hän tekee hyvin kevyillä painoilla lihaksien pumpaamiseen.

- En harjoittele keskivertopainoilla.

Miehen tavaramerkki on se, että hän ottaa painavimmatkin penkkiraudat itse telineistä.

- Olen tehnyt niin alusta asti ja minusta se toimii hyvin. Minun ei tarvitse myöskään ikinä ottaa sitä riskiä, että joku antaisi tangon huonosti kisassa. Tietenkin se on myös hyvä siksi, koska harjoittelen usein yksin.

Avuksi renkaiden vaihtoon?

Lehto iloitsee siitä, että voimanostokisoja voi nykyään seurata live-streaminä, vaikka tv-kanavat eivät kilpailuja vielä näytäkään.

- Kun aloitin, tulokset sai lukea Voimanostaja-lehdestä, joka ilmestyi noin kahden kuukauden välein. Silloin oli tosi jännää lukea lehti, nyt tulokset tulevat parin tunnin sisällä.

Kysyvätkö ihmiset hassuja juttuja voimanostajalta?

- Joskus he voivat kysyä, että voinko nostaa auton siksi aikaa kun he vaihtavat renkaita, Lehto nauraa.

- Yleensä ihmiset ajattelevat, että olemme vahvempia kuin olemme. Tapaan sanoa, että vahvakin on aika heikko.

OVEN KAIKKIEN AIKOJEN KOVIMMAT RAUDAT:

Kyykky: 425 kg,
330 kg (klassinen)

Penkkipunnerrus: 385 kg,
272,5 kg (klassinen)

Maastanosto: 370 kg,
345 kg (klassinen)

Yhteistulos: 1087,5 kg,
915 kg (klassinen)



Maastanostoa vuonna 1992 Kristiinankaupungissa SFI:n mestaruuskilpailuissa

JUSSIN MALJA LÄHTI TAMMELAAN

Teksti & kuvat: Ari Pakarinen

Ennätysmäärä, lähes 70 nostajaa, osallistui Lopen Voima ja Kunto Teamin järjestämään Juhani Äijön muistokilpailuun Lopen Loppisalissa lauantaina 18.1.2020. Kilpailussa nostettiin kahdessa penkkipunnerruslajissa, klassisessa ja varustepenkkipunnerruksessa, jotka molemmat olivat kansallisia kilpailuja ja näin myös ennätyskelpoisia.



Lopen Voima ja Kunto Teamin Atte Nieminen teki oman henkilökohtaisen ennätysensä 150 kg ja sijoittui sarjassaan 74 kg toiseksi. Voiton vei kokenut voimannostaja Antti Savolainen ja pronssin Juho Karjalainen Hyvinkään Voima-Veikoista.

Ja ennätyskiä myös syntyi

Jussin muistopenkkarit on muodostunut kilpailuksi, jossa testataan kisakuntoa ennen kevään SM-kilpailuja ja tehdään vaadittavia virallisia kisatuloksia. Tälläkin kertaa kilpailussa nostettiin monta henkilökohtaista ennätystä ja lisäksi kaksi suomenennätystä. Ennätysnostajia olivat Merja Mynttinen, joka nosti 86,5 kg N60-sarjassa ja Reima Häkkinen tuloksella 135 kg M70-sarjassa. He molemmat edustavat loppilaisseura LVK Teamia. Mynttisen tulos oli kovan työn takana, sillä muutaman päivän vaivannut yskä teki nostamisesta vaikeaa, mutta sisulla uudet ennätyskilot nousivat. Häkkinen suoritus oli varmaa ja ennätystulos näytti syntyvän varsin kevyesti.

Mukana kokeneita ja aloittelevia kilpailijoita

Kokenutta ja menestyntä kaartia kilpailuissa edusti nurmijärveläinen Team Nordic Thunderia (Janakkala) edustava Antti Savolainen. Savolainen on voimannoston Maailmanmestari ja moninkertainen arvokisamitalisti. Lopelle hän tuli tekemään sivulajissaan virallista tulosta.

– MM-kisat olivat Dubaissa ja sitä edelsi puolen vuoden tiivis harjoittelujakso ja nyt on alkamassa SM-kisaruljanssi. Minulla ei ole klassisessa penkkipunnerruksessa virallista tulosta ja nyt oli mahdollisuus tulla tekemään se Lopelle, kertoi Savolainen. 74 kg -sarjassa nostanut aloitti 130 kg ja päätti kolmen punerruksen sarjan tulokseen 150 kg, jolla heltisi sarjan voitto.

– Seuraavana ohjelmassa ovat voimannoston SM-kisat Ylöjärvellä helmikuussa.

Toisella tavalla kokenutta nostajakaartia edusti Hyvinkään Voima-Veikkojen urheilun moniosaaja Olavi Kallio, jota ei 86 vuoden ikä tuntunut painavan penkillä ja tuloksella 105 kg heltisi oman sarjan voitto.



Mikko Tiensuu otti viidennen kiinnityksensä Jussin maljaan ja näin palkinto lähti pysyvästi Tammelaan. Maljan luovutti Aira Äijö.

Jussin malja lähti Tammelaan

Varustepenkkipunnerruksen tuloksella 250 kg voittanut ja viidennen kiinnityksen kiertopalkintona olleeseen Jussin maljaan otti kisan paras nostaja Mikko Tiensuu. Tammelan Ryskettä edustava Tiensuu on aloittanut nostoharrastuksen jo 12-vuotiaana, jolloin osallistui myös ensimmäisiin kilpailuihin samana vuonna.

– Ensimmäiset SM-kisat olen nostanut jo 14-vuotiaana ja kilpaileminen on ollut minulle hyvä tapa testata tulokset, kertoi Tiensuu. Jussin maljan luovutti palkintojenjaossa Jussi Äijön vaimo Aira Äijö. Malja lähti nyt lopullisesti Tiensuun kotiin Tammelaan.

Kilpailun paras naisnostaja oli LVK Teamin Mari Engberg, joka nosti N63 kg -sarjassa tuloksen 95 kg.

Hyvähenkiset kisat LVK Teamin talkoovoimin

Haastatellut ulkopaikkakuntalaiset kilpailijat kehuivat Jussin muistopenkkareiden järjestelyjä ja hyvää henkeä. Loppilaisseuran kilpailujen hyvä henki oli aistittavissa ja se rakennettiin LVK Teamin talkoovoimin. Perjantai-iltana Loppisali muuttui Markku Savolaisen johdolla seuran omalla joukolla penkkipunnerrusareenaksi. Lauantain kilpailuissa kisakoneisto toimi tehokkaasti ja kilpailut etenivät hieman arvioitua aikataulua nopeammin. Asiantunteva kuulutus, toimitsijat penkillä, tuomarit, tuloslaskenta ja palkintojenjako sujuivat jouhevasti.

Eri sarjojen tulokset ovat löydettävissä Suomen Voimanostoliiton kotisivuilta osoitteessa www.suomenvoimanostoliitto.fi.



Vasemalla Olavi Kallio Hyvinkään Voima-Veikoista, joka oli kilpailun iäkkäin nostaja ja oikealla suomenennätyksen nostanut LVK Teamin Reima Häkkinen



Tarkka tuomaritoiminta on tärkeässä roolissa. Sivutuomari Risto Mäki tarkkailee nostajan suoritusta.

Esimerkillistä lauatyöskentelyä,
ennätysten murskajaisia ja
talkoohengen paluu:

Klassisen voimanoston JUNIORIEN SM-KILPAILUT 25.-26.1.2020 TURENKI

Teksti & kuvat: Jari Rantapelkonen

Urheilijoiden hyvä käytös, reilu urheiluhenki ja monet ennätykset todistivat, että voimanoston tulevaisuus on aurinkoinen. Turengin Sarastus ja Team Nordic Thunder tarjoilivat upeat kisapuitteet voimanoston tulevaisuuden lupauksille Janakkalassa. Katsojille jäivät SM-kilpailuista mieleen kovat raudat, mutta erityisesti nuorempien nostajien esimerkillinen työskentely kisalavalla. Vielä samana iltana!

Nuorten voimanoston päätapahtuma nostettiin Janakkalan Turengissa 25.-26.1.2020. Kisapuitteet oli rakennettu sen mukaisiksi. Turengin Sarastus (TurSa) ja Team Nordic Thunder (TNT) näyttivät mallia hyvästä seurojen välisestä yhteistyöstä ja kyvystä rakentaa kansainväliset mitat täyttävä kilpailupaikka. Kyllä kelpasi Suomen vahvimpien nuorten nostaa ja kilvoitella klassisen voimanoston SM-mitaleista.

Klassinen voimanosto menestyy

Kilpailujen avajaisissa puhuivat Janakkalan kunnanvaltuuston puheenjohtaja Merja Taponen ja järjestävien urheiluseurojen puolesta Jari Rantapelkonen. Puheenjohtaja Taponen oli tyytyväinen seurojen työhön järjestää kilpailut Janakkalassa. Erityisen ilahtunut hän oli nuorten osallisuudesta urheilukilpailuihin. Taponen muistutti, mikä on kunnan rooli: luoda mahdollisuuksia vapaa-ajan harrastuksille. Valtuuston puheenjohtaja toivotti kaikille hyviä kilpailuja.



Salon Voimailijoiden Suvi-Maaria Heinonen vei tiukan kisan jälkeen N18/72 kg -sarjan



Ville Mannilan (PV-81) 300 kg vetoilaa

N14

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | J.pist |
|------|-------|-------|------------------|------|-------|-------|-----------------|-------|--------|------|------|-----------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|
| 1 | 52 | 51,50 | Ninni Kopola | 2007 | SISI | 80,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 45,0 | 50,0 | 52,5 | 50,0 | 87,5 | 100,0 | 107,5 | 107,5 | 247,5 | 463,99 | 24 |
| 1 | 57 | 57,00 | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 105,0 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 60,0 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 302,5 | 546,57 | 24 |
| 1 | 84 | 77,43 | Fanni Kyösti | 2007 | KaVo | 77,5 | 85,0 | 92,5 | 92,5 | 45,0 | 47,5 | 50,0 | 47,5 | 105,0 | 112,5 | 117,5 | 117,5 | 257,5 | 407,21 | 24 |

N18

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|----------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|------|-------|------------------|------------------|-------|-------|--------|----|
| 1 | 43 | 42,71 | Linda Heininen | 2005 | MaxPower | 62,5 | 67,5 | 74,0 | 67,5 | 32,5 | 35,0 | 38,0 | 38,0 | 80,0 | 85,0 | 87,5 | 87,5 | 193,0 | 385,93 | 24 |
| 1 | 52 | 50,90 | Eerika Palosaari | 2005 | RK | 70,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 42,5 | 45,0 | 45,0 | 45,0 | 90,0 | 97,5 | 100,0 | 100,0 | 220,0 | 410,40 | 24 |
| 1 | 57 | 56,54 | Heini Haapkylä | 2003 | PyY | 90,0 | 95,0 | 102,5 | 102,5 | 52,5 | 52,5 | 52,5 | 52,5 | 120,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 295,0 | 534,46 | 24 |
| 2 | 57 | 56,16 | Wilma Kivikari | 2005 | KaVo | 80,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 45,0 | 47,5 | 47,5 | 47,5 | 90,0 | 97,5 | 100,0 | 97,5 | 235,0 | 421,38 | 18 |
| 1 | 63 | 59,53 | Fanny Lamminen | 2002 | PV-81 | 147,5 | 155,0 | 155,0 | 147,5 | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 80,0 | 142,5 | 150,0 | — | 142,5 | 370,0 | 659,68 | 24 |
| 2 | 63 | 58,04 | Sara-Sofia Väliviita | 2005 | HSU | 112,5 | 112,5 | 112,5 | 112,5 | 50,0 | 55,0 | 60,0 | 60,0 | 112,5 | 117,5 | 125,0 | 125,0 | 297,5 | 532,42 | 18 |
| 3 | 63 | 58,08 | Millka Kanerva | 2002 | KaVo | 105,0 | 110,0 | 112,5 | 110,0 | 57,5 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 112,5 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 287,5 | 513,52 | 16 |
| 4 | 63 | 58,39 | Jade Mäkinen | 2004 | MaxPower | 95,0 | 102,5 | 105,0 | 95,0 | 47,5 | 52,5 | 52,5 | 47,5 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 267,5 | 474,91 | 14 |
| 1 | 72 | 65,09 | Suvi-Maaria Heinonen | 2002 | SalVo | 77,5 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 65,0 | 70,0 | 73,0 | 73,0 | 90,0 | 100,0 | 107,5 | 107,5 | 270,5 | 458,07 | 24 |
| 2 | 72 | 63,74 | Aino Mukkila | 2002 | LIKE | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 50,0 | 52,5 | 55,0 | 52,5 | 105,0 | 110,0 | 112,5 | 110,0 | 267,5 | 456,87 | 18 |
| 3 | 72 | 68,23 | Emmi Järvenpää | 2003 | KaVo | 70,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 100,0 | 110,0 | 112,5 | 110,0 | 250,0 | 414,46 | 16 |
| 4 | 72 | 63,85 | Enni Lauttanen | 2003 | TurSa | 85,0 | 90,0 | 92,5 | 92,5 | 45,0 | 47,5 | 50,0 | 47,5 | 80,0 | 87,5 | 90,0 | 90,0 | 230,0 | 390,36 | 14 |
| 1 | 84 | 79,90 | Ada Mäki-Soini | 2002 | MaxPower | 125,0 | 131,0 | 137,5 | 137,5 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 62,5 | 130,0 | 137,5 | 147,5 | 147,5 | 347,5 | 542,39 | 24 |
| 2 | 84 | 83,62 | Iida Alapaattikoski | 2005 | KaVo | 117,5 | 122,5 | 127,5 | 127,5 | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 60,0 | 130,0 | 135,0 | 140,5 | 140,5 | 328,0 | 503,20 | 18 |
| 3 | 84 | 77,34 | Siiri Tapaninen | 2004 | CFKBBC | 120,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 55,0 | 60,0 | 60,0 | 55,0 | 120,0 | 132,5 | 137,5 | 132,5 | 317,5 | 502,18 | 16 |
| 4 | 84 | 76,70 | Siiri Tossavainen | 2004 | KiurU | 75,0 | 95,0 | 105,0 | 105,0 | 45,0 | 50,0 | 52,5 | 50,0 | 110,0 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 287,5 | 456,22 | 14 |
| 5 | 84 | 78,47 | Oona Riistamäki | 2005 | SalVo | 70,0 | 70,0 | 77,5 | 77,5 | 30,0 | 35,0 | 37,5 | 37,5 | 85,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 215,0 | 338,64 | 12 |
| 1 | 84+ | 94,52 | Amanda Viljanen | 2005 | KaVo | 110,0 | 115,0 | 117,5 | 110,0 | 62,5 | 67,5 | 70,0 | 67,5 | 115,0 | 122,5 | 125,0 | 125,0 | 302,5 | 444,85 | 24 |

N23

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------|--------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|-------|-----------------|------------------|------------------|------|-------|------------------|------------------|-------|-------|--------|----|
| 1 | 52 | 51,86 | Olivia Kyösti | 1999 | KaVo | 117,5 | 122,5 | 125,0 | 122,5 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 130,0 | 140,0 | 142,5 | 142,5 | 335,0 | 639,20 | 24 |
| 2 | 52 | 51,16 | Jenny Nikki | 1997 | Team365 | 100,0 | 107,5 | 107,5 | 107,5 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 57,5 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 130,0 | 295,0 | 562,41 | 18 |
| 1 | 52 | 51,86 | Olivia Kyösti | 1999 | KaVo | 117,5 | 122,5 | 125,0 | 122,5 | 65,0 | 70,0 | 72,5 | 70,0 | 130,0 | 140,0 | 142,5 | 142,5 | 335,0 | 639,20 | 24 |
| 2 | 52 | 51,16 | Jenny Nikki | 1997 | Team365 | 100,0 | 107,5 | 107,5 | 107,5 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 57,5 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 130,0 | 295,0 | 562,41 | 18 |
| 1 | 57 | 56,69 | Sofia Räihä | 2001 | OPT | 102,5 | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 60,0 | 125,0 | 132,5 | 140,0 | 132,5 | 302,5 | 548,04 | 24 |
| 1 | 63 | 62,18 | Ida Hyttiäinen | 1998 | OpLi | 115,0 | 122,5 | 122,5 | 115,0 | 75,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 130,0 | 140,0 | 142,5 | 140,0 | 335,0 | 582,83 | 24 |
| 1 | 72 | 71,64 | Tuulia Lohivuo | 1997 | KaVo | 145,0 | 152,5 | 160,5 | 152,5 | 87,5 | 92,5 | 97,5 | 97,5 | 157,5 | 157,5 | 172,5 | 157,5 | 407,5 | 666,47 | 24 |
| 2 | 72 | 70,31 | Hilla Latukka | 2000 | TVN | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 72,5 | 130,0 | 137,5 | 142,5 | 142,5 | 340,0 | 559,68 | 18 |
| 3 | 72 | 66,77 | Juulia Ojanen | 1997 | TVN | 112,5 | 117,5 | 122,5 | 122,5 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 130,0 | 137,5 | 142,5 | 137,5 | 317,5 | 533,96 | 16 |
| 4 | 72 | 70,47 | Emilia Liimatainen | 2000 | KoJy | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 120,0 | 57,5 | 60,0 | 60,0 | 57,5 | 100,0 | 110,0 | 120,0 | 110,0 | 287,5 | 471,74 | 14 |
| 5 | 72 | 63,69 | Iida Pitkänen | 1998 | SalVo | 82,5 | 87,5 | 92,5 | 92,5 | 50,0 | 55,0 | 57,5 | 55,0 | 100,0 | 110,0 | 117,5 | 110,0 | 257,5 | 439,35 | 12 |
| 1 | 84 | 83,27 | Henna Kaasalainen | 1999 | MaxPower | 170,0 | 177,5 | 185,5 | 185,5 | 85,0 | 87,5 | 90,0 | 90,0 | 190,0 | 197,5 | 206,0 | 206,0 | 481,5 | 737,14 | 24 |
| 2 | 84 | 80,06 | Helmi Kantonen | 2000 | KarstKi | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 77,5 | 82,5 | 87,5 | 82,5 | 117,5 | 127,5 | 137,5 | 137,5 | 345,0 | 538,08 | 18 |
| 3 | 84 | 77,83 | Sofie Sällinen | 2000 | KoJy | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 90,0 | 92,5 | 95,0 | 92,5 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 342,5 | 540,29 | 16 |
| 4 | 84 | 79,94 | Miranda Rautomaa | 1999 | HIK | 90,0 | 97,5 | 102,5 | 102,5 | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 57,5 | 120,0 | 127,5 | 130,0 | 130,0 | 290,0 | 453,04 | 14 |
| 1 | 84+ | 99,64 | Mirka Valo | 1997 | RAYVO | 160,0 | 172,5 | 180,0 | 180,0 | 95,0 | 103,0 | 103,0 | 95,0 | 200,0 | 216,0 | 220,5 | 216,0 | 491,0 | 698,75 | 24 |
| 2 | 84+ | 100,82 | Saara Puusaari | 1997 | ÄV | 135,0 | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 62,5 | 67,5 | 72,5 | 67,5 | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 145,0 | 367,5 | 525,12 | 18 |

TurSa:n ja TNT:n puolesta puhunut Rantapelkonen loi näkymää voimanoston kehittämiseen viimeisten vuosien aikana. Rantapelkonen toimi liiton sihteerinä vuosina 2009-2016 jolloin lisenssinostajien määrä nousi noin 600 nostajasta lähes 1 000 nostajaan, tarkalleen 957 lisenssinostajaan. Merkittävin strateginen ratkaisu, jonka Suomen Voimanostoliitto teki, oli avata klassinen voimanosto omaksi lajikseen. Tämän päätöksen seurauksena voimanostajien määrä lähti nousuun, vaikka samalla varustenostajat alkoivat merkittävästi vähentyä. Klassisen voimanoston harrastajia on yli 90 % lisenssinostajista. Lisäksi klassisen voimanoston tulon seurauksena oli naisten määrän nouseminen. "Isojen karvaisten miesten laji on tavallaan palannut juurilleen, mutta toisaalta se on naisistunut." Noin kolmannes harrastajista on naisia, kuten Turengin nuorten SM-kisoissa. Rantapelkonen toivotti menestystä kilpailijoille, kehui järjestäjiä, kiitteli Janakkalan kuntaa tuesta ja avasi nuorten SM-kilpailut.



Osa talkooporukasta rakentamassa SM-kisan lämmittelytilaa

Nuorten lavatyöskentely esimerkillistä

Nuorten nostajien käyttäytyminen SM-kilpailuissa oli esimerkillistä. Siitä voisi ottaa oppia myös avoimen luokan nostajat. Vai mitä sanotte seuraavasta? Turhat tohinat pois, rehti kilpailu, täysi keskittyminen omin nostoihin ja tyylikkäät kisanostot, jotka onnistuivat teknisesti hyvin.

Eriytyistä ihastusta herättivät teknisesti valmiit 12-vuotiaat pojat Aku Heini ja Joonas Sohlman TNT:stä.

Kisat huipentuivat erittäin tiukkoihin, mutta tyylikkäisiin taisteluihin M23-ikäluokan sarjojen 120+ kg ja 120 kg voitosta. Hyvälle näytti myös täysin omassa luokassaan kilpailleiden Aku Heinosen, jonka jalkakyykyt olivat kuin Voimanoistoliiton valmennusoppaasta, ja Nuutti Mansukosken välinen kilpailu. Yleisö sai nauttia todellisesta urheilujännityksestä, sillä lopulta Aku Heinonen vei sarjan 120+ kg vain 2,5 kg erolla. Nuutti Mansukosken käsissä oli vielä kulta, mutta tällä kertaan 317,5 kg veto ei noussut suorille jaloille saakka.

Sarjan 120 kg voiton vei Alekski Luhtanen Vilkkeestä yhteistuloksella 697,5 kg. Kisa ratkaistiin tässäkin sarjassa, kun tanko laskettiin lattialle. Daniel Holmstedt Porin Voimailijoista yritti vetää vielä viimeisellään kultaan yrittämällä 280 kg. Se jäi tulematta. Alekski Luhtanen niittasi voiton viimeisellään vetäen 285 kg komeasti ylös. Luhtasen tulokseksi tuli 692,5 kg.

Kova tulostaso, yli 60 SE:tä

Nuoret innostuivat nostamaan pohjoismaiden ennätyksiä, mutta myös joitakin avoimen luokan suomenennätyksiä. Turengin liikuntahallissa tehtiin kaikkiaan peräti yli 60 uutta SE- ja PE-tulosta.

Pohjoismaiden ennätyksiä tehtiin kolme kappaletta. Fanny Lamminen jalkakyykkäsi 147,5 kg sarjaan N18/63 kg. Mirka Valo veti maasta uudet PE-lukemat 216 kg sarjaan N23/84+ kg. Hermanni Järvenpää penkkasi uuden

PE:n 175 kg sarjaan M18/105 kg. Aku Heinonen kyykki ikäluokassa M23 peräti 335 kg. Se tiesi uutta nuorten PE:tä ja samalla aikuisten SE:tä sarjaan 120+ kg.

Kaasalaisen kyykky ja veto kulki

Naisten N23-ikäluokan sarjoissa kovinta tulokset näytti Henna Kaasalainen Max Powerista. Kaasalainen, joka voitti sarjan 84 kg, nosti useita SE-tuloksia. Jalkakyykyyn uusi nuorten ja samalla avoimen luokan uusi SE on 185,5 kg. Samoin maasta nousi sekä nuorten että aikuisten uusi SE 206 kg. Kaasalaisen pisteet olivat hurjat 737,14 IPF-pistettä.



Mirka Valo Rauman Ydinvoimasta voitti sarjan 84+ kg yhteistuloksella 491 kg. Erityisesti Valon maastaveto kulki. Yleisö ihmettelikin kuinka 216 kg nousee lattiasta suorille jaloille. Valo nosti toiseksi kovimmat pisteet 698,75.

Tuulia Lohivuo Kankaanpään Voimailijoista voitti sarjan 72 kg yhteistuloksella 407,5 kg. Lohivuo oli ikäluokkansa kolmanneksi paras 666,47 pisteellä.

Fanny Lammiselta odotettiin etukäteen jopa maailmanennätyksiä ikäluokkaan N18. Lammisen kyykyyn tuloksena oli uusi PE jo ensimmäisellä nostolla. Penkissä ja vedossa kisa kuitenkin

tyssäsi aloituspainoihin. Tuloksena oli kuitenkin ylivoimainen voitto sarjassa 63 kg ja ylivoimaisesti ikäluokkansa parhaan nostajan titteli 659,68 IPF-pisteellä.

MaxPowerin Ada Mäkisoini kuittasi sarjan 84 kg voiton uudella SE:llä 347,5 kg. Hän sai vastaanottaa myös N18-ikäluokan toiseksi parhaan nostajan palkinnon 542,39 pisteellä. Kolmanneksi parhaan ikäluokan nostajan palkinnon sai Heini Haapkyllän Pyhtään Yrityksestä 534,46 pisteellä niukasti ennen Honkajoen Seudun urheilijoiden Sara-Sofia Välviviitaa.

Tiukin kisa käytiin naisten sarjassa 72 kg, kun LIKE:n Aino Mukkila lastasi viimeiseen vetoonsa 115 kg. Sen noustessa SalVo:n Suvi-Maaria Heinonen olisi tipahtanut hopeasijalle. Kulta kuitenkin matkasi Saloon. Heinosen yhteistulokseksi muodostui 270,5 kg ja Mukkilan 267,5 kg.

Kumpulaisen show palkittiin

Miesten sarjoissa M23-ikäluokan kovimmat IPF-pisteet 667,51 nosti Eetu Kumpulainen sarjaan 74 kg. Kumpulaisen lavatyöskentely poikkiesi muista. Kumpulainen keskittyi tiukasti omiin nostoihin, mutta asteli vetotangon edessä edestakaisin kuin nälkäinen showpainija saaliinsa edessä. Show viihdytti yleisöä ja palkitsi Kumpulaisen kultamitalilla ja ikäluokkansa parhaan nostajan palkinnolla.

Lähellä oli, että hopealle sijoittunut Oulun Power Teamin Eetu Aalto olisi pessyt SE-vetoraudallaan Kumpulaisen. Tällä kertaa SE-rauta 268,5 kg voitti painovoimallaan Aallon. Samalla Eetu Aallosta tuli koko M23-ikäluokan toiseksi paras nostaja 654,80 pisteellä. Mikäpä sitä oli nostella moninkertaisen Suomen mestari Mikko Ronkaisen huollettavana.



1. N23-ikäluokan paras nostaja Henna Kaasalainen (MaxPower) SE-kykyssä 185,5 kg

2. Aku Heinonen (M-Club) kyykki uuden miesten ja nuorten SE:n 335 kg sarjaan 120+ kg

3. M14/53 kg -sarjan palkitut; voittaja Veeti Kopola, hopeaa Aku Heini ja pronssia Joonas Sohlman. Palkittuja kunnioittamassa kansainväliset tuomarit Mervi Sirkkiä (vasemmalla) ja Margetta Salminen (oikealla).

4. Mirka Valo vetää SE:n 216 kg N23/84+ kg -sarjaan

5. M23-ikäluokan paras nostaja Eetu Kumpulainen (ViitVi) sarjan 74 kg SE-kykyssä 226 kg

6. MaxPowerin Ada Mäki-Soini voitti sarjan N18/84 kg ja nosti useita SE-rautoja

7. Eetu Aalto (OPT) antoi Eetu Kumpulaiselle tiukan vastuksen sijoittumalla hopealle sarjassa M23/74 kg. SE-vetorauta 268,5 kg olisi ollut voittorauta, mutta tällä kertaa se painoi liikaa

Kalle Närhi voitti sarjan 93 kg kovalla tuloksella 675 kg. Tulos takasi Närhelle samalla ikäluokkansa kolmanneksi parhaan nostajan tittelin.

Ikäluokassa M18 parhaat IPF-pisteet 594,66 kasasi Frans Hakasuo Porin Voimailijat 81-seurasta. Hakasuo nosti 615 kg sarjaan 93 kg.

Janakkalan nostajat kotilavalla

Yhteensä viisi nuorta kisasi järjestävien seurojen riveissä. Turengin Sarastuksen 16-vuotias Enni Lauttasesta oli iso juttu Janakkalan Sanomissa ennen kisaa. Lauttanen lähti tavoittelemaan mitalia. Koulun ja urheilun yhdistäminen onnistuu hyvin.



Klassisen uoimaston SM-kilpailut, juniorit, miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | Jpist |
|------------|-------|--------|-------------------|------|---------|-------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|-------|------------------|--------|-------|----------|-------|
| M14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 53 | 52,08 | Veeti Kopola | 2006 | SiSi | 75,0 | 80,0 | 82,5 | 82,5 | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 222,5 | 266,51 | 24 |
| 2 | 53 | 32,66 | Aku Heini | 2008 | TNT | 45,0 | 50,0 | 52,5 | 52,5 | 25,0 | 27,5 | 32,5 | 27,5 | 55,0 | 62,5 | 70,0 | 70,0 | 150,0 | 304,20 | 18 |
| 3 | 53 | 33,44 | Joonas Sohlman | 2008 | TNT | 45,0 | 50,0 | 55,0 | 55,0 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 30,0 | 55,0 | 65,0 | 67,5 | 65,0 | 150,0 | 291,92 | 16 |
| 1 | 105 | 96,01 | Mico Lampinen | 2006 | KeBo | 100,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 140,0 | 150,0 | 165,0 | 165,0 | 360,0 | 291,01 | 24 |
| M18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | 64,41 | Toni Putkonen | 2002 | KesU | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 85,0 | 90,0 | 95,0 | 90,0 | 175,0 | 185,0 | 193,0 | 193,0 | 428,0 | 488,95 | 24 |
| 2 | 66 | 61,75 | Anders Nygård | 2004 | NyKK | 100,0 | 110,0 | 110,0 | 110,0 | 97,5 | 102,5 | 102,5 | 102,5 | 130,0 | 137,5 | 142,5 | 142,5 | 355,0 | 405,80 | 18 |
| 1 | 74 | 72,74 | Tuomas Tavi | 2002 | KP | 177,5 | 187,5 | 192,5 | 192,5 | 107,5 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 210,0 | 225,5 | 230,0 | 225,5 | 533,0 | 572,77 | 24 |
| 2 | 74 | 72,20 | Lucas Knuts | 2003 | NyKK | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 115,0 | 155,0 | 165,0 | 175,0 | 175,0 | 425,0 | 442,09 | 18 |
| 1 | 83 | 79,60 | Niko Kopola | 2003 | SiSi | 145,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 97,5 | 102,5 | 105,0 | 105,0 | 175,0 | 182,5 | 192,5 | 192,5 | 462,5 | 453,96 | 24 |
| 2 | 83 | 81,90 | Max Lampinen | 2004 | KeBo | 145,0 | 160,0 | 170,0 | 160,0 | 80,0 | 87,5 | 92,5 | 92,5 | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 442,5 | 421,74 | 18 |
| 3 | 83 | 80,71 | Joonas Koskela | 2002 | HeTarmo | 115,0 | 122,5 | 130,0 | 130,0 | 65,0 | 70,0 | 70,0 | 70,0 | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 375,0 | 348,32 | 16 |
| 1 | 93 | 86,91 | Frans Hakasuo | 2002 | HuiVo | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 140,0 | 150,5 | 150,5 | 140,0 | 240,0 | 260,0 | 282,5 | 260,0 | 615,0 | 594,66 | 24 |
| 2 | 93 | 91,41 | Niko Lappi | 2002 | KelVi | 190,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 105,0 | 115,0 | 125,0 | 125,0 | 230,0 | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 595,0 | 553,64 | 18 |
| 3 | 93 | 93,00 | Otto Virkkunen | 2003 | Team365 | 130,0 | 137,5 | 145,0 | 145,0 | 107,5 | 115,0 | 117,5 | 107,5 | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 422,5 | 364,16 | 16 |
| 1 | 105 | 103,95 | Hermann Järvenpää | 2003 | KaVo | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 175,0 | 210,0 | 220,0 | 240,0 | 240,0 | 585,0 | 500,06 | 24 |
| 2 | 105 | 98,54 | Valteri Laaksonen | 2003 | PKe | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 105,0 | 110,0 | 117,5 | 110,0 | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 455,0 | 383,40 | 18 |
| 1 | 120 | 119,30 | Mikael Salomäki | 2003 | KaVo | 210,0 | 220,5 | 225,5 | 220,5 | 110,0 | 112,5 | 115,0 | 112,5 | 225,0 | 235,0 | 240,5 | 240,5 | 573,5 | 449,50 | 24 |
| 2 | 120 | 110,98 | Jukka Ylisoini | 2003 | KeBo | 210,0 | 225,0 | 226,0 | 226,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 100,0 | 200,0 | 215,0 | 225,0 | 225,0 | 551,0 | 447,58 | 18 |



Turengin Sarastuksen Enni Lauttanen nosti kotiyteisönsä edessä



Nuutti Mansukoskesta (SM-hopeaa M23/120+ kg) oli iso juttu Iltalehdessä 5.2.2020

Syksyllä Ennillä tulee eteen Sveitsin lukio, jossa voi keskittyä samalla huippu-urheilutreenaamiseen. Enni nosti tyylikkäästi ja sijoittui lopulta neljänneksi sarjassa N18/63 kg.

Aku Heini TNT:stä sijoittui sarjassa M18/53 kg hopealle ja seurakaveri Joonas Sohlman pronssille. Poikien paino oli vain 32-33 kg luokkaa. Kisan sarjassa 53 kg voitti Sievin Sisun Veeti Kopola. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että M14-ikäluokan paras oli Aku Heini, toiseksi paras Joonas Sohlman ja kolmanneksi sijoittui Veeti Kopola.

Juho Nordström Turengin Sarastuksesta nosteli myös kotiyteisön edessä sarjassa 83 kg hopealle yhteistuloksella 555 kg. SM-kisoissa nosti yhteensä seitsemän nostajaa tässä sarjassa.

TNT:n Mikko Rauhanen sijoittui seitsemänneksi sarjassa 93 kg yhteistuloksella 555 kg.

Heinosen ja Mansukosken jännitystrilleri

Nuorten SM-kilpailun huipennus nähtiin sunnuntaina kilpailujen päätteeksi kun superin painoluokka (M23/120+ kg) asteli kisalavalle. Ennakkoon tasaiseksi kamppailuksi veikattu kisa käytiin Turun M-Clubin Aku Heinosen ja Parkanon Puntin Nuutti Mansukosken välillä. Pojat näyttävät tavallisilta nuorilta, mutta kun kyykytankoa lastattiin, niin selvää oli, että kyse on Suomen vahvimmista.

Kyykyt vei nimiinsä Heinonen, joka tyylikkäällä kyykyillään päätti uuteen suomenennätykseen 335 kg. Heinosen kyyky on Suomen Voimastoliiton nykyisten SE-tulosten kovin jalkakyyky mukaan lukien miehet. Mansukoski sen sijaan vei penkkipunnerruksen 182,5 kg nostolla. Tilanne ennen vetoa oli kutkuttava, sillä Mansukosken tiedettiin olevan maastavedossa vahvempi. Heinonen kuitenkin onnistui

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, juniorit, miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | IPF pist | Jpist |
|------------|-------|--------|--------------------|------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|-------|
| M23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 74 | 73,88 | Eetu Kumpulainen | 1998 | ViitVi | 210,0 | 226,0 | ---- | 226,0 | 140,0 | 145,0 | ---- | 145,0 | 245,0 | 257,5 | 257,5 | 245,0 | 616,0 | 667,51 | 24 |
| 2 | 74 | 73,30 | Eetu Aalto | 1998 | OPT | 207,5 | 212,5 | 212,5 | 207,5 | 135,0 | 140,0 | 147,5 | 140,0 | 255,0 | 268,5 | 268,5 | 255,0 | 602,5 | 654,80 | 18 |
| 3 | 74 | 73,52 | Lassi Immonen | 1998 | So-Vi | 205,0 | 212,5 | 217,5 | 217,5 | 112,5 | 117,5 | 120,0 | 120,0 | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | 567,5 | 610,47 | 16 |
| 4 | 74 | 73,55 | Topias Huhtamäki | 1998 | HuiVo | 185,0 | 190,0 | 192,5 | 190,0 | 150,0 | 155,0 | 161,0 | 155,0 | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 535,0 | 570,48 | 14 |
| 1 | 83 | 82,87 | Teemu Tuovinen | 1997 | JuPu | 200,0 | 200,0 | 205,0 | 200,0 | 147,5 | 152,5 | 155,0 | 152,5 | 225,0 | 230,0 | 235,0 | 230,0 | 582,5 | 577,25 | 24 |
| 2 | 83 | 82,42 | Juho Nordström | 1997 | TurSa | 200,0 | 215,0 | 215,0 | 200,0 | 117,5 | 122,5 | 125,0 | 125,0 | 217,5 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | 555,0 | 548,08 | 18 |
| 3 | 83 | 82,98 | Mikko Aulapalo | 1997 | PV-81 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 200,0 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 220,0 | 235,0 | 242,5 | 235,0 | 550,0 | 539,81 | 16 |
| 4 | 83 | 82,01 | Niklas Fagerudd | 2000 | ViipVe | 155,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 120,0 | 127,5 | 135,0 | 127,5 | 190,0 | 205,0 | 217,5 | 205,0 | 507,5 | 495,67 | 14 |
| 5 | 83 | 81,90 | Vilho Tuomisto | 1999 | YlöR | 152,5 | 160,0 | 170,0 | 160,0 | 120,0 | 127,5 | 132,5 | 127,5 | 190,0 | 205,0 | 205,0 | 492,5 | 478,97 | 12 | |
| 6 | 83 | 82,15 | Nataniel Alho | 2001 | M-Club | 145,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 100,0 | 115,0 | 120,0 | 115,0 | 185,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | 485,0 | 469,36 | 10 |
| 7 | 83 | 77,18 | Viktor Wikingson | 2001 | ÄKK | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 100,0 | 107,5 | 110,0 | 110,0 | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | 470,0 | 473,36 | 8 |
| 1 | 93 | 91,93 | Kalle Närhi | 1997 | VVo | 255,0 | 274,5 | 274,5 | 255,0 | 160,0 | 160,0 | 175,0 | 160,0 | 260,0 | ---- | ---- | 260,0 | 675,0 | 637,14 | 24 |
| 2 | 93 | 92,60 | Oscar Sandler | 2001 | PV | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 135,0 | 142,5 | 147,5 | 147,5 | 220,0 | 235,0 | 240,0 | 240,0 | 587,5 | 540,98 | 18 |
| 3 | 93 | 90,32 | Eetu Makkonen | 1999 | TiKa | 195,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 130,0 | 190,0 | 210,0 | 222,5 | 222,5 | 572,5 | 533,73 | 16 |
| 4 | 93 | 88,51 | Emil Lund | 1997 | NyKK | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 210,0 | 130,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 220,0 | 240,0 | 240,0 | 220,0 | 570,0 | 538,27 | 14 |
| 5 | 93 | 91,27 | Kalle Paavilainen | 1997 | PyY | 195,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 125,0 | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | 565,0 | 521,99 | 12 |
| 6 | 93 | 87,65 | Niklas Korja | 1998 | EV | 165,0 | 175,0 | 185,0 | 185,0 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 125,0 | 220,0 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 555,0 | 525,34 | 10 |
| 7 | 93 | 92,50 | Mikko Rauhanen | 1997 | TNT | 185,0 | 195,0 | 202,5 | 202,5 | 110,0 | 117,5 | 120,0 | 120,0 | 215,0 | 225,0 | 232,5 | 232,5 | 555,0 | 506,73 | 8 |
| 8 | 93 | 90,21 | Arsi Rosenberg | 2001 | KP | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 115,0 | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 535,0 | 493,63 | 6 |
| 9 | 93 | 91,42 | Richard Nylund | 1998 | NyKK | 190,0 | 197,5 | 205,0 | 197,5 | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 120,0 | 180,0 | 195,0 | 202,5 | 195,0 | 512,5 | 465,10 | 4 |
| 10 | 93 | 92,48 | Niki Göös | 1998 | EV | 170,0 | 185,0 | 190,0 | 185,0 | 117,5 | 122,5 | 122,5 | 122,5 | 170,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | 502,5 | 450,85 | 2 |
| 1 | 105 | 100,89 | Alexander Lillback | 1997 | TiKa | 245,0 | 260,0 | 260,0 | 245,0 | 150,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 280,0 | 290,0 | 300,0 | 290,0 | 705,0 | 631,37 | 24 |
| 2 | 105 | 103,09 | Ville Mannila | 1998 | PV-81 | 220,0 | 235,0 | 235,0 | 220,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 280,0 | 290,0 | 300,0 | 300,0 | 660,0 | 577,95 | 18 |
| 3 | 105 | 103,09 | Samuel Wargh | 1998 | PV | 207,5 | 217,5 | 220,0 | 217,5 | 142,5 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 240,0 | 250,0 | 252,5 | 252,5 | 620,0 | 537,79 | 16 |
| 4 | 105 | 103,36 | Sami Vanhala | 1997 | Team365 | 210,0 | 222,5 | 227,5 | 227,5 | 130,0 | 137,5 | 142,5 | 137,5 | 230,0 | 245,0 | 255,0 | 255,0 | 620,0 | 536,92 | 14 |
| 5 | 105 | 104,25 | Hermann Järvenpää | 2003 | KaVo | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 160,0 | 160,0 | 170,0 | ---- | 160,0 | 220,0 | 242,5 | ---- | 220,0 | 540,0 | 454,26 | 12 |
| 6 | 105 | 99,75 | Patrick Osterlund | 2001 | MLC | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 190,0 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 190,0 | 202,5 | 207,5 | 202,5 | 527,5 | 454,39 | 10 |
| 1 | 120 | 112,43 | Aleksi Luhtanen | 1997 | Viike | 230,0 | 245,0 | 255,0 | 255,0 | 145,0 | 152,5 | 157,5 | 157,5 | 255,0 | 275,0 | 285,0 | 285,0 | 697,5 | 584,63 | 24 |
| 2 | 120 | 119,33 | Daniel Holmstedt | 1999 | PV | 250,0 | 265,0 | 270,0 | 270,0 | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 260,0 | 272,5 | 280,0 | 272,5 | 692,5 | 560,24 | 18 |
| 3 | 120 | 115,27 | Hannu Österman | 1998 | OPT | 250,0 | 270,0 | 275,0 | 270,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 250,0 | 270,0 | 282,5 | 270,0 | 680,0 | 559,64 | 16 |
| 1 | 120+ | 157,59 | Aku Heinonen | 1998 | M-Club | 300,0 | 325,0 | 335,0 | 335,0 | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 260,0 | 280,0 | 300,0 | 280,0 | 775,0 | 549,76 | 24 |
| 2 | 120+ | 148,72 | Nuutti Mansukoski | 2000 | PP | 275,0 | 290,0 | ---- | 290,0 | 182,5 | 187,5 | ---- | 182,5 | 300,0 | 317,5 | ---- | 300,0 | 772,5 | 564,05 | 18 |
| 3 | 120+ | 121,90 | Mikael Salomäki | 2003 | KaVo | 200,0 | 210,0 | 222,5 | 210,0 | 100,0 | ---- | ---- | 100,0 | 220,0 | 232,5 | ---- | 220,0 | 530,0 | 403,78 | 16 |

lastamaan oikeat raudat tankoon ja vetämään vaadittavan 280 kg vielä ylös. Mansukoski veti tasan 300 kg., jolla hän hävisi kullan Heinoselle 2,5 kilon erolla. Heinonen keräsi yhteistulokseksi 775 kg ja Mansukoski 772,5 kg. Tätä herrasmiesten jännittävää voittotaistelua seurasi mielihyvin.

Jännityksellä odotamme seuraavaa taistoa. Toivon mukaan molemmilla riittää järkeä harjoitukseen, keho säilyy raa'assa lajissa ehyenä ja motivaatio koviin tavoitteisiin on korkealla. Tampereella ilmestyy Aamulehti uutisoikin, että 19-vuotiaalla Mansukoskella on takana kahdesta kohtaa katkennut olkaluu, mutta tavoitteena on nostaa tuhat kiloa. Maailman huipulle aikova Mansukoski aikoo mennä kilo kerralla. Ensin on voitettava Suomen korkeimmalle huipulla majaileva Aku Heinonen.



M23/83 kg -sarjan palkitut; voittaja Teemu Tuovinen (JuPu), vasemmalla hopeaa Juho Nordström (TurSa) ja oikealla pronssia Mikko Aulapalo (PV-81)

Kilpailuja ei ole ilman järjestäjiä

Sarastuksen ja TNT:n puheenjohtajat Seppo Sohlman ja Antti Savolainen kantoivat kisoista raskaimman vastuun. Mikäpä sitä oli kantaessa, sillä Sohlman on vetänyt maasta lähes 358 kg ja Savolainen on voimanoston Maailmanmestari. Voimiensa lisäksi miesten parasta osaamista oli kerätä kasaan hulppean mukava ja iso talkooporukka.

- Tämä oli rohkea veto ottaa SM-kisat Turenkiin näin nopealla aikataululla. Yksikään Voimanostoliiton jäseneseura ei halunnut järkätä näitä kisoja. Laitoin viestin seurojen jäsenille ja kysyin järkätäänkö kisat. Vaihtoehtona oli, että ei pidetä kisoja eikä junnut saa silloin mitaleja, kertoi Sohlman kisan järjestämisen taustoista.

Antti Savolainen vastasi erityisesti kisailmeestä ja tekniikasta.

- Iso talkooporukka, Janakkalan kunnan tuki sekä nuorten hyvä käytös ja esimerkki jäivät päällimmäisinä mieleen. Lisäksi hyvä ja välitön tunnelma kisapaikalla saa raskaatkin hommat tuntumaan kevyiltä. Siksi me järjestettiin nämä kisat ja pohditaan milloin järjestettäisiin seuraavat kilpailut, summasi Savolainen.

Kilpailuja seurasi koko viikonlopun myös yllättävän moni paikanpäällä. Seppo Sohlmanin mielessä siintää jo kansainväliset kilpailut, niin paljon kisapaikka ja järjestelyt saivat myönteistä palautetta.

Myös Voimanostoliiton paikalla olleet liiton hallituksen jäsenet ja kansainväliset tuomarit kehuivat kisaa.

- Puitteet olivat viimeisen päälle, kelpaisivat EM- ja MM-kisoihinkin. Lavamiehet toimivat virheettää ja nopeasti, myös tuomarit onnistuivat. Nuoret 12-vuotiaat pojat ilahduttivat, ne oli niin suloisia ja osasivat nostaa tyylikkäästi, kehuu juryn puheenjohtaja Margetta Salminen.



Seppo Sohlman ohjeistaa miten kisalavan banneriseinän laitetaan



Sarjan N18/63 kg mitalikolmikko; vvasemmalta hopeaa Sara-Sofia Väliviita (HSU), kultaa Fanny Lamminen (PV-81) ja pronssia Milka Kanerva (KaVo)

Kehitys loppuu tyytyväisyyteen

Nuorten SM-kisat kertoivat, että klassinen voimanosto voi hyvin. Nuorilla on hyvä henki, nälkää kehittyä. Tuomarit ovat oppineet ja hallitsevat roolinsa. Jury käänsi koko kisan aikana vain kaksi nostoa; yhden noston se hylkäsi ja toisen tuomareiden 2-1 hylkäämän noston hyväksyi.

Kehitettävääkin jäi. Siksi nostajien on käytävä salilla ja tuomareiden jatkuvasti luettava sääntöjä ja käytävä kisoissa.

Suomen Voimanostoliiton suuntaan voidaan heittää kehittämispalloa. Herää kysymys mitä strategisia toimia liitto on tehnyt nostajamäärien nostamiseksi vai onko kehitys loppunut tyytyväisyyteen?

Tekniikan toimivuudessa on parannettavaa. Teknisten järjestelmien kehittäminen tulisi olla liiton vastuulla. Seuroille ei voi vain yhtäkkiä heittää isoa ja tärkeää palloa teemalla "hoitakaa homma".

Lajin näkyvyyteen tulee satsata vielä enemmän. Näkyvyys on kilpailua lajien välillä. Hyvät ja visuaalisesti nautittavat valokuvat, videot ja striimaus eivät synny satunnaisesti ja sattumalta vaan vaativat osaamista sekä yksinkertaisia toimintatapoja. Kehittäminen vaatii vuoropuhelua ja osaamista.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU

IPF:N JÄSENIEN EI TULE OSALLISTUA MUIDEN VOIMANOSTOLIITTOJEN KILPAILUIHIN

Teksti: Päivi Ristolainen

IPF on muistuttanut kansallisia voimanostoliittoja siitä, että nostajien, valmentajien, tuomarien tai muiden kisatoimitsijoiden ei tule osallistua kilpailuihin, jotka järjestää joku muu voimanostoliitto kuin IPF. Osallistumisesta seurausena 12 kuukauden kilpailukiello IPF:n alaisiin kansainvälisiin tai kansallisiin kilpailuihin. Kilpailukiello alkaa kisaan osallistumispäivästä. Joihinkin kansainvälisiin kisoihin, kuten University Games, osallistuminen on mahdollista ilman sanktiota. Tällöinkin kilpailijan pitää olla varma, että kisoihin ei osallistu dopingin takia urheilun toimintakiellossa olevia urheilijoita. Sääntö on kokonaisuudessaan luettavissa IPF:n säännösten artiklasta 14.9.

IPF on IPC Para-Powerlifting järjestön kanssa ainoa kansainvälinen voimanostoliitto, joka on allekirjoittanut WADA:n antidoping säännöt. Asian voi tarkistaa WADA:n internetsivuilta: www.wada-ama.org/en/code-signatories

Mikäli jokin liitto ilmoittaa testaavansa kilpailijoita, mutta ei ole IPF:n alainen, kannattaa tarkistaa kyseisen linkin kautta, onko liitto allekirjoittanut WADA:n säännöt.

Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen valottaa säännön taustalla olevia tekijöitä.

IPF:n sääntöjen mukaan muiden kuin IPF:n alaisten voimanostoliittojen voimanostojen penkkipunnerruskisoihin ei voi osallistua kilpailijan, toimitsijan, tuomarin tai huoltajan roolissa. Mistä tällainen sääntö johtuu?

-Sääntö on ollut jo pitkään IPF:n säännöissä. Taustalla on ollut se, että voimanosto on niitä harvoja lajeja, joissa kisoja järjestävät myös ns. ammattilaisliitot, jotka eivät ole sitoutuneet dopingin vastaiseen toimintaan eikä niiden urheilijoita testata. Samalla nämä virallisen

urheilujärjestelmän ulkopuolella toimivat tahot ovat antaneet mm. dopingista kärynneiden nostajien kilpailla vapaasti, vaikka näille on järjestäytyneessä urheilutoiminnassa langetettu urheilun toimintakielloa näistä törkeistä sääntörikkomuksista (dopingin käyttö).

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä Suomen Voimanostoliiton lisenssikilpailijoille ja muille SVNL:n toiminnassa mukana oleville?

-Olemme moneen kertaan todenneet liittona sekä minä liiton puheenjohtajana, että puolensa on syytä valita. Jos ei halua noudattaa urheilun reilun pelin sääntöjä, mm. ei halua sitoutua olemaan urheilematta dopingin avulla, niin se on toki jokaisen oma asia. Kuitenkaan ei voi samanaikaisesti sekä syödä että säästää. Ei pidä siis osallistua näiden doping-myönteisten tahojen eli ns. ammattilaisliittojen kisoihin eikä toimintaan.

Entä saako lisenssikilpailija osallistua muuhun voimailukisaan kuin voimanosto- tai penkkipunnerruskisaan, jos järjestäjänä on vaikkapa jonkun muun lajin parissa toimiva seura tai henkilöt? Esim. erilaisiin voimamieskisoihin tai vastaaviin?

-Voimamieslajeissa on Suomen Urheilun Eettisen Komitean (SUEK) testausjärjestelmään kuuluva lajiliitto - Suomen Voimalajiliitto, jonka kisoihin voi osallistua. Riskinä noissa villoissa voimamieskisoissa on, että rikkoo vahingossa sääntöjä, jos kisaan osallistuu myös urheilun toimintakiellossa olevia. Hyvä on muistaa, että eri ammattijärjestöjen kisat kuten esim. poliisien tai palomiesten kisoihin voi toki vapaasti osallistua, kunhan mukana ei ole toimintakiellossa olevia.

Jos SVNL:n kuuluva seura järjestää muun kuin voimanostoon tai penkkipunnerrukseen liittyvän voimailutapahtuman, mitä kilpailijoiden valinnassa pitää huomioida?

-Kannattaa tarkistaa, että osallistujien joukossa ei ole urheilun toimintakiellossa olevia. Toimintakiellossa olevista on julkaistu SUEK:n sivuilla luettelo. Suositeltavaa on, että nuo voimamieskisat järjestetään Suomen Voimalajiliiton alaisina kilpailuina.

Voiko SVNL:n lisenssikilpailija suorittaa palkallista työtehtävää tai tehdä hänen yritykseltään tilattua työsuoritusta muun voimanoston lajiliiton tapahtumissa?

-Tämä kysymys on haastava. Liiton hallitus tulee ottamaan tähän kantaa kuluvan vuoden aikana. Esim. liikuntapaikan hoitaja ei voi valita asiakkaita. Ne valitsee hänen työnantajansa. Tämä on selvä tapaus. Sen sijaan en pidä ainakaan suotavana, että työskennellään itse tai omistamansa yrityksen lukuun ns. ammattilaisliiton maksamana missään ko. virallisen urheilujärjestelmän ulkopuolisissa kisatapahtumissa. Kun olemme puolemmme valinneet, pitää myös siitä pitää kiinni. Tämä on minun henkilökohtainen kantani asiassa. Mutta kuten totesin, niin liiton hallitus tulee ottamaan tähän kantaa tämän vuoden aikana. Viime kädessä tähän asiaan sitten punnittaisiin Urheilun oikeusturvalautakunnan ja mahdollisesti edelleen Urheilun kansainvälisen vetoomustuomioistuimen (CAS) ratkaisulla.

Mitä muuta pitää huomioida tämän säännön osalta?

-Mielestäni olennainen on tullut asiassa jo kerrottua ja esille.

VARMIKSI RIITTÄVÄ TIETÄMYS ANTIDOPING- ASIOISSA

PUHTAASTIPARAS



Puhtaasti paras -verkkokoulutuksessa urheilijat ja heidän tukihenkilönsä oppivat sekä varmistavat ajantasaisen tietonsa antidoping-asioista. Koulutuksen sisältö perustuu antidoping-säännöstöihin. Verkkokoulutukseen kuuluu seitsemän osiota, joissa on tietoa antidoping-asioista. Kunkin osion suorittamiseen kuluu noin 3 - 4 minuuttia. Verkkokoulutuksessa on videoita, harjoituksia ja tietosisältöä. Kaikkia osioita ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan.

Kun kaikki osiot on suoritettu, koulutuksesta saa sähköpostitse diplomin. Jokaisen osion jälkeen koulutuksen läpikäynyt saa halutessaan ilmoittamaansa sähköpostiin yhteenvedon osion tärkeimmistä asioista.

Verkkokoulutus suositellaan tehtäväksi vähintään kahden vuoden välein. Kertausosion avulla voi kerrata antidoping-asioita tällä välin. Uuden antidoping-säännöstyksen tullessa voimaan vuonna 2021 kaikkien tulee tehdä uusi päivitetty koulutus kokonaisuudessaan.

Jokaisella on oikeus ilmoittaa urheilurikkomuksista

Jokaisella urheilutoimijalla on oikeus ja velvollisuus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta urheilun eettistä rikkomusta. Puuttamalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille.

SUEKin ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta nimettömästi tai nimelläsi. Ilmoituksesi sisältö käsitellään luottamuksellisesti.



Verkkokoulutus ja ILMO löytyvät osoitteesta suek.fi

Viron palkitut

Hessun arkistoista

Viron Olympiakomitea ja Viron Veteraani-urheiluliitto palkitsi menestyneitä masters-voimanoistajia.

Kuvassa monia tuttuja kasvoja monelle suomalaisnoistajalle.

Vasemmalta: Raul Randmäe, Heino Maiste, Kalev Martsepp, Kalev Teder, Kaido Leesman, Mihkel Laurits, Margus Silbaum ja Tarmo Pärnu. Kuvasta puuttuu Marek Vähi ja Andreas Külaviir.



MATTI TANSKANEN VOIMAILUHISTORIA



Matti Tanskanen otti MM-pronssia veteraanikisoissa

1989

Hartolainen voimannostaja Matti Tanskanen saavutti viime viikonloppuna pronssia veteraanien MM-kisoissa Länsi-Saksassa. 40-vuotiaiden yli 125-kilon sarjassa noutanut Tanskanen yhteistulos oli 760 kiloa, joka koostui seuraavasta sarjasta: jalkakyyky 290 kg, penkki 190 kg, maastavoitto 280 kg.

Tanskanen oli vähällä saada MM-hopeaa, mutta roumari hylkännyt ainoat 2-1 hänen 287,5 kilon maastavoi-
tosoituksensa.

Hopean menettäminen tietysti harmitti, varsinkin, kun yksi noutari-työkävy nosto. Kaiken kaikkiaan kisoissa oli todella tiukka tuomarilinja, totei Tanskanen.

Mitali ei ollut Tanskanen ensimmäinen, vaan hänellä

sekä MM- että EM-kisa, joten MM-pronssi merkitsi myös EM-pronssia. Sijoitus ei parantunut, koska Tanskanen edellä olleet kilpailijat olivat eurooppalaisia.

Mitalia lähdin kisoista hakemaan, joten siinä mielessä tavoite täyttyi. Nyt on takki hieman ryyjiä, mutta elvääkö! Harjoitteluhahut taas kohta painaa. Seuraava kovempi koitos on yleisen sarjan SM-kisat helmikuun lopussa. Mitalia sieltäkin täytyy lähes hakemaan, totei Tanskanen.

Voimannosto on yllättävän monipuolinen laji, vaikka monet saattavat pitää sitä yksitoikkoisena. Harjoittelua käydään kuitenkin kaikki li-
hääritymät läpi, tocosan Tanskanen laji viikottain.

Mitali on painonnostotaita, mutta lotenkin tä-



Matti Tanskanen on eräs maamme voimannoston grand old man urheilija. Kunnioitettava ja menestyksenkäs ura on tiivistetty tähän artikkeliin. Siitä puuttuu erilaisissa tapahtumissa mm. messuilla jne. tapahtuneet voimaa vaativat esitykset. Tämä artikkeli on julkaistu 16.5.2019 ilmestyneessä, Matin seuran, Hartolan Voiman tiedotuslehdessä.

Heikki Orasmaa

MEN & WOMEN POWERLIFTING CHAMPIONS
7-12 OCTOBER-96 NEW DELHI INDIA

| | SQUAT | | | | BENCH PRESS | | | | SUB TOTAL | DEADLIFT | | |
|---|-------|-----|----|---|-------------|-------|-----|---|-----------|----------|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 |
| 0 | 200 | 215 | | | 120 | 130 | 130 | | 345 | 180 | 200 | 220 |
| 0 | 295 | 305 | | | 170 | 180 | 185 | | 490 | 280 | 290 | |
| 0 | 235 | 242 | 25 | | 150 | 157.5 | | | 392.5 | 200 | 220 | 225 |
| 0 | 260 | 270 | | | 170 | 180 | | | 460 | 250 | 270 | |
| 0 | 215 | 220 | | | 150 | 157.5 | | | 385 | 230 | 250 | |

Matin perheen asuessa Kalhon kylässä painonnosto kiinnosti jo siihen aikaan vähän toisella kymmenellä olevia poikia. Kojon poikien, Lassen ja Taiton, kanssa tehtiin vesijohtoputken pätkistä painot. Niiden kanssa veivattiin kaikennäköisiä nostoja. Harjoiteltiin Sepänharjun mäessä mäkihyppyäkin ja ainoat mäkisukset olivat Kojon Lassella. Hiihrettiin ja pelattiin pesäpalloakin.

Matin perhe muutti kirkolle 1959. Painonnoston harjoittelut alkoivat sen jälkeen Jokirannassa Väiski Niemisen ohjauksessa. Matti osallistui myös painonnostokisoihin ensimmäistä kertaa niihin aikoihin 14-vuotiaana 60 kg -sarjassa. Jokirannan kisaennätykseksi kirjattiin punnerrus 55 kg, tempaus 55 kg, työntö 75 kg. Vuonna 1963 harjoittelu Jokirannassa jouduttiin lopettamaan tilojen käyttötarkoituksen muuttuessa.

Voimailujaoston toiminta alkoi uudestaan 1966 syksyllä Työväentalon salissa. Tämän jakson painonnostokisoihin osallistuin 1967. Tuloksista ei ole tarkkaa muistikuvaa. Ainakin kaksi Lahden piirinmestaruutta ja muita useita mitalisijoja.

Matti edusti Lahden piiriä kolme kertaa Lahti-Kymenlaakso-Etelä-Karjala -painonnoston piiriotteluissa.

Matti osallistui kaksi kertaa Suomen painonnoston B-mestaruuskisoihin jääden kummallakin kertaa tempauksessa ilman tulosta. Parempaa menestystä tuli ikämiesten SM-kisoista, 35-vuotiaiden sarjassa +110 kg painonnoston SM-kultaa 4 kpl. Paras tulos tuli v. 1982 Kajaanissa 127,5 + 172,5 = 300 kg.

Ensimmäiset voimannostokisat Matin uralla olivat Lahdessa 28.12.1973. Voitto tuli sarjassa 110 kg tuloksella penkkipunnerrus 140 kg, jalkakyyky 210 kg, maastanosto 270 kg, yhteistulos 620 kg. (tuolloin osalajien suoritusjärjestys oli eri. toim. huom.)

Hartolan Voiman voimannostajat osallistuivat ensimmäisiin SM-kisoihin Helsingin kulttuuritalolla 21.4.1974. Tuloksena oli kaksi SM-mitalia. Ensimmäisen SM-mitalin sai Pentti Virtakoivu 82,5 kg -sarjassa SM-pronssia tuloksella 195 + 130 + 245 = 570 kg. Matti Tanskanen sai SM-hopeaa sarjassa 110 kg tuloksella 230 + 155 + 280 = 665 kg.

Vuosina 1974-1999 Tanskanen osallistui 25 kertaa yleisen sarjan voimanoston SM-kisoihin. Mitalisaalis oli mahtava; SM-hopeaa 11 kpl, SM-pronssia 4 kpl, yleisen sarjan lajikohtaiset kultaa 4 kpl, SM-hopeaa 21 kpl, SM-pronssia 12 kpl.

Suurin tulos +125 kg -sarjassa oli jalkakyykky 322,5 kg, penkkipunnerrus 212,5 kg ja maastanosto 325 kg, yhteistulosennätys 835 kg.

Wilks-Formula-pisteet 475.11 sarjaan 125 kg.

Parhaina treenivuosina kertyi harjoituskiloja 4,5-5 miljoonan kilon verran. Voimanoston tuomarikortti on ollut 22.05.1982 asti toistaiseksi voimassa.

- 40-vuotiaiden voimanoston yhteistulos SM-kultaa 9 kpl, SM-hopeaa 2 kpl
- 40-vuotiaiden lajikohtaiset, SM-kultaa 10 kpl, SM-hopeaa 3 kpl
- 50-vuotiaiden voimanoston yhteistulos SM-kultaa 10 kpl
- 50-vuotiaiden lajikohtaisia SM-kultaa 1 kpl, SM-hopeaa 5 kpl
- 50-vuotiaiden jalkakyykyyn euroopanennätys 295 kg
- 50-vuotiaiden maastanoston pohjoismaidenennätys 287,5 kg.
- 50-vuotiaiden yhteistuloksen suomenennätys 767,5 kg
- 60-vuotiaiden SM-kultaa 2 kpl

40-vuotiaiden voimanoston MM-kisasaavutukset

- Ensimmäiset 40-vuotiaiden MM-kisat olivat Norjan Sandessa v. 1986. MM-pronssi tuloksella $305 + 207,5 + 290 = 802,5$ kg.
- 1988 Englanti Mildon Games MM-pronssia $270 + 185 + 280 = 735$ kg
- 1989 Saksa Frankfurt MM-pronssia $290 + 190 + 280 = 760$ kg
- 1991 Uruguay Montevideo MM-hopeaa $300 + 180 + 290 = 770$ kg
- 1992 Australia Sydney MM-kultaa $290 + 190 + 285 = 765$ kg
- 1993 Kanada Hamilton MM-hopeaa $305 + 190 + 295 = 790$ kg

40-vuotiaiden voimanoston EM-kisasaavutukset

- 1988 Englanti EM-pronssia $270 + 185 + 280 = 735$ kg
- 1989 Saksa EM-pronssia $290 + 190 + 280 = 760$ kg

40-vuotiaiden voimanoston PM mestaruuskisat

- 1992 Otaniemi PM-kultaa $310 + 195 + 270 = 775$ kg
- 1994 Latvia Jelkova PM-kultaa $295 + 200 + 290 = 785$ kg

50-vuotiaiden voimanoston MM-kisasaavutukset

- 1996 Intia Delhi MM-kultaa $270 + 190 + 270 = 730$ kg
- 1997 Unkari MM-pronssia $270 + 175 + 275 = 720$ kg
- 50-vuotiaiden lajikohtaiset, MM-kultaa 4 kpl, MM-hopeaa 2 kpl, MM-pronssia 2 kpl
- Hirrentyönnön yleisen sarjan SM-kultaa 2 kpl, SM-hopeaa 5 kpl, SM-pronssia 2 kpl
- Hirrentyönnön 50 v. SM-kultaa 4 kpl



Kisakutsu 1982

Teksti: Heikki Orasmaa

Selailin vanhan seurani TIK:n vanhoja kansioita, joista löytyi tämä kisakutsu huhtikuulta 1982. Mitä se kertoo?

Ensinnäkin aivan yläriveiltä näkee, että sihteerinä toimi Bror Holm Paraisilta ja taloudenhoitajana Kaj Stenius, joka asui Keravalla. Molemmat herrat ovat siirtyneet tästä elämästä pois.

Kyseessä on ikämiesten SM-kilpailut. Silloin näistä masternostajista käytettiin tuota ikämies-nimitystä. Silloin ei vielä ollut ikänaiset mukana, sillä naisten kisailut alkoivat juuri näinä aikoina avoimina SM-kisoina.

Ilmoittautumiset lähetettiin postitse ja postileima ratkaisi oliko ilmoittautuminen tullut määräaikaan mennessä. Välillä postileimat puuttuivat tai olivat niin tuhraisia, että niistä käytiin kiista joskus, mutta muistaakseni ne aina kääntyi nostajan eduksi. Ei silloin sähköposteja ollut eikä telefaxeja puhumattakaan kännyköistä. Huomio kiinnittyy myös, että ilmoittautumisen päätöksen ja kisan välillä on aikaa runsas viikko. Kisojen osanottajat selvisivät vasta kisapaikalla ja silloin oli vielä sarjojen vaihdot sallittuja kisapaikalla eli ilmoittautuminen ei sitonut kilpailemaan siinä sarjassa, johon olit ilmoittautunut. Taktikointi saattoi olla jo kovaa ennen nostoja.

Silloin ei ollut silloisilla ikämiehillä kuin yksi ikäluokka, yli 40-vuotiaat. Siihen ikäluokkaan pääsivät nostamaan kun olit täyttänyt 40 vuotta eli syntymäpäiväsi jälkeen vasta, kuten kutsussa mainitaan. Nykyäänhän pääset nostamaan siinä 40-ikäluokassa sen vuoden alusta alkaen, jona täytät esim. 40 vuotta - ja vastaavasti 50 ja 60 vuotta. Nykyäänhän näitä ikämiehiä ja -naisia kutsutaan "masters"-nostajiksi. Välillä olivat veteraaneja. Naiset ovat olleet mukana monia vuosia, mutta ei silloin 1982 vielä.

Silloin oli jo ikämiehille MM-kisoja. Sinä vuonna ne oli USA:ssa. Niissä oli myös oma ikäluokka yli 50-vuotiaille. Suomesta niihin kisoihin osallistui neljä nostajaa, jotka kaikki nosti nelikymppisissä. Sarjassa 67,5 kg Viljo Karvinen oli hopealla yhteistuloksella 510 kg, sarjassa 75 kg Mauri Lappalainen oli myös kakkonen tehden 672,5 kg. Maailmanmestaruuteen nosti Matti Haaksiala sarjassa 82,5 kg saldon ollessa 650 kg ja mestaruuden nappasi Pentti Nikkanen ollen sarjan 125 kg paras tuloksellaan 767,5 kg. Sarjapainot sen aikaisia lukemia.

Kutsussa näkyy sama ongelma kuin nykyäänkin eli liiton taloudellinen tilanne ei ollut kehuttava. Tosin nyt taida olla velkaa, kuten silloin, ja siitä vielä


kerrottiin avoimesti jäsenseuroille. Ihan oikein, seurathan tämä liittomme muodostaa nyt ja silloinkin.

Eräs mielenkiintoinen seikka tuomareista. Useissa kisoissa niitä saatettiin alkaa vasta kisakatsomosta kerätä. Toki oli tuomareita ennakkoonkin sovittu tuomaroimaan. Ei ollut nykysysteemiä, jossa tuomarivastaava nimeää vapaaehtoisista kuhunkin SM-kisaan tuomariston ja juryn jäsenet. En muista oliko silloin joka kisassa juryä.

Mikä tästä kutsusta mm. puuttuu: ei ollut järjestäjän tehtävä silloin edes ehdottaa majoituspaikkaa. Muistan, että itse olin näissä kisoissa huoltajana ja yövimme Forssassa.

Näin siis "vanhan liiton" kisakutsusta löytyi paljon kerrottavaa ja se poikkeaa hyvin paljon tämän päivän vastaavasta.

Suomen Voimastoliitto ry
The Finnish Powerlifting Federation



Sihteerit: PL 45 21601 Parainen
Secretary: Kullervontie 24 A 10 04200 Kerava
Tal.hoit.:
Economist:

Suomen Voimastoliitto r.y.:n kiertokirje

Huhtikuu 1982

Voimaston ikämiesten SM-kilpailut järjestetään 29-30 toukokuuta Humppilassa Seurojentalolla.
Kilpailuajankalenteri on seuraava:

| | | | |
|-------|-----------|--------------------------------|----------|
| 29.05 | klo 10,00 | sarjojen 52 - 82,5 kg punnitus | |
| | | 12,00 | kilpailu |
| 30.05 | klo 10,00 | sarjojen 90 - +125 kg punnitus | |
| | | 12,00 | kilpailu |

Ilmoittautumiset on postitettava 20 toukokuuta mennessä osoitteella:
Pentti Nikkanen
Pihlaja A 6
31640 HUMPPILA

Osanottomaksu 20,- mk/nostaja maksettava Humppilassa Yrjän tilille nro 506002552608 Humppilassa Osuuspankkiin ilmoittautumisen yhteydessä.

Oikeutettuja ottamaan osaa ikämiesten SM-kisoihin ovat kaikki kilpailuliisenssin lunastaneet 40 vuotta täyttäneet nostajat. Huomautettakoon vielä, että nostaja siirtyy ikämiesten pariin sinä päivänä, jolloin täytetään 40 vuotta, eikä sinä kalenterivuonna.

Ikämiesnostajien tiedoksi kerrottakoon, että ikämiesten MM-kisat pidetään syyskuussa Winston-Salemssä Yhdysvalloissa. Siellä kilpailaan ryhmissä yli 40-vuotiaat ja yli 50-vuotiaat. Liitto ei ilmeisesti pysty veikkatakkansa takia avustamaan mahdollisia matkaniähtijöitä rahallisesti, mutta hoitaa kyllä matkajärjestelyt mikäli kiinnostusta löytyy. SM-kisat ovat ensimmäiset katsastustilaisuudet MM-kisoihin, ja jos tarve vaatii tulemmekin järjestämään toiset loppukesästä.

Tuomareita tarvitaan jälleen Humppilassa. Jos haluat lisää kokemusta SM-tasolla, tule hommiin Humppilassa.

Vielä löytyy seuroja, jotka eivät ole maksaneet jäsenmaksunsa liitolle. Joittenkin kohdalla on kysymys sekä vuoden 1981 että 1982 maksuista. Tiedustele rahastonhoitajaltasi, ovatko asiat sinun seurasi kohdalta kunnossa, jotta yhteistyö liiton kanssa jatkossakin sujuisi kitkattomasti.

Teksti: Heikki Orasmaa



Pietarsaarella pidettiin 13.12.1986 eli yli 33 vuotta sitten voimanoston joukkue SM-finaali 6-miehisin joukkuein.

Mestariksi nosti kuvan IF Länkenin joukkue, joka muodostui nostajista: vas. Jorma Toivanen, Jukka Haavisto, Vesa Korpunen, Raimo Välineva, Ari Virtanen ja Jarmo Virtanen. IF Länken oli pitkään eräs Suomi-voimanoston mahtiseuroja, jonka kotipaikkakunta oli Kristiinankaupunki.

Nostajista Jorma Toivanen menestyi erinomaisesti ikämiesten (nyk. masters) ikäluokissa, niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Jukka Haavisto ja Vesa Korpunen olivat kansallisen tason kärkinostajia. Raimo Välineva oli ensimmäinen suomalainen ja pohjoismainen nostaja, joka teki voimanostossa virallisen ME:n. Tämä tapahtui 16.4.1977 Tukholmassa pidetyissä PM-kisoissa.

Lajina oli maastanosto ja silloisen 67,5 kg sarjan ME-tulos oli 285,5 kg. Välineva oli maastanoston ME:n haltijana myöhemminkin tuon ennätöksensä jälkeen.

Ari Virtanen menestyi kotimaan lavoilla hyvin. Kirkkain mitali on varmaan vuonna 1991 Ranskassa saavutettu avoimen Euroopan mestaruus.

Jarmo Virtanen vaatisi oman lukunsa lajimme historiaan, sillä niin meritoitunut voimanostaja hän oli. Osa saavutuksista tässä: avoimen luokan SM-kultaa 10 kertaa, 6 kertaa Euroopan mestari ja peräti 9 kertaa Maailmanmestari. Ennätystehtailu oli myös mainittavan runsas. Jarmon viimeinen MM-kulta tuli Porin MM-kisoissa 1995.

Virolainen kilpailukortti

Virolainen blanko kilpailukortti, josta ilmenee monet tutut sanat vironkielellä. Lyhennetty sana "Lam.surumine" on "Lamades surumine", suomeksi "penkkipunnerrus".

"Voimanosto" on viroksi "Jõutõstmine".

| VÖISTLEJA KAART | | | | | LOOSIN ^o |
|-------------------|-----------|---------------------|----------|-------------|---------------------|
| Nimi: | _____ | | | Klubi: | _____ |
| Kaal: | _____ | Sünniaeg: | _____ | Kaaluklass: | _____ |
| Pukkide kõrgus: | K= | LS= | Pakud | | |
| | Algraskus | 2. katse | 3. katse | Lõpptulemus | |
| Kükkimine | | | | | |
| Lam.surumine | | | | | |
| Jõutõstmine | | | | | |
| Wilksi koefitsent | | 1. raskuse muutmine | | | |
| | | 2. raskuse muutmine | | | |
| | | Kogusumma | | | |



Liiton varapuheenjohtaja uudelle 2020

Kaj Mattila valittiin liiton varapuheenjohtajaksi vuodelle 2020.

Uusia jäsenseuroja

Liiton uusiksi jäsenseuroiksi vuoden alusta on hyväksytty

- Red Weasels ry Nokialta, seuralyhennys on Weasels
- VE Lifters ry Lahdesta, seuralyhenne on VEL
- Team FPC Gym ry Haminasta, seuralyhenne on FPC
- Nomad Training Club Tampereelta, seuralyhenne NTC

Kevätkokous

Liiton kevätkokous pidetään **sunnuntaina 5.4.2020** klo 12.30 alkaen. Valtakirjojen tarkastus aloitetaan klo 12. Kevätkokousta edeltää tuomari-info klo 10-12. Tuomari-info videoidaan.

Jäsenseurojen aloitteet kevätkokoukselle tulee toimittaa sähköpostitse info@svnl.fi osoitteeseen 1.3.2020 mennessä. Kokouskutsu julkaistaan 15.3.2020 mennessä liiton sivuilla.

Toimintasääntöjen muutosesitys liiton kevätkokoukselle

Liiton toimintasääntöihin esitetään teknisenä muutoksena Suomen Urheilun Eettisen keskuksen Antidopingasioiden valvontalautakunnan nimen kirjoittamista nykyisessä muodossa.

Merkittävänä muutosesityksenä on, että liitto luopuu nykymuotoisesta luottamustoimisesta sihteeristä, joka hoitaa liiton asioita sivutoimisesti. Sihteerin sijaan liiton hallitukseen valittaisiin tavallinen hallituksen jäsen, joten hallituksen kokoonpano säilyy seitsemän jäsenenä (ml. puheenjohtaja).

Tarkoitus on, että liitolle palkataan toimihenkilö, joka hoitaa nykyiset liiton sihteerin tehtävät sekä osaamisensa mukaisesti mahdollisia muita tehtäviä. Tavoitteena muutoksella on, että liiton jäsenseurojen sekä näiden jäsenten asiakaspalvelua voidaan tehostaa mm. nopeuttamalla liiton maksuliikennettä, viesteihin vastaamista ym., kun tekijä olisi kokopäivätoiminen.

Uuden 2021 SM-kilpailut haettavana 1.4.2020 mennessä

- Klassinen voimanosto, nuoret, 30.-31.1.2021
- Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 13.-14.2.2021
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 26.-28.2.2021
- Klassinen voimanosto, avoin, 19.-21.3.2021
- Klassinen voimanosto, masters, 19.-21.11.2021
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 11.-12.12.2021

Liiton hallitus varaa oikeuden aikataulumuutoksiin, mikäli kansainvälinen kisakalenteri muuttuu. Hakemukset tulee toimittaa liitolle 1.4.2020 mennessä osoitteella info@svnl.fi.

Hakemuksesta tulee käydä ilmi mitä SM-kisaa haetaan, onko seura valmis järjestämään muun SM-kisan, jos haettua kisaa ei voida myöntää järjestettäväksi, järjestävän seuran nimi ja lyhenne, yhteyshenkilön nimi ja yhteystiedot (sähköposti ja puhelin), kilpailupaikka ja sen osoite, onko kilpailupaikalla sauna, kilpailuhotelli ja sen osoite sekä tieto onko hotellilla vaaka ja lisäksi vielä mahdolliset muut tiedot/perusteet.

SM-kisajärjestäjän ohjeet löytyy liiton nettisivuilta.

Liiton toimitila muuttuu

Liiton nykyisen toimitilan vuokrasopimus on irtisanottu 1.2.2020 lähtien. Tämän vuoksi tulee välttää mm. perinteisen kirjepostin lähettämistä liiton osoitteeseen. Suositeltavaa on käyttää sähköpostia mm. liiton matkalaskujen ym. toimittamisessa.

Hallitus hakee pidempiaikaista ratkaisua toimitilan osalta kevään aikana.



Liiton toiminnan esittely, ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Liiton valmennusvaliokunta pyrkii esittelemään voimanostoa lajina mm. eri kuntosaleilla. Vastuutoimijoina on liiton valmennusvaliokunta, johon kuuluvat liiton varapuheenjohtaja Kaj Mattilan lisäksi Mats Finne, Jouni Kvist ja Sami Nieminen.

Kevään aikana on tarkoitus toteuttaa vielä yksi ohjaajakoulutus hyvän kysynnän tyydyttämiseksi. Syksyllä on tavoitteena toteuttaa valmentajakoulutusta liiton omana koulutuksena. Lisäksi tullaan järjestämään maajoukkueleirejä. Näistä tiedotetaan erikseen liiton sivuilla ja Facebook-ryhmässä.

Maajoukkuekoordinaattori

Maajoukkuekoordinaattorina toimii tänä vuonna useamman koordinaattorin sijasta yksi - Markku Kempainen. Häneen voi olla yhteydessä maajoukkue toimintaan liittyvissä kysymyksissä.

Simo Sistoselle EM-pronssia ja Jani Haapamäelle EM-hopeaa

Liettuan Amandas Paulauskas kärysi dopingista viime vuoden klassisen penkin EM-kisoissa. Hän voitti siellä sarjan M/120 kg, mutta käryn myötä hänen tuloksensa on mitätöity. Samassa sarjassa alun perin neljänneksi sijoittunut Simo Sistonen (Team365) nousee siis EM-pronssille.

Myös Puolan Rafal Szendera kärysi dopingista viime vuoden varustepenkipunnerruksen EM-kisoissa ja menetti kultamitalinsa sarjassa M40/74 kg. Samassa sarjassa pronssia saanut Jani Haapamäki (OPT) nousee näin hopealle.

Onnea Simolle ja Janille!

Uusi kansallisen I-luokan tuomari

Ylöjärven Ryhdin Tanja Petman suoritti 8.2.2020 Ylöjärvellä hyväksytysti kansallisen I-luokan tuomarikokeen. Kokeen valvoi Mika Honkaniemi.

Onnittelut Tanjalle!



Suomen Uoimanoistoliitto ry Finnish Powerlifting Federation

Sihteeri/secretary Timo Lillbacka

puh: 010 309 4270

E-mail: sihteeri@sunl.fi www.suomenuoimanoistoliitto.fi

Liiton pankkitilit

Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)

FI22 5680 0020 2315 57 Uoimanoistaja-lehden tili

FI82 4712 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili

Punnitus

Tämän vuoden ensimmäiset klassisen voimanoston SM-kilpailut pidettiin Turengissa nuorille nostajille. Puitteet kisapaikalla olivat kohdillaan, joten toivottavasti kisoja järjestetään jatkossakin Janakkalassa Turengin liikuntahallissa. Nuorten osanottajamäärä oli noussut viime vuodesta 17 %, joten tulevaisuus näyttää hyvälle. Tulostaso nuorilla oli kova, kisoissa tehtiin yhteensä yli 60 suomen- ja pohjoismaidenennätystä.

Vielä pitää kerrata uudistettuja sääntökohtia, joista myöhästyminen punnituksesta on nyt ollut se ”kompastuskivi” kilpailuissa. Kilpailut alkavat varustetarkastuksella, joka voidaan suorittaa joko punnituksen yhteydessä tai milloin tahansa kisojen aikana, kuitenkin siihen mennessä, kun ko. painoluokan kilpailun alkuun on 20 minuuttia. Sääntökirjaan kohdassa varustetarkastus on viimeisenä kohtana lisätty 1.1.2019 alkaen kohta (k): **Nostajan tai huoltajan on viimeistään kyseisen painoluokan punnituksen ensimmäisen kierroksen aikana vahvistettava päätuomarille nostajan osallistuminen, jotta nostaja voidaan punnita.** Tässä puhutaan painoluokasta, mutta painoluokkia voidaan yhdistää yhdeksi nostoeräksi. Ennen punnitusta tehdään arvonta punnitusjärjestyksestä ja tämä ratkaisee kilpailuissa myös nostojärjestyksen silloin, kun nostajat pyytävät yrittäisiinsä saman painon.

Suotavaa on olla kisapaikalla aina hyvissä ajoin ennen punnituksen alkua, mutta joskus matka kisapaikalle voi yllättävistä syistä aiheuttaa viivästystä. Meillä on SM-kilpailuihin osallistuttaessa ohjeena, että ilmoitus ennen punnituksen alkua riittää: esim. kilpailunjohtajan kautta tieto, että saapuu punnitukseen, kuitenkin punnitusajan puitteissa (1 h 30 min), mutta myöhästyy omasta punnitusvuorostaan. Punnitun nostajan kehonpainoa ei saa julkaista ennen kuin kaikki ko. painoluokkaan/painoluokkiin osallistuvat nostajat on punnittu, joten jotta kisat saadaan jouhevasti käyntiin, niin turhaan ei enää odoteta kilpailijoita punnitukseen.

Nostajan tunnistamiseksi on punnituksessa esitettävä henkilökortti tai passi. Meillä Suomessa kelpaa myös uudenmallinen ns. EU-ajokortti (1991 jälkeen annettu). Tässä täytyy muistaa, että vaikka nostaja kisapaikalla tunnetaan, niin dopingtestaajat vaativat esitettäväksi henkilökortin tai passin testiin jouduttaessa.

Nostajien tulee muistaa ennen kilpailun alkua tarkistaa jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet sekä penkkipunnerruksen jalkakorokkeet. Allekirjoitettu telinekorkeuskaavake on virallinen asiakirja, joten tämän kanssa pitää olla tarkkana, että ensinnäkin korkeudet on



Kuva: Jarmo Virtanen

annettu ennen kilpailun alkua ja vieläpä oikeat korkeudet. Telinekorkeudet voi antaa hyvissä ajoin jo ennen punnitusta.

Jury tehtävänä kisapaikalla on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein. Mahdolliset valitukset kilpailupaikalla, jotka koskevat kilpailun kulkua tai kenen tahansa kilpailuun osallistuvan henkilön tai henkilöiden käytöstä, on tehtävä jurylle.

Uusia sääntöjä 1.1.2020 alkaen tehtiin vähäisessä määrin, joten seuraavassa Tuomariklinikassa painopiste tulee olemaan ohjeistuksissa ja ihan käytännön asioissa voimanostokilpailuissa. Tuomariklinikka järjestetään ennen liiton kevätkokousta 5.4.2020 klo 10-12 ja siitä tulee myös livelähetykset. Tuomariklinikan ja kevätkokouksen paikka ilmoitetaan myöhemmin. Tervetuloa keskustelemaan säännöistä!

Margetta Salminen
tuomariuustaan

Lajissamme näkyy hienoista nostetta

Ohjaajakoulutus on saatu hyvään vauhtiin, kun kaksi kurssia on jo käyty. Kurssin sisältö on ollut toimiva, kun koulutuksen aikana vilkas keskustelu on rydyttänyt opiskelua.

Nuorten SM-kisat aloittivat SM-kiertueen ja siellä oli ilo havaita lukuisia hienoja taisteluita mitaleista ja sijoituksista. Pääosin tekniikat oli hienosti junioreiden hallussa jo uran alkuvaiheessa. Taso kilpailussa oli melko huima, kun SE-tuloksia saavutettiin melkoinen määrä. Avoimen SE-tuloksiakin saavutettiin, joten voimme sanoa, että junioreissa meillä on lupaava tulevaisuus.

Varustevoimanoston SM-kisatkin ovat juuri käyty ja siellä vastaavasti junioreita oli viime vuosia runsaammin mukana. Myös näissä kisoissa tulostaso ajoittain oli kova. Avoimen SE-tuloksia tehtiin kuten junioreiden sekä mastersienkin osalta. Tänä keväänä vielä kahdet SM-kisat vuorossa ja niissäkin luvassa hyviä taistoja mitaleista ja samalla edustuspaikoista kansainvälisiin kisoihin. Ylöjärven kisoissa oli loistava valokuva näyttely ja tämä osoittaa, että lajin harrastajat ovat toisinaan moniala osaajia. Upeita tunteenpurkauksia ja tilannekuvia oli esillä kuten myös kauniita luontokuvia. Kiitos tästä Ylöjärven Ryhti sekä ansioituneet valokuvaajat.



Koulutuspuolella on rakentumassa valmentajakoulutus, joka käynnistyy syksyllä. Koulutuksen sisällön rakentaminen on paraikaa käynnissä valmennusvaliokunnan puolesta. Muutaman vuoden tauon jälkeen on valiokunta koottu kasaan ja tarkoituksena laajentaa opastamista ja lajitietouden levittämistä ympäri laajan Suomen maan. Tarkoituksena on tarjota jäsenseuroille tukea valmennuksellisiin tilaisuuksiin ja muutenkin rohkaista jäsenseuroja aloittamaan junioritoimintaa.

Valmentajakoulutuksen alkaessa alamme olla myös strategian vaatimuksissa koulutettujen valmentajien määrän osalta. Haasteena on vielä aktivoida jo koulutuksen käyneet valmentajat aktiiviseen valmennustyöhön, jotta saamme lajimme kasvamaan.

Yhteistyötä valmentajien kesken myös rohkaisen tekemään, tiedon jakaminen on suotavaa ja mielipiteiden vaihdosta on varmasti kaikille opittavaa.

Psyykkisen puolen osalta kannattaa myös kehittää urheilijaa. Motivaation ja tavoitteenasettelun kannalta on tärkeää luoda realistiset mutta kuitenkin haastavat tavoitteet, jotta työnteon tavoitteen saavuttamiseksi olisi oikealla tavalla haastavaa. Tavoitteen saavuttaminen on siten palkitsevaa ja uusien tavoitteiden asettaminen jälleen antaa nälkää työnteolle.

Maajoukkueleirien aikatauluja ollaan pikkuhiljaa lyömässä lukkoon ja tarkoituksena on pitää tänäkin vuonna ainakin kaksi leiriä.

Penkkipunnertajille ja voimanostajille pidetään omat leirit. Tällä hetkellä aikataulu olisi sellainen, että penkkaajien leiri olisi keväällä ja voimanostajien syksyllä.

Leireistä tullaan ilmoittamaan hyvissä ajoin ennen niiden pitämistä. Workshop-tyyppisiä lajispesifisiä tilaisuuksia on suunnitteilla myös tälle vuodelle, niiden ajankohdista tulee piakkoin tiedostusta.

Oma näkemykseni on se, että tällä hetkellä lajissamme on hienoinen noste. Käytetään tämä hyväksemme ja viedään lajia eteenpäin yhteisvoimin. Tero Tuohenmaan upeat videot ovat saaneet hyvin julkisuutta sosiaalisessa mediassa ja ovatkin omiaan tuomaan lajimme tunnetummaksi suurelle yleisölle.

Yhteistyötä lajimme vaatii harjoittelun osalta kuten monessakin muussa asiassa. Turengin Sarastus ja Team Nordic Thunder järjestivät yhteistyössä Turengissa junioreiden SM-kisat, tämä oli loistava esimerkki siitä mitä hyvällä yhteistyöllä saadaan aikaan.

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 |
|--------------|--|-------------------------|---------------|
| 13. – 15.3. | Klassinen voimanosto, avoin | Oulun Power Team | Oulu |
| 13. – 15.11. | Klassinen voimanosto, masters | Äänekosken Huima | Äänekoski |
| 12. – 13.12. | Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat | Ålands Kraftsport Klubb | Maarianhamina |

Kansainvälinen kisakalenteri 2020

| Pvm | Kilpailu | Järj. | Kaupunki | Maa |
|-----------------|--|-------|--------------|----------------------------------|
| 26.4. – 3.5. | Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, masters | IPF | Sun City | Etelä-Afrikka |
| 4.5. – 10.5. | Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin ja nuoret | EPF | Thisted | Tanska |
| 16.5. – 23.5. | Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kisat, kaikki ikäluokat | IPF | Pilsen | Tseki |
| 12.6. – 21.6. | Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin ja nuoret | IPF | Minsk | Valko-Venäjä |
| 1.7. – 5.7. | Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters | EPF | Pornainen | Suomi |
| 6.7. – 11.7. | Klassisen voimanoston MM-kilpailut, korkeakouluopiskelijat | IPF | Sharjah | Yhdistyneet Arabiemiirikunnat |
| 5.8. – 9.8. | Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat | EPF | Kaunas | Liettua |
| 31.8. – 5.9. | Varustevoimanoston MM-kilpailut, nuoret | IPF | Birmingham | Yhdysvallat |
| 11.9. – 13.9. | Klassisen ja varustevoimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut | EPF | | Islanti |
| 10.9. – 13.9. | Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut, nuoret | NPF | Pornainen | Suomi |
| 18.9. – 20.9. | Arnold Classic Europe | EPF | Sevilla | Espanja |
| 15.10. – 18.10. | Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, juniorit, avoin ja masters | EPF | Ekaterinburg | Venäjä |
| 2.11. – 7.11. | Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin | IPF | Stavanger | Norja |
| 27.11. – 6.12. | Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja nuoret | EPF | Varsova | Puola |