

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 2/2020

YLÖJÄRVI VARUSTEVOIMANOSTON
SM-KILPAILUT
8.-9.2.2020

ANTTI SAVOLAINEN
EPF HALL OF
FAMEEN



KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN
SM-KILPAILUT
21.-23.2.2020



KLASSISEN VOIMANOSTON MASTERSIEN EM-KILPAILUT 9.-14.3. ALBI, RANSKA

www.suomenuoimanolliitto.fi

ELEIKO

RAISE THE BAR. AT HOME.



ELEIKO VERKKOKAUPPA AVATTU

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusina tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat erityisen hyvin myös kotikuntoiluun.

Eleikon verkkokauppa toimii osoitteessa
SHOP.ELEIKO.COM

MYynti JA LISÄTIEDOT

Marko Rantamäki
aluejohtaja, Suomi
+358 400 444 176
marko.rantamaki@eleiko.com



ELEIKO-SUOMI.FI

Erilainen kevät

Tämä kevät on ollut monessa mielessä erilainen kuin mihin on normaalisti totuttu. Maailmanlaajuinen koronapandemia on muuttanut asioita lyhyessä ajassa merkittävästi. Muutokset ja rajoitukset ovat myös koskettaneet voimannostoa. Kisoja on jouduttu siirtämään ja peruuttamaan, seurojen tilaisuuksia ja tapahtumia on peruttu ja osa kuntosaleista on ollut kiinni. Tiukkoihin rajoituksiin on turvauduttu, jotta mahdollisimman moni pysyisi terveenä ja elämä jatkuu normaalina pandemian jälkeen. Tätä kirjoittaessa rajoituksiin on jo hieman tullut huojenuksia ja lisää on tulossa lähipäivinä. Liiton kisakalenteriinkin on jo ilmaantunut kisoja syksyille ja toivottavasti ne pystytään turvallisesti järjestämään.

Kaikkien rajoitusten ollessa tiukimmillaan oli ilo havaita kuinka kekseliäs olento ihminen oikeastaan onkaan. Sosiaalisen median kautta sai katsella videoita, jos jonkinlaisista treenimetoodeista ja väliaikaisratkaisuista. Poikkeusoloissa onkin hyvä keksiä erilaisia ratkaisuja ja uutta tekemistä, kun sosiaalista elämää on rajoitettu, eikä totuttujen tapojen mukaan voida toimia. Parhaassa tapauksessa näistä uusista metodeista tai harrastuksista voi tulla tilanteen normalisoiduttua osa arkielämää.

Tämän vuoden kilpailujen peruminen ja siirtäminen tuottavat varmasti omat haasteensa myös harjoitteluun. Voi olla vaikeaa harjoitella systemaattisesti ja tulostakuisesti ilman tarkkaa ajan kohtaa kilpailusta, jossa pitäisi olla parhaassa mahdollisessa kunnossa. Muutenkin kesän tai off-seasonin kevyemmät treenit aiheuttavat osalle nostajista vaikeuksia, kun ei tarkkaa ohjelmaa välttämättä ole. Treenit saattavat jäädä lyhyiksi tai venyä turhan pitkiksi ja kilpailuhenkistä ihmistä voi myös turhauttaa päämäärättömyys. Toivottavasti saamme selvyuden kansainväliseen kisakalenteriin mahdollisimman pian, kun maailmallakin rajoitusten vähentämisestä ja osittaisesta purkamisesta on tullut uutisia eri puolilta.

Tässä lehdessä on raportoitu kevään kilpailut, jotka järjestettiin ennen pandemian tuomia rajoituksia. Lisäksi olemme saaneet lehteen muutamia mielenkiintoisia henkilökuvia nostajista.

Voimannostaja-lehden numero 3/2020 onkin hieman haastavampi saada kasaan, kun kilpailuita ei nyt loppukevään ja kesän aikana olekaan. Kisaraportit ovat kuitenkin melko suuri osa lehden materiaalista ja nyt näyttää siltä, että seuraavaan lehteen ei tämän hetkisen tiedon mukaan ole tulossa välttämättä yhtäkään kirjoitusta kilpailuista. Joten haastankin kaikki lehden lukijat miettimään tykönsään, että minkälaisia juttuja haluaisi lehdessä olevan – vinkejä otetaan vastaan. Ja lisäksi haastan kaikki lukijat, joilla on yhtään sana hallussaan kirjoittamaan jutun lehden – me kyllä toimituksessa autamme tarvittaessa tekstin oikoluvussa.

Mukavaa kesän odotusta Voimannostajan lukijoille poikkeuksellisesta tilanteesta huolimatta. Toimitaan rajoitusten ja ohjeiden mukaan – ja ennen kaikkea pysytään terveinä sekä huolehditaan lähimmäisistämme!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti
43. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija:
Suomen Voimannostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
c/o Tero Hyttinen
info@svnl.fi
Alkkulanraitti 72 as 2,
95600 Ylitornio, Finland
puh: 010 309 4270

E-mail:
info@svnl.fi
Internet: www.suomenvoimannostoliitto.fi
facebook.com/suomenvoimannostoliitto

Pankkiyhteys:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistii
FI22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja:
Voimannostaja nro. 2/2020
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa:
Antti Savolainen kesäisissä tunnelmissa
arvokisamitaleineen. Kuvaa Pekka Savolainen.

Nro. 3/2020 va. päätoimittaja:
Katja Lariola
Juttuaineistot 9.8.2020
mennessä sähköpostilla
voimannostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti:
Liiton sihteeri

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

Tämän Lehden avustajat:
Päivi Ristolainen, Vesa Korhonen, Janne Ylimys,
Sanna Hillberg, Tapio Ruuhonen,
Tero Tuohimaa, Timo Heiskanen, EPE,
Timo Rantala, Heikki Orasmaa,
Heimo Hopeavuori, Sami Siitälä, OPT,
Irene Matinpala, Kai Brunne, Katja Ronkainen,
Heli Rantala, Sanna Savolainen,
Antti Savolainen, Pekka Savolainen

Painopaikka



Tässä lehdessä

3	Pääkirjoitus: Eriainen kevät	32	Haastattelussa Antti Savolainen
5	Puheenjohtajan palsta: Covid-19 haastaa urheilun	38	Vuoden 2019 voimannostokuva -kilpailu
6	Varustevoimannoston SM-kilpailut, Ylöjärvi	40	Haastattelussa Janette Ylisoini
12	Klassisen penkki punnituksen kaikkien ikäluokkien SM- kilpailut, Salo	42	Puheilmassa Kyösti Vilmi
20	Klassisen voimannoston mastersien EM-kilpailut Albi, Ranska	46	Mielipide: Voimaa, mielen- rauhaa ja huipputyyppejä
24	In Memoriam: Tapio Ruuhonen	47	Opinnäytetyö pakaralihasten heittälystä ja aktiivoinnista
25	Korona iski kisamatkalla	48	Liitto tiedottaa
26	Klassisen voimannoston SM-kilpailut, Oulu	50	Tuomarivastaavan palsta: SM-kilpailujen järjestäminen
		51	Päävalmentajan palsta: Pohja kuntoon

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-	50 €
1/1 sivu	500 €	1.500 €	kalenterissa	
1/2 sivua	300 €	900 €		
* sivu 1 / takakansti / takakannen sisäpuoli				

Kilpailulupamaksu 60 €
Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena SVNL:n internet-sivujen Tapahtuma-
kalenterissa. Hinnat Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonnäköveroä).

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

Covid-19 haastaa urheilun

Tämä kevät on ollut hyvin poikkeuksellista aikaa. Kevään viimeisistä SM-kisoista, jotka järjestettiin hienosti Oulunsalossa Oulun Power Teamin isännöimänä, alkaen on julkisuutta ylipäänsä ja siten myös urheiluelämää ykkösuutisena hallinnut Covid-19 tilanne. Se ajoi harrastamisen alas niin kilpailu-, koulutus- kuin kokoontumistoimintojen osalta. Kansainvälinen kisakalenteri on muokkautunut jo useaan kertaan uusiksi ja vieläkin on hämärän peitossa se, mitä kansainvälisiä kisoja voidaan edes järjestää loppuvuoden aikana.

Tätä kirjoittaessani toukokuun puolen välin kieppeillä näyttää siltä, että kilpailutoimintaa ainakin kansallisten pienempien kisojen osalta on voitu uudelleen käynnistää kesäkuun alusta lukien. Tätä luokessanne tiedämme kaikki, kävikö näin. Mikä tärkeintä on kuitenkin se, että harjoittelussa on voitu palata normaalimpaan aikaan. Todennäköiseltä vaikuttaa myös se, että loppuvuoden SM-kisat eli mastersien klassisen voimaston SM:t Äänekoskella ja kaikkien ikäluokkien varustepenkipunnerruksen SM-kisat Maarianhaminassa voidaan pitää. Ehkä turvautuen tiettyihin erityisjärjestelyihin, kuten Oulun kisojenkin osalta tehtiin.

Sen sijaan kansainvälinen toiminta on edelleen haastavaa. Vaikka kisoja IPF ja EPF päättäisivätkin järjestää, niin kokonaan toinen asia on se, voimmeko vastuullisena liittona lähettää niihin nostajia. Jos kisajärjestelyt vietään lävitse järjestelyin, jotka Suomessa huomioiden valtiovallan linjaukset sekä suositukset ml. kattojärjestömmme Olympiakomitean linjaukset ja suositukset eivät olisi Suomessa mahdollisia, ei joukkueitakaan voida kisoihin lähettää. Jo nyt näyttää siltä, että monet EPF:n jäsenliitot mm. Italia, Iso-Britannia, Ruotsi, Tanska mm. eivät aio lähettää urheilijoita tänä vuonna arvokisoihin, vaikka niitä järjestettäisiinkin. Syynä tähän ovat terveyteen ja turvallisuuteen sekä talouteen liittyvät asiat.

Joka tapauksessa kesän osalta kisat on peruttu ja katsotaan miltä tilanne syksyllä näyttää.

Kisoihin ilmoittauttaessa yhteisesti sovitut säännöt sitovat myös urheilijaa

Juuri Covid-19 tilanteen iskiessä päälle saimme Urheilun oikeusvalvotusta ratkaisun siitä, että liiton säännöt SM-kisoihin ilmoittautumisen järjestyksen osalta ovat perustellut ja että niitä on noudatettava. Tämän osalta voikin sanoa, että jatkossa on hyvin toivottavaa olla yrittämättä vedota turhaan liittoon tilanteessa, missä seuran unohtus aiheuttaa sen, että nostajaa ei ollut aikataulun mukaisesti ilmoitettu liiton järjestämiin SM-kisoihin.



Painoluokkaurheilussa, missä kilpailusarjan valikointi sen jälkeen, kun tiedossa on muiden nostajien ilmoittautuminen eri sarjoihin, ei ole urheilun reilun pelin sääntöjen mukaan mahdollista. Näin ollen ei voida ajatella, että jälki-ilmoittautuminen olisi mahdollista järjestää.

Todettakoon, että sama asia koskee myös tilanteita, joissa nostaja on vahingossa ilmoitettu väärään sarjaan. Samasta urheilun reilun pelin periaatteista lähtien, eivät säännöt mahdollista niitäkään muutoksia jälkikäteen. Tämä korostaa huolellisuutta seurojen yhteishenkilöiden täyttyessä SM-kisa-ilmoittautumisja ja toimittaessa niitä liittoon.

Seurojen sisällä taas on UOL:n ratkaisun mukaan urheilijan oma vastuu siitä, että ilmoittautuminen tehdään seurassa sovittujen pelisääntöjen mukaisesti, on tae sille, että ilmoittautuminen tulee liitolle aikataulussaan ja oikeaan sarjaan tehtynä. Tämän vuoksi on tärkeää katsoa ja tarkistaa myös se, että tästä on tehty selkeät päätökset, miten urheilijat ilmoittautuvat seuran yhteishenkilölle ja missä aikataulussa suhteessa SM-kisoihin ilmoittamisen aikatauluun.

Tässä suhteessa myös urheilijan tulee toimia reilusti oman harrastamisen mahdollistavaa seuraväkeä kohtaan eikä odottaa erityiskohtelua, vaikka olisi menehtynytkin urallaan. Muistaa pitää, että seuroissa tältä osin yhteyshenkilöt tekevät pyyteetöntä talkootyötä.

Hyvää kesää Covid-19 tilanteesta huolimatta. Ladataan akkuja ja nautitaan kesästä. Selviämme näistäkin haasteista yhdessä ja ensi vuonna toivottavasti palaamme normaalimpaan vuoteen tämänkin harraste toiminnan osalta, niin harjoittelun, kilpailun kuin muunkin toiminnan osalta.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

VARUSTEVOIMANOSTON SM-KILPAILUT 8.-9.2.2020 YLÖJÄRVI

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Vesa Korhonen, Jamie Ylimys & Sanna Hillberg



M23/74 kg Eetu Kumpulainen ja uusi kyykyn SE 270,5 kg

Varustevoimanoston juhlaa Ylöjärven SM-kisoissa

Ylöjärven Ryhti toimi 8-9. helmikuuta järjestetyn varustevoimanoston SM-kisan isäntäseurana. Ennen kisaa sosiaalisessa mediassa liikkui ennenaikaisia arveluja lajin kuolemisen sukupuuttoon. Tämän vuoden kisa osoitti, että laji kiinnostaa sekä nostajia että yleisöä. Erityisesti ensimmäisenä kisapäivänä katsomo täyttyi yleisestä ja kannustus oli huippuluokkaa. Kilpailijat innostuivat tekemään uusia ennätystuloksia, joten yleisöllä oli värikästä nähtävää runsain mitoin.

Ensimmäisenä kisapäivänä lavan valtasivat miesten sarjoista juniorit, avoin luokka ja masters 1 ja 2 -ikäluokat. M18-ikäluokassa oli kolme nostajaa, joista jokainen teki vähintään yhden uuden SE-tuloksen. Ylöjärven Ryhdin Sisu Nissillä teki sarjaan M18/53 kg uudet SE-tulokset jalkakyykyyn (72,5 kg), maastanostoon (90 kg) ja yhteistulokseen (212,5 kg). Mikael Salomäki kilpaili sarjassa painoluokassa alle 120 kg, johon hän teki uuden penkkipunnerruksen SE-tuloksen 241 kg. Salomäen tavoin Kankaanpään Voimailijoita edustava Hermann Järvenpää kilpaili alle 105 kg painoluokassa. Hermann innostui rikkomaan useampiakin ennätyskisoissa. Penkkipunnerruksen uusi SE- ja PE-ennätys sarjaan on nyt 221 kg, maastanoston SE 242,5 kg ja yhteistuloksen SE 638,5 kg. Kankaanpäälaisilla kilpailijoiden kannustus on ihan omaa luokkaansa, mikä tuo kisaan väriä ja ääntä.

Myös M23-ikäluokkaan syntyi uusia ennätyskisoja, kun lavalle asteli alle Viitasaaren Viestin Eetu Kumpulainen. Painoluokassa alle 74 kg kilpaileva Eetu teki jalkakyykyyn komean SE-tuloksen 270,5 kg, penkkipunnerrukseen SE:n 215,5 kg ja vielä yhteistuloksen ennätyskisoja 736 kg.

Maastanostossa Eetulle lastattiin sekä toiseen että kolmanteen nostoon 273 kg. Tanko irtosi kuitenkin vielä tällä kertaa näpeistä. Hienoa, että kisassa rohkeasti lähdetään hakemaan ja kokeilemaan ennätyskisoja.

Miesten avoimen luokan ennätyskisoista vastasivat TNT:n Antti Savolainen, Tampereen Voimanostajien Vesa Mattila ja NPowerin Tomi Määttä. Antin jalkakyykyky 280 kg oli masters 1-ikäluokan alle 74 kg suomenennätys. Avoimen luokan SE-tulos on Petteri Keräsen jo vuonna 2012 tekemä 288 kg. Antti lähti kolmannella nostolla tekemään uutta avoimen luokan ennätystä 288,5 kg, mutta tässä kisassa ennätystä ei vielä syntynyt. Antin yhteistulos 777,5 kg oli sekä avoimen että masters 1-ikäluokan SE-tulos.



Sisu Nissillä

Urusteuvoimanoston SM-kilpailut, miehet

M18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	Joist
1	53	51,30	Sisu Nisslä	2005	YlöR	65,0	72,5	80,0	72,5	45,0	50,0	62,5	50,0	75,0	82,5	90,0	90,0	212,5	298,82	24
1	105	103,71	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	160,0	170,0	175,0	175,0	210,0	220,0	221,0	221,0	220,0	242,5	245,0	242,5	638,5	475,13	24
1	120	119,48	Mikael Salomäki	2003	KaVo	215,0	222,5	226,5	222,5	110,0	112,5	112,5	112,5	230,0	241,0	245,0	241,0	576,0	404,98	24

M25

1	74	73,78	Eetu Kumpulainen	1998	VirtVi	250,0	270,5	288,5	270,5	205,0	215,5	215,5	250,0	270,0	270,0	250,0	736,0	654,14	24	
1	83	81,93	Viho Tuomisto	1999	YlöR	160,0	172,5	187,5	187,5	117,5	125,0	130,0	130,0	190,0	205,0	215,0	215,0	532,5	460,49	24

Avoin Luokka

1	74	67,80	Antti Savolainen	1978	TNT	270,0	280,0	288,5	280,0	200,0	205,0	207,5	207,5	270,0	280,0	290,0	290,0	777,5	726,25	24
2	74	73,63	Jari Haapamäki	1979	OPT	220,0	235,0	245,0	245,0	185,0	192,5	200,0	200,0	250,0	260,0	270,0	270,0	715,0	638,06	18
3	74	73,42	Antti Paronen	1983	EV	225,0	235,0	245,0	235,0	160,0	165,0	160,0	165,0	240,0	250,0	270,0	250,0	850,0	586,76	16
4	74	73,82	Toni Kuusi	1983	TamRy	185,0	210,5	212,5	212,5	185,0	195,0	207,5	195,0	220,0	240,0	220,0	627,5	566,67	14	
1	83	82,45	Jounas Pasanen	1986	JuPu	260,0	260,0	270,0	260,0	180,0	185,0	185,0	180,0	300,0	300,0	300,0	300,0	740,0	614,49	24
-	83	82,48	Mattias Vilperi	1994	NPower	282,5	295,0	—	295,0	210,0	210,0	210,0	—	—	—	—	—	out		
1	93	90,92	Vesa Mattila	1980	TVN	280,0	300,0	310,0	310,0	220,0	230,0	—	230,0	275,0	300,0	315,0	315,0	855,0	662,74	24
2	93	92,96	Tarmo Lähdesmäki	1985	KajKu	275,0	285,0	290,0	285,0	165,0	170,0	170,0	165,0	240,0	255,0	265,0	265,0	715,0	556,75	18
1	105	104,91	Tomi Määttä	1982	NPower	352,5	365,5	365,5	365,5	250,0	250,0	255,0	250,0	290,0	290,0	305,0	290,0	905,5	647,21	24
2	105	104,63	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	320,0	330,0	337,5	337,5	227,5	235,0	235,0	227,5	290,0	312,5	—	312,5	877,5	629,74	18
1	120	109,23	Tuomas Puhakka	1995	KP	300,0	310,0	317,5	317,5	210,0	217,5	217,5	210,0	285,0	305,0	322,5	305,0	832,5	587,31	24
1	120+	144,61	Jari Martikainen	1975	JuPu	335,0	345,0	—	345,0	220,0	230,0	235,0	235,0	310,0	330,0	340,0	340,0	920,0	564,40	24
2	120+	144,50	Jari Saario	1985	JuPu	315,0	325,0	335,0	335,0	160,0	170,0	180,0	180,0	270,0	300,0	330,0	330,0	845,0	522,58	18



Antti Savolainen

Vesa Mattila teki myös ennätysisiä masters 1-ikäluokkaan. Vesan käsittelyssä painoluokan alle 93 kg uusi jalkakyykyn SE on 310 kg, maastanoston 315 kg ja yhteistuloksen 855 kg. Tomi Määttä taas laittoi uusiksi alle 105 kg painoluokan jalkakyykkyennätysen. Uusi ennätys on nyt 365,5 kg. Tomi oli Jari Martikaisen [sarja 120+ kg] lisäksi toinen yli 900 kg yhteistuloksen tehnyt kilpailija. Jari yhteistulos kisassa oli 920 kg ja Tomi 905,5 kg.

Ensimmäiseen kisapäivään mahtui lisääkin ennätysisiä. Tänä vuonna viisikymppisten sarjaan siirtyneet Tampereen Voimastajien Timo Heiskanen ja Joensuuun Punntti poikien Tomi Vikla tekivät SE-tulosten lisäksi myös Pohjoismaiden ennätysisiä.

Timo kilpailee alle 74 kg -sarjassa. Jalkakyykyssä hän teki sarjaansa sekä uuden SE- että PE-tuloksen 248 kg. Maastanoston uusi suomenennätys on 261,5 kg ja yhteistuloksen ennätys 647 kg. Tomi Vikla taas teki PE- ja SE-tuloksen 218 kg penkki-punnerruksessa. Yhteistulos 670,5 kg on myös uusi SE-tulos.

Toisena kisapäivänä nostovuorossa olivat miesten masters 3 ja 4-ikäluokat ja naiset kaikista ikäluokista. MLC:n Juhani Niemi oli ennätystahdissa seitsemänkymppisten miesten alle 59 kg painoluokassa.

Juhanin jalkakyykkytulos 122,5 kg ja yhteistulos 317,5 kg on SE-tulos sekä M60 että M70-ikäluokassa.

Christer Gustafsson teki alle 83 kg -sarjassa jalkakyykyssä SE-tuloksen 173 kg ja yhteistuloksen SE:n 475,5 kg.



Tomi Määttä

Uanusteuoimanooston SM-kilpailut, miehet

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist	Jpist
1	74	73,77	Sami Siltala	1972	OPT	215,0	225,0	235,0	235,0	130,0	140,0	—	140,0	200,0	220,0	240,0	220,0	595,0	540,76	24
2	74	73,68	Niko Honka	1975	TVN	185,0	195,0	202,5	202,5	115,0	125,0	130,0	125,0	217,5	227,5	227,5	227,5	555,0	508,97	18
1	83	82,57	Antti Limatainen	1976	PaPu	250,0	255,0	262,5	262,5	195,0	202,5	205,0	202,5	230,0	250,0	260,0	260,0	725,0	602,73	24
2	83	76,90	Pekka Taskinen	1978	TVN	190,0	200,0	210,0	210,0	120,0	125,0	130,0	130,0	207,5	220,0	235,0	235,0	575,0	511,42	18
1	93	92,57	Petri Ronkainen	1972	MLC	210,0	232,5	—	232,5	187,5	195,0	200,0	200,0	225,0	235,0	240,0	240,0	672,5	528,23	24
2	93	86,74	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	220,0	230,0	240,0	230,0	160,0	170,0	180,0	180,0	220,0	230,0	242,5	242,5	652,5	533,09	18
3	93	92,17	Petri Kahari	1977	Huma	220,0	232,5	232,5	232,5	142,5	147,5	157,5	142,5	245,0	257,5	267,5	257,5	632,5	501,36	16
4	93	90,73	Jani Niemela	1977	VilpVe	200,0	215,0	220,0	215,0	145,0	145,0	150,0	150,0	230,0	250,0	250,0	230,0	595,0	479,10	14
1	105	103,50	Marko Salovaara	1976	PorHT	270,0	290,0	—	290,0	200,0	210,0	—	200,0	230,0	270,0	280,0	270,0	760,0	555,76	24
2	105	104,82	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	225,0	240,0	252,5	240,0	225,0	252,5	260,0	252,5	225,0	235,0	240,0	240,0	732,5	534,15	18
3	105	102,92	Jani Hyytiäinen	1974	HPV	245,0	255,0	260,0	255,0	200,0	205,0	210,0	210,0	230,0	240,0	245,0	245,0	710,0	524,29	16
4	105	104,25	Kaj Wasenius	1972	Team365	215,0	220,0	230,0	230,0	165,0	170,0	175,0	175,0	240,0	255,0	270,0	270,0	675,0	497,86	14
5	105	99,47	Antti Orava	1977	HeTarmo	250,0	260,0	260,0	250,0	160,0	170,0	170,0	160,0	240,0	250,0	260,0	260,0	670,0	506,68	12
6	105	104,05	Mikko Ollila	1976	HeTarmo	205,0	215,0	220,0	205,0	170,0	175,0	175,0	170,0	220,0	230,0	240,0	240,0	615,0	458,88	10
1	120	116,97	Janne Hakala	1979	TamRy	220,0	220,0	230,0	230,0	180,0	190,0	195,0	195,0	250,0	265,0	275,0	265,0	690,0	479,66	24
2	120	113,50	Vesa Väistö	1979	TVN	230,0	230,0	237,5	237,5	170,0	177,5	182,5	182,5	225,0	240,0	250,0	240,0	660,0	467,82	18
3	120	116,00	Matti Rajaniemi	1975	TVN	230,0	235,0	245,0	235,0	150,0	160,0	170,0	170,0	205,0	215,0	215,0	215,0	620,0	438,05	16
1	120+	130,08	Mikko Kokkonen	1976	VilpVe	220,0	230,0	240,0	240,0	222,5	230,0	230,0	222,5	185,0	190,0	195,0	195,0	657,5	437,38	24

M50

1	74	73,39	Timo Heiskanen	1970	TVN	235,0	248,0	—	248,0	130,0	132,5	137,5	137,5	252,5	261,5	270,0	261,5	647,0	584,49	24
2	74	72,36	Kari Räihä	1965	OPT	190,0	200,0	200,0	200,0	110,0	115,0	120,0	120,0	230,0	245,0	255,0	245,0	565,0	522,93	18
3	74	73,89	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	170,0	185,0	190,0	190,0	130,0	135,0	140,0	135,0	190,0	200,0	210,0	200,0	525,0	483,96	16
1	83	82,96	Tuuri Ykkö	1970	JoPuPu	220,0	230,0	230,0	220,0	218,0	220,0	220,0	218,0	210,0	222,5	232,5	232,5	670,5	560,89	24
2	83	76,82	Timo Leminen	1968	K-UV	200,0	210,0	220,0	220,0	150,0	157,5	165,0	165,0	210,0	220,0	225,0	220,0	605,0	535,26	18
3	83	82,36	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	200,0	215,0	222,5	222,5	137,5	137,5	140,0	137,5	210,0	220,0	230,0	220,0	580,0	494,76	16
4	83	81,88	Keijo Pasanen	1963	i-HV	190,0	205,0	210,0	205,0	162,5	172,5	172,5	162,5	200,0	210,0	210,0	200,0	567,5	487,02	14
5	83	82,67	Rami Huovinen	1964	Salvo	180,0	—	—	180,0	110,0	—	—	110,0	190,0	210,0	—	210,0	500,0	433,75	12
1	93	91,70	Harri Hagfors	1961	MY-Power	225,0	240,0	250,0	250,0	135,0	150,0	160,0	150,0	240,0	262,5	275,0	262,5	662,5	523,91	24
2	93	92,46	Jukka Ainali	1964	RK	170,0	180,0	185,0	180,0	102,5	107,5	107,5	102,5	225,0	235,0	242,5	235,0	517,5	419,81	18
1	105	104,62	Kaj Mattila	1970	MLC	235,0	245,0	251,5	245,0	180,0	190,0	192,5	190,0	210,0	220,0	230,0	230,0	665,0	490,40	24
2	105	98,29	Seppo Norpila	1963	K-UV	190,0	205,0	—	205,0	175,0	180,0	180,0	175,0	200,0	220,0	225,0	225,0	605,0	465,78	18
3	105	97,33	Jari Nurminen	1967	PetPet	180,0	180,0	182,5	182,5	90,0	90,0	120,0	120,0	160,0	200,0	220,0	220,0	522,5	411,93	16
-	105	86,86	Jarkko Hoviälä	1970	KaVi	150,0	150,0	170,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	out	—	—
1	120	112,31	Jari Niskanen	1963	So-Vi	250,0	265,0	275,0	275,0	195,0	205,0	215,0	215,0	250,0	270,0	282,5	270,0	760,0	533,44	24
2	120	115,00	Tapani Laitala	1963	MLC	240,0	260,0	270,0	270,0	100,0	—	—	100,0	200,0	240,0	250,0	250,0	620,0	439,87	18

M60

1	83	81,92	Pauli Linna	1957	JP 2000	65,0	135,0	145,0	145,0	90,0	100,0	102,5	102,5	160,0	190,0	200,0	190,0	437,5	388,96	24
2	83	82,12	Voitto Ahopeito	1956	ViOR	120,0	130,0	145,0	145,0	110,0	120,0	122,5	122,5	160,0	170,0	172,5	170,0	437,5	388,42	18
1	93	87,96	Antero Juntunen	1954	KajKu	190,0	195,0	210,0	210,0	80,0	80,0	85,0	80,0	210,0	225,0	240,0	240,0	530,0	440,46	24
1	105	103,39	Veijo Räsänen	1957	i-HV	100,0	125,0	150,0	150,0	100,0	125,0	150,0	150,0	200,0	230,0	250,0	250,0	550,0	417,47	24
1	120	116,41	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	185,0	185,0	210,0	210,0	90,0	105,0	115,0	105,0	185,0	205,0	217,5	217,5	532,5	382,99	24



Janne Hakala



Jari Saario



Tommi Vikka



Mikko Tiensuu



Matti Rajaniemi



Antti Paronen



Vesa Mattila ja huoltajana toiminut Alki Kangasjärvi halaavat onnistuneen vedon jälkeen

Urusteuvoimanoston SM-kilpailut, miehet

M70

1	59	58,43	Juhani Niemi	1950	MLC	115,0	122,5	427,5	122,5	60,0	66,0	65,0	65,0	125,0	130,0	436,0	130,0	317,5	370,58	24
1	66	65,91	Markku Kemppainen	1949	MLC	132,5	142,5	447,5	142,5	100,0	110,0	112,5	112,5	456,0	155,0	470,0	155,0	410,0	421,28	24
1	83	80,83	Christer Gustafsson	1949	ÄKK	140,0	155,0	173,0	173,0	110,0	115,0	120,0	120,0	150,0	170,0	182,5	182,5	475,5	420,85	24
1	93	84,44	Kari Misukka	1946	S-V	150,0	155,0	460,0	155,0	100,0	102,5	406,0	102,5	180,0	202,5	207,5	202,5	460,0	398,93	24
2	93	90,80	Tapio Kihäri	1946	Huima	170,0	177,5	185,0	185,0	100,0	105,0	110,0	110,0	155,0	165,0	470,0	165,0	460,0	383,19	18
3	93	90,45	Tapani Puhakka	1944	KP	65,0	75,0	85,0	85,0	90,0	100,0	112,5	112,5	140,0	150,0	160,0	160,0	357,5	311,17	16
1	120	112,86	Kari Kangas	1945	K-UV	130,0	450,0	—	130,0	80,0	—	—	80,0	130,0	160,0	—	160,0	370,0	286,25	24
1	120+	120,88	Tapio Ruuhonen	1950	SalVo	100,0	400,5	120,0	120,0	80,0	90,0	400,0	90,0	140,0	160,0	170,0	170,0	380,0	283,35	24



Minna Ristolainen ja Päivi Ristolainen

Naisten SE-tuloksista vastasivat Ylöjärven Ryhdin Ristolaiset eli Minna ja Päivi. Minna kilpaili nelikymppisten naisten alle 63 kg -sarjassa. Maastanosto on Minnan vahva laji, joten ensimmäisen noston mentyä hylkyyn oli kilpailijan nopeasti kasattava itsensä. Minna onnistui siinä hienosti ja kolmannen noston tulos 163 kg on sarjan uusi SE-tulos.

Päivi siirtyi vuoden alusta viisikymppisten naisten ikäluokkaan ja kilpaili tällä kertaa alle 84 kg painoluokassa. Kisapäivän aamuna tilastoista tarkistettut SE-tulokset tähtäimessä Päivi kyykkäsi uuden jalkakyykyyn SE-tuloksen 140 kg. Maastanostoon Päivi lähti jännittävässä tunnelmissa. Toiseen nostoon hän lastautti 140 kg ja jo siinä vaiheessa rikkoutui entinen yhteistuloksen SE. Viimeisen noston 153 kg on maastanoston uusi SE-tulos. Yhteistulokseksi muodostui 373 kg joka on tällä hetkellä voimassa oleva suomenennätys.

Jälleen kerran on todettava, että kisaa ei synny ilman talkoolaisia. Tällä kertaa haasteita aiheutti muutamia viikkoja aikaisemmin tullut tieto siitä, että nettilähetyks on seuran vastuulla. Siitäkin haasteesta selvitettiin kunnialla, samoin kuin tulossjärjestelmän käytöstä. Markku Savolainen hoiti komeasti kisan selostuksen ja nettilähetyksen selostuksesta vastasivat Juhon Kangasniemi ja Veikko Kuosa. Ryhdin lavahenkilöt ovat varsin kokeneita ja uusia koulutetaan kansallisissa kisoissa, joten lastaukset ja muu toiminta lavalla sujui mallikkaasti. Tällä kertaa erityisen kunniamaininnan lavahenkilönä toimimisesta ansaitsee Sini Hakonen.

Ylöjärven Ryhti kiittää ja kiittää kaikkia kilpailijoita, tuomareita ja talkoolaisia!



Marcela Sandvik

Uurusteunimanoston SM-kilpailut, naiset

Sj.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist.	ppist
1	57	55,72	Wilma Kivikari	2005	KaVo	80,0	85,0	90,0	90,0	45,0	47,5	50,0	47,5	80,0	90,0	95,0	90,0	227,5	371,33	24
1	63	58,80	Sara-Sofia Välvä	2005	HSU	107,5	110,0	120,0	120,0	52,5	57,5	62,5	57,5	112,5	122,5	130,0	130,0	307,5	455,84	24
1	72	69,21	Emmi Järvenpää	2003	KaVo	90,0	70,0	82,5	82,5	90,0	95,0	75,0	75,0	105,0	110,0	115,0	105,0	262,5	382,07	24
2	72	63,92	Enni Lauttunen	2003	TurSa	85,0	95,0	105,0	105,0	45,0	55,0	60,0	60,0	80,0	92,5	95,0	92,5	257,5	386,99	18
1	84	83,46	Iida Alapaattikoski	2005	KaVo	115,0	120,0	125,0	125,0	55,0	57,5	60,0	60,0	125,0	135,0	142,5	142,5	327,5	422,92	24
2	84	75,24	Silmi Tossavainen	2004	KuUrU	80,0	97,5	107,5	97,5	47,5	55,0	57,5	57,5	110,0	125,0	135,0	125,0	280,0	389,64	18
3	84	78,37	Oona Riihimäki	2005	SalVo	70,0	77,5	77,5	77,5	32,5	37,5	37,5	32,5	85,0	95,0	102,5	95,0	205,0	310,66	16
1	84+	93,84	Amanda Viljanen	2005	KaVo	107,5	112,5	117,5	117,5	60,0	67,5	68,0	67,5	115,0	122,5	132,5	132,5	317,5	399,01	24
N23																				
1	63	59,10	Sofia Rähä	2001	OPT	115,0	122,5	130,0	130,0	65,0	70,0	70,0	70,0	132,5	142,5	150,0	142,5	342,5	494,87	24
1	84+	102,66	Saara Puustari	1997	Äv	140,0	150,0	160,0	160,0	95,0	100,0	107,5	107,5	130,0	140,0	150,0	150,0	417,5	476,40	24
N40																				
1	52	51,92	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	125,0	132,5	140,0	140,0	100,0	110,0	110,0	100,0	130,0	140,0	—	140,0	380,0	568,67	24
1	63	62,66	Minna Ristolainen	1972	YöR	105,0	115,0	125,0	125,0	70,0	75,0	80,0	80,0	145,0	145,0	161,0	161,0	366,0	509,59	24
2	63	58,18	Nina Honka	1972	TVN	95,0	102,5	107,5	107,5	57,5	60,0	62,5	60,0	132,5	137,5	142,5	142,5	310,0	460,61	18
1	84+	122,88	Katarina Nokua	1973	HSU	160,0	160,0	200,0	200,0	130,0	140,0	155,0	140,0	170,0	182,5	190,0	182,5	522,5	537,57	24
N50																				
1	72	69,38	Selja Skogman	1965	MLC	65,0	65,0	—	65,0	82,5	87,5	90,0	87,5	80,0	—	—	80,0	232,5	350,32	24
1	84	76,91	Päivi Ristolainen	1970	YöR	120,0	130,0	140,0	140,0	70,0	75,0	80,0	80,0	130,0	140,0	153,0	153,0	373,0	479,58	24
N70																				
1	47	46,66	Ella Kumpuniemi	1942	MLC	70,0	80,0	85,0	85,0	42,5	47,5	50,0	47,5	90,0	100,0	110,0	100,0	232,5	404,50	24
1	63	57,49	Sirkka Hohenthal	1948	Lo-Vo	55,0	65,0	72,5	72,5	30,0	35,0	37,5	35,0	60,0	72,5	82,5	82,5	190,0	323,74	24
Avoin Luokka																				
1	47	46,82	Katja Ronkainen	1973	MLC	80,0	90,0	97,5	90,0	45,0	52,5	52,5	45,0	80,0	92,5	102,5	92,5	227,5	397,37	24
1	57	56,74	Krista Määttä	1995	So-Vi	105,0	115,0	120,0	120,0	70,0	85,0	92,5	85,0	140,0	150,0	165,0	165,0	370,0	535,25	24
2	57	56,71	Kaisa Clewer-Taskinen	1988	TVN	102,5	110,0	115,0	110,0	55,0	60,0	62,5	62,5	130,0	140,0	150,0	150,0	322,5	479,91	18
-	63	62,72	Arma-Eveliina Paronen	1988	JuPu	100,0	100,0	100,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	out		
1	72	70,59	Paulina Lindblad	1989	ÄKK	152,5	157,5	162,5	162,5	87,5	92,5	100,0	92,5	160,0	167,5	172,5	172,5	427,5	549,87	24



Sofia Rähä



Paulina Lindblad

KLASSISEN PENKKI- PUNNERRUKSEN KAIKKIEN IKÄLUOKKIE SM-KILPAILUT 21.-23.2.2020 SALO

Teksti: Tapio Ruohonen, kuvat: Tero Tuohenmaa, Sanna Hillberg, Er Päivi Ristolainen



Tarja Perälä

Salon Voimailijat isännöi klassisen penkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuja Ollikkalan koulun tiloissa, kuten vuosien saatossa useita muitakin SM-kisoja. Seura on järjestänyt useita subjuniorien ja juniorien SM-kisoja sekä avoimen luokan SM-kisat vuonna 2011, jolloin juhlittiin Suomen Voimannoitteen 40-vuotista taivalta. Suurin kisatapahtuma Salossa oli vuoden 2015 kaikkien ikäluokkien klassisen voimaston MM-kisat, jotka kestivät 10 päivää, sovitun aikataulun mukaisesti.

Salon Voimailijat täyttää tänä vuonna 25 vuotta ja oli mukava saada juhlamme kunniaksi, kaikki Suomen parhaat penkkipunnertajat tänne Saloon. Kilpailuun ilmoittautuneita oli 270 nostajaa, joista vain muutama jäi tulematta.



Marja-Leena Nurmisen tuuletus

Perjantaina lavalla vanhimmat mastersnostajat

Perjantaina 21.2. klo 13 alkoi ensimmäinen kilpailu, jossa oli neljä ryhmää ja niissä nostivat kaikki M3 ja M4-ikäluokkien miehet. Reima Häkkinen oli M4-ikäluokan paras nostaja sarjassa 83 kg SE-tuloksella 145 kg. Eino Pönttiö oli M3-ikäluokan paras sarjassa 120 kg SE-tuloksella 200 kg. Palkintojenjaon jälkeen SM-kilpailun avauspuheen piti salolainen kansanedustaja Mikko Lundén. Puhe kokonaisuudessaan sivulla 18.

Perjantaina klo 15.30 alkoi toinen kilpailu, jossa oli kolme ryhmää. Näissä nostivat naiset M4, M3, M2 ja ikäluokan M2 miehet 74 kg ja 83 kg -sarjoista. Naisten sarjan M4/47 kg voittaja oli Eila Kumpuniemi. Naisten M4-ikäluokan paras oli Maritta Jaurola sarjassa 72 kg SE-tuloksella 62,5 kg. Naisten sarjan M3/63 kg voittaja oli Sinikka Näslund tuloksella 60 kg. Naisten M3-ikäluokan paras oli Merja Mynttinen tuloksella 82,5 kg. Naisten sarjan M2/57 kg voitti Eira Pajuharju tuloksella 60 kg. Sarjan M2/63 kg voittaja oli Anita Reunanen tuloksella 70 kg. Sarjan M2/72 kg voitti Minna Elgländ, joka teki hienon uuden SE-tuloksen 90 kg. Sarjan M2/84 kg voittaja oli Heli Valttonen tuloksella 70 kg.

Naisten M2-ikäluokan jännittävin kisa käytiin sarjassa +84 kg, jossa voiton vei kevyempänä Marja-Leena Nurminen ja hopealle nosti Tarja Perälä, molemmilla tulos 100 kg. Nurminen oli myös pisteissä ikäluokan paras. Miesten sarjan M2/74 kg voitti ylivoimaisesti tuloksella 160 kg Erkki Rajala, ollen myös ikäluokansa paras. Miesten sarjan M2/83 kg voiton vei tuloksella 162,5 kg Harri Vahtolammi.

Perjantaina klo 17.30 alkoi kolmas kilpailu, jossa oli kolme ryhmää, koostuen M2 miesten sarjoista 93 kg:sta superiin. Sarjan 93 kg paras oli Pentti Pitkäne tuloksella 180 kg. Sarjan 105 kg voiton vei Sami Viitala tuloksella 172,5 kg. Sarjan 120 kg paras oli Jukka Lahikainen tuloksella 180 kg. Superin voittaja oli Markus Palokoski tuloksella 175 kg.

Klassisen pankkipumerruksen SM-kilpailut, miehet

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	74	72,95	Erkki Rajala	1962	PV	160,0	—	—	160,0	716,28	12
2	74	73,35	Jonas Enkvist	1970	PV	135,0	140,0	150,0	140,0	623,88	9
1	83	80,91	Harri Vahtolammi	1963	TVN	152,5	157,5	162,5	162,5	673,17	12
2	83	81,76	Keijo Pasanen	1963	I-HV	142,5	145,0	147,5	147,5	606,38	9
3	83	82,20	Mika Rantanen	1966	Tika	142,5	147,5	150,0	147,5	604,07	8
4	83	82,93	Jari Salste	1965	PV	125,0	130,0	135,0	130,0	528,98	7
5	83	81,45	Jukka Toikkanen	1970	PTP	115,0	120,0	125,0	120,0	494,50	6
1	93	92,39	Pentti Pitkäne	1965	SVV	170,0	175,0	180,0	180,0	680,68	12
2	93	91,44	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	147,5	150,0	155,0	150,0	571,08	9
3	93	91,88	Ari Lehtinen	1963	LVK team	142,5	150,0	155,0	150,0	569,28	8
4	93	90,61	Peter Karlström	1967	NyKK	135,0	142,5	150,0	142,5	545,80	7
5	93	90,63	Mika Rohi	1968	Team365	127,5	132,5	137,5	132,5	507,41	6
6	93	91,44	Hannu Mikkola	1970	YöR	120,0	130,0	135,0	130,0	494,91	5
7	93	92,58	Janne-Pekka Hakala	1968	HPV	120,0	125,0	130,0	130,0	490,90	4
8	93	92,50	Mika Timonen	1966	PaPu	120,0	129,5	129,5	120,0	453,39	3
1	105	104,83	Sami Viitala	1966	PV-81	160,0	167,5	172,5	172,5	602,40	12
2	105	100,30	Heikki Syrjälä	1966	PetPet	160,0	165,0	170,5	165,0	592,05	9
3	105	102,40	Ilkka Matiniemi	1962	KernaKu	155,0	155,0	160,0	160,0	566,82	8
4	105	102,92	Kari Seliverstov	1962	MLC	150,0	155,0	160,0	160,0	565,06	7
5	105	103,76	Seppo Saarelainen	1966	JoPuPo	155,0	157,5	157,5	155,0	544,71	6
6	105	100,33	Petri Ekman	1965	HVV	145,0	150,0	152,5	150,0	538,15	5
7	105	103,47	Jarmo Putkonen	1965	KesU	135,0	140,0	142,5	140,0	492,88	4
8	105	97,93	Martin Sallin	1966	KK Eken	125,0	135,0	142,5	135,0	491,75	3
1	120	117,17	Jukka Lahikainen	1968	HVV	170,0	175,0	180,0	180,0	588,92	12
2	120	112,98	Jari Niskanen	1963	So-Vi	157,5	165,0	167,5	167,5	559,62	9
3	120	118,44	Lars Lampinen	1961	S-V	160,0	162,5	167,5	167,5	544,77	8
4	120	107,42	Jari Juvonen	1968	VitVi	147,5	152,5	155,0	155,0	533,47	7
5	120	119,26	Markku Sotisaari	1966	KarKa	150,0	155,0	160,0	155,0	502,24	6
6	120	116,64	Heikki Neuvonen	1968	RAYVO	140,0	147,5	152,5	152,5	500,38	5
7	120	113,09	Pasi Järvenpää	1962	KaVo	145,0	150,0	157,5	150,0	500,96	4
8	120	105,36	Kaj Mattila	1970	MLC	130,0	135,0	140,0	140,0	487,51	3
1	120+	126,27	Marko Palokoski	1969	PTVAK	170,0	175,0	180,0	175,0	549,34	12
2	120+	122,44	Seppo Suomalainen	1967	EV	155,0	162,5	170,0	170,0	542,75	9
3	120+	139,33	Pekka Porttikivi	1963	EV	170,0	175,0	175,0	170,0	506,67	8

Klassisen pankkipumerruksen SM-kilpailut, naiset

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	57	55,95	Eira Pajuharju	1964	HPV	55,0	60,0	62,5	60,0	523,25	12
1	63	62,27	Anita Reunanen	1969	TamRy	65,0	70,0	75,0	70,0	575,08	12
2	63	62,45	Margetta Salminen	1961	LVK team	62,5	65,0	67,5	65,0	538,27	9
1	72	71,83	Minna Elgländ	1965	HAK	85,0	88,0	90,0	90,0	681,47	12
2	72	67,61	Ritva Lento	1967	JoPuPo	70,0	75,0	77,5	75,0	592,66	9
3	72	69,47	Seija Skogman	1965	MLC	50,0	55,0	60,0	60,0	483,63	8
1	84	74,63	Heli Valttonen	1961	RAYVO	65,0	67,5	70,0	70,0	538,79	12
2	84	78,01	Päivi Ristolainen	1970	YöR	55,0	60,0	62,5	60,0	465,49	9
1	84+	91,37	Marja-Leena Nurminen	1968	LVK team	95,0	100,0	100,0	100,0	687,82	12
2	84+	94,75	Tarja Perälä	1968	TVN	92,5	100,0	102,5	100,0	679,58	9
3	84+	105,98	Kirsti Paloniemi	1967	OPT	80,0	85,0	85,0	80,0	540,53	8

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, naiset

N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	63	62,62	Sinikka Näslund	1960	RAYVO	60,0	65,0	65,0	60,0	501,59	12
1	84	64,10	Merja Myrntinen	1958	LVK team	77,5	80,0	82,5	82,5	601,78	12

N79

1	47	46,91	Ella Kumpuniemi	1942	MLC	37,5	40,5	42,5	42,5	415,57	12
1	72	70,14	Maritta Jaurola	1950	RAYVO	57,5	60,0	62,5	62,5	499,17	12

Kisat jatkuivat lauantaina nuoremmilla mastersnostajilla

Lauantaina klo 10 kisat jatkuivat kolmen ryhmän voimin joissa nostivat naisten M1-ikäluokan kaikki sarjat. Sarjan 47 kg voitti tuloksella 40 kg Katja Ronkainen. Sarjan 57 kg voittaja oli Tiina Marjusaari tuloksella 80 kg. Sarjan 63 kg voiton vei Anne Heikkilä tuloksella 85 kg. Naisten M1-ikäluokan paras nostaja oli sarjan 72 kg voittaja Tiina Voho, loistavalla tuloksella 100 kg. Sarjan 84 kg voittaja oli Nina Ruuhivirta tuloksella 95 kg. Sarjan +84 kg voittaja Katariina Noku nosti ikäluokan suurimmat raudat 105 kg.

Lauantaina klo 12 jatkettiin miesten M1-ikäluokan sarjoilla. Sarjan 66 kg voittaja oli Ville Vaivila tuloksella 110 kg. Sarjan 74 kg voittaja oli Jani Tuovinen ja hänelle tulokseksi 140 kg. Sarjan 83 kg voiton vei tuloksella 150 kg Antti Liimatainen. Sarjan 93 kg voittaja oli Keijo Huttunen tuloksella 177,5 kg. Sarjan 105 kg voittaja oli Jussi Kuusikko tuloksella 197,5 kg. Jussi oli samalla ikäluokan paras nostaja. Sarjan 120 kg voiton vei ylivoimaisesti Tero Arponen loistavalla tuloksella 210 kg. Sarjan +120 kg voitti Vesa Korhonen nostoen ikäluokan suurimmat raudat 215 kg.

Lauantain päättivät juniori-nostajat

Lauantaina klo 14 vuoron saivat nais-juniorit N14 ja N18 sekä miesjuniorit M14 ja osa M18 sarjoista. Sarjan N14/57 kg voittaja oli Janette Yläsoini tuloksella 60 kg, jolla hän oli myös ikäluokan paras. Sarjan N14/84 kg voitti Fanni Kyösti tuloksella 50 kg. Sarjan N18/63 kg voitti Iida Moisio loistavalla tuloksella 70 kg. Ikäluokan kovimmasta tuloksesta vastasi Salon Voimailijoiden Suvi-Maaria Heinonen uudella SE-tuloksella 75 kg sarjaan N18/72 kg. Sarjan N18/84 kg voiton vei Iida Alapaattikoski tuloksella 62,5 kg. Sarjan N14/+84 kg voittaja oli Amanda Viljanen SE-tuloksella 70 kg.

Sarjan M14/53 kg voitti Veeti Kopola tuloksella 52,5 kg. Saman sarjan kakkonen, 33,13 kg painava Aku Heini oli pisteissä ikäluokan sa paras tuloksella 32,5 kg. Sarjan M14/105 kg voittaja oli Mico Lampinen tuloksella 72,5 kg. Sarjan M18/59 kg voitti Anton Kauranen komealla SE-tuloksella 92,5 kg.

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	59	58,53	Sampo Pulju	1960	NaVo	85,0	95,0	102,5	102,5	552,91	12
1	66	65,22	Martti Kilpeläinen	1955	LVK team	110,0	120,0	122,5	122,5	600,34	12
2	66	65,80	Seppo Flink	1953	HartVo	80,0	85,0	87,5	87,5	424,87	9
1	74	73,88	Ilkka Kanerva	1957	TVN	132,5	135,0	140,5	135,0	598,20	12
2	74	73,38	Pekka Turunen	1960	LVK team	120,0	125,0	129,6	125,0	556,68	9
3	74	73,68	Kari Remes	1960	HAK	125,0	125,0	127,5	125,0	554,93	8
4	74	73,22	Heikki Puhtimäki	1960	TamRy	100,0	107,5	112,5	107,5	479,33	7
1	83	81,93	Juha Kivinen	1958	Kojo	140,0	142,5	145,0	142,5	584,93	12
2	83	81,95	Stig Björkqvist	1960	NyKK	137,5	140,0	140,0	137,5	564,28	9
3	83	81,75	Olli Rantanen	1956	I-HV	130,0	135,0	135,0	130,0	534,38	8
4	83	80,83	Arto Leppänen	1956	ViljVe	127,5	132,5	132,5	127,5	528,35	7
1	93	91,26	Juha Kovisto	1956	HYV	145,0	150,0	155,0	150,0	571,82	12
2	93	91,45	Ilkka Launonen	1954	SVV	150,0	155,0	155,0	150,0	571,04	9
3	93	89,94	Timo Poutainen	1951	OutVe	100,0	105,0	107,5	107,5	413,71	8
1	105	103,33	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	167,5	170,0	180,0	170,0	598,90	12
2	105	102,66	Veijo Räsänen	1957	I-HV	155,0	162,5	170,0	162,5	574,78	9
3	105	101,54	Olli Skogberg	1959	TamRy	147,5	152,5	152,5	147,5	525,28	8
1	120	112,09	Eino Pönttiö	1958	Vitvi	185,0	200,0	—	200,0	671,12	12
1	120+	136,44	Risto Korhonen	1958	LVK team	152,5	162,5	170,0	162,5	489,66	12
2	120+	137,79	Juha Paimen	1956	Karsto	130,0	140,0	145,0	140,0	419,93	9

M70

1	66	65,73	Markku Kempainen	1949	MLC	90,0	95,0	97,5	97,5	474,14	12
1	74	73,69	Antero Kauranen	1948	YöR	110,0	120,0	126,0	120,0	532,61	12
2	74	73,23	Juhani Rasilainen	1949	Tika	85,0	—	—	85,0	378,62	9
1	83	80,93	Reima Häkkinen	1950	LVK team	135,0	140,0	145,0	145,0	600,46	12
2	83	82,06	Olavi Kallio	1933	HVV	100,0	102,5	105,0	105,0	430,29	9
3	83	80,15	Heikki Rautio	1950	OY-86	85,0	95,0	102,5	95,0	395,82	8
1	93	92,20	Seppo Komppa	1945	HartVo	122,5	127,5	130,0	130,0	492,23	12
2	93	91,82	Reino Wahroos	1948	SalVo	120,0	125,0	129,5	125,0	474,57	9
3	93	92,05	Suke Huovinen	1950	IIV	120,0	125,0	129,5	125,0	473,79	8
4	93	89,54	Kari Hollsten	1950	PIke	110,0	122,5	127,5	122,5	472,88	7
1	105	102,95	Jorma Kanerva	1948	teamsto	140,0	150,0	155,0	150,0	529,68	12
2	105	93,07	Klas Helein	1942	AKK	90,0	95,0	100,0	100,0	376,30	9
1	120	113,78	Mikko Seikkula	1946	LoVe	130,0	145,0	152,5	152,5	507,51	12
1	120+	121,27	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	85,0	95,0	100,0	100,0	321,42	12
2	120+	120,04	Tapio Ruuhonen	1950	SalVo	87,5	95,0	95,0	87,5	282,96	9



Vesa Korhonen



Sami Pullinen



Janne Jääskeläinen

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet

M14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	53	52,29	Veeti Kopola	2006	Sisi	47,5	52,5	57,5	52,5	314,35	12
2	53	33,13	Aku Heini	2008	TNT	25,0	30,0	32,5	32,5	368,69	9
3	53	33,32	Joonas Sohlman	2008	TNT	25,0	30,0	36,0	30,0	335,05	8
1	105	98,46	Mico Lampinen	2006	KeBo	70,0	75,0	77,5	77,5	281,42	12

M18

1	59	55,83	Anton Kauranen	2003	YlöR	92,5	99,5	99,5	92,5	521,77	12
1	66	62,39	Anders Nygård	2004	NyKK	100,0	105,0	107,5	107,5	547,20	12
2	66	65,01	Toni Putkonen	2002	KesU	85,0	92,5	95,0	95,0	466,26	9
1	74	73,32	Lucas Knuts	2003	NyKK	110,0	110,0	112,5	112,5	501,17	12
1	83	82,65	Joni Kartela	2002	LeVo	120,0	120,0	125,0	125,0	509,82	12
2	83	79,11	Niko Kopola	2003	Sisi	97,5	102,5	107,5	107,5	452,29	9
1	93	91,68	Rasmus Svensk	2002	KajKu	150,0	160,0	166,0	160,0	608,11	12
2	93	83,76	Max Lampinen	2004	KeBo	85,0	90,0	95,0	95,0	383,67	9
1	105	104,25	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	150,0	—	—	150,0	525,65	12
2	105	97,46	Otto Virkkunen	2003	Team365	112,5	120,0	125,0	125,0	456,72	9
3	105	99,29	Valtteri Laaksonen	2003	PIKe	112,5	115,0	117,5	117,5	424,35	8
1	120	119,38	Mikael Salomäki	2003	KaVo	112,5	115,0	119,5	115,0	372,69	12
2	120	109,05	Jukka Ylösoini	2003	KeBo	95,0	102,5	107,5	107,5	366,91	9

M23

1	66	64,58	Niko Rantala	1999	TVN	110,0	112,5	117,5	117,5	580,61	12
2	66	65,18	Joona Timonen	1999	PaPu	107,5	112,5	112,5	107,5	526,78	9
1	74	72,54	Topias Huhtamäki	1998	HuVo	150,0	155,0	161,0	155,0	606,00	12
2	74	72,29	Mikka Hyötylä	1997	NaVo	137,5	145,0	150,0	150,0	676,20	9
3	74	73,98	Eetu Kumpulainen	1998	VierVi	142,5	147,5	152,5	147,5	653,06	8
4	74	71,30	Mikke Honkanen	1997	NaVo	132,5	140,0	145,0	145,0	660,75	7
1	83	82,93	Teemu Tuovinen	1997	JuPu	147,5	152,5	155,0	155,0	630,85	12
2	83	81,73	Jesse Peltotupa	1997	LaPo	135,0	142,5	142,5	135,0	555,06	9
3	83	81,45	Vilho Tuomisto	1999	YlöR	120,0	127,5	135,0	127,5	525,46	8
1	93	91,13	Tatu Hänninen	1997	IIV	142,5	147,5	150,0	147,5	562,82	12
2	93	89,66	Simon Alvarez	2000	PIKe	135,0	145,0	145,0	135,0	520,70	9
1	105	102,69	Niku Ketola	1998	LaPo	152,5	165,0	170,0	170,0	601,18	12
2	105	103,85	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	170,0	180,0	180,0	170,0	597,07	9
3	105	95,74	Jesse Virola	2001	TVN	120,0	125,0	127,5	127,5	471,14	8
4	105	97,81	Ville Kursi	2000	HuVo	110,0	120,0	122,5	120,0	437,46	7

Sarjan M18/66 kg voitti Anders Nygård, hänen tulos oli 107,5 kg.

Sarjan M18/74 kg voittaja oli Lucas Knuts tuloksella 112,5 kg. Sarjan M18/83 kg voittajaksi nosti Joni Kartela tuloksella 125 kg. Sarjan M18/93 kg voittaja ja ikäluokan paras nostaja oli Rasmus Svensk SE-tuloksella 160 kg. Sarjan M18/105 kg voitti ylivoimaisesti Hermann Järvenpää tuloksella 150 kg. Sarjan M18/120 kg voittaja oli Mikael Salomäki tuloksella 115 kg.

Lauantaina klo 16 alkoi päivän viimeinen kilpailu, jossa nostivat M23 ja M23 nostajat. Sarjan M23/57 kg voittaja oli Olivia Kyösti, joka oli myös ikäluokan paras loistavalla tuloksella 75 kg. Sarjan M23/63 kg voittaja oli Amanda Salin tuloksella 45 kg.

Sarjan M23/72 kg voittaja oli Iida Pitkänen tuloksella 57,5 kg. Sarjan M23/84 kg voittajaksi nosti Tuulia Lohivuo, joka nosti ikäluokan suurimmat painot 100 kg.

Sarjan M23/66 kg voittaja oli Niko Rantala tuloksella 117,5 kg. Sarjan M23/74 kg voittaja oli Topias Huhtamäki, jolle kirjattiin loistava tulos 155 kg, ollen näin ikäluokan paras nostaja. Sarjan M23/83 kg voittaja oli Teemu Tuovinen tuloksella 155 kg.

Sarjan M23/93 kg voitti Tatu Hänninen tuloksella 147,5 kg. Sarjan M23/105 kg voiton vei Niku Ketola tuloksella 170 kg. Superin voiton otti Nuutti Mansukoski tuloksella 150 kg.

Klassisen penkki-punnerruksen SM-kilpailut, naiset

N14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	57	56,99	Janetta Ylisoini	2006	KeBo	52,5	57,5	60,0	60,0	519,54	12
2	57	55,98	Ninni Kopola	2007	Sisi	47,5	52,5	57,5	57,5	504,03	9

N18

1	63	60,97	Ida Moisio	2004	Team365	60,0	65,0	70,0	70,0	579,73	12
2	63	59,61	Sara-Sofia Villivirta	2005	H5U	55,0	60,0	62,5	60,0	510,77	9
3	63	60,27	Milka Kanerva	2002	KaVo	55,0	60,0	62,5	60,0	508,68	8
1	72	65,69	Suvi-Maarit Heimonen	2002	SalVo	67,5	73,5	75,0	75,0	599,03	12
1	84	83,36	Ida Alapaattikoski	2005	KaVo	57,5	62,5	66,8	62,5	471,79	12
2	84	77,82	Oona Riistamäki	2005	SalVo	32,5	37,5	40,0	40,0	335,11	9

N23

1	57	53,14	Olivia Kyösti	1999	KaVo	70,0	75,0	77,5	75,0	651,80	12
2	57	56,58	Jonna Kikkas	1997	AV	60,0	67,5	67,5	60,0	520,99	9
1	63	59,81	Amanda Satin	2001	KK Eken	40,0	45,0	46,0	45,0	399,26	12
1	72	64,72	Ida Pitkänen	1998	SalVo	50,0	55,0	57,5	57,5	477,91	12
1	84	73,41	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	95,0	100,0	100,0	100,0	743,12	12
2	84	78,14	Sofie Sällinen	2000	Kojo	90,0	92,5	95,0	95,0	693,63	9
3	84	80,87	Helmi Kantonen	2000	KarstKO	82,5	82,5	96,0	82,5	604,87	8



Minna Elgländ ja huoltajansa Antero Kauranen

Kolmantena kisapäivänä lavalla avoimen luokan nostajat

Sunnuntaina klo 10 aloitettiin naisten avoimen luokan kilpailu. Sarjan 47 kg voittaja oli Katja Ronkainen tuloksella 40 kg. Sarjan 57 kg voittaja oli kovalla 90 kg tuloksella Hanna Rantala. Sarjan 63 kg voitti, pisteissä avoimen paras, tuloksella 102,5 kg Anette Tunkkari. Sarjan 72 kg voittaja oli Leena Vatanen tuloksella 102,5 kg. Sarjan 84 kg voitti Salla Kallio tuloksella 107,5 kg. Sarjan +84 kg voittaja oli Johanna Laitinen tuloksella 117,5 kg.

Sunnuntaina klo 12 kilpalavalle astelivat miesten avoimen sarjat 59-93 kg. Sarjan 59 kg voittaja oli Jani Haapa-aho tuloksella 117,5 kg. Sarjan 66 kg voittaja oli Antti Savolainen 150 kg tuloksella. Sarjan 74 kg voittaja oli Jani Haapamäki ja hänelle kirjattiin 170 kg. Sarjan 83 kg voittaja oli Janne Rämän tuloksella 180 kg. Sarjan 93 kg voittaja ja avoimen luokan paras nostaja oli Risto Joensuu, erittäin kovalla tuloksella 205 kg.

Sunnuntaina klo 14 käynnistyi kisojen viimeinen kilpailu, jossa nostivat miesten isot sarjat 105-+120 kg. Sarjan 105 kg voittaja oli Timo Salmi tuloksella 192,5 kg. Sarjan 120 kg voittaja oli Simo Sistonen tuloksella 220 kg. Sarjan +120 kg voittaja ja SM-kisojen suurimmat raudat nostanut oli Ove Lehto tuloksella 242,5 kg.

Klassisen penkki-punnerruksen SM-kilpailut, naiset

Avoim Luokka

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPF pist	Jpist
1	47	46,74	Katja Ronkainen	1973	MLC	37,5	40,0	42,5	40,0	395,11	12
1	57	55,88	Hanna Rantala	1982	LIKE	85,0	90,0	101,0	90,0	752,99	12
2	57	53,28	Johanna Forsström	1988	LVK team	85,0	87,5	96,0	87,5	749,09	9
3	57	56,59	Heidi Heikkinen	1985	Kajku	72,5	77,5	80,0	80,0	672,95	8
4	57	56,08	Heidi Alakoski	1984	YlöR	70,0	76,0	77,5	70,0	599,13	7
1	63	62,84	Anette Tunkkari	1983	Piri	95,0	100,0	102,5	102,5	807,57	12
2	63	62,51	Mari Engberg	1982	LVK team	92,5	97,5	100,0	100,0	791,23	9
3	63	62,10	Minna Lepistö	1993	HAK	85,0	90,0	92,5	92,5	738,94	8
4	63	61,86	Maria Karjalainen	1990	JoPuPo	80,0	82,5	96,0	82,5	667,39	7
5	63	61,00	Noora Lehtinen	1993	LVK team	60,0	62,5	65,0	65,0	543,02	6
1	72	71,78	Leena Vatanen	1991	KiurU	95,0	100,0	102,5	102,5	766,36	12
2	72	69,22	Meri Kallio	1986	MeVo	82,5	87,5	96,0	87,5	673,74	9
3	72	71,99	Sina Seppänen	1993	KPU	80,0	85,0	96,0	85,0	647,06	8
4	72	67,43	Anda Apostol	1988	SalVo	80,0	82,5	86,0	82,5	645,57	7
5	72	66,39	Nina Vestarinen	1986	LIKE	67,5	72,5	77,5	77,5	614,23	6
1	84	80,74	Salla Kallio	1988	Sisi	100,0	105,0	107,5	107,5	766,03	12
2	84	73,67	Tina Voho	1973	Kojo	100,0	102,5	106,0	102,5	759,66	9
3	84	78,34	Sofie Sällinen	2000	Kojo	92,5	99,5	99,5	92,5	676,70	8
4	84	77,59	Susanna Oikari	1989	KarstKI	82,5	85,0	96,0	85,0	629,65	7
1	84+	107,58	Johanna Laitinen	1986	TNT	110,0	115,0	117,5	117,5	752,77	12
2	84+	133,86	Annina Luontonen	1986	MeVo	105,0	110,0	120,0	110,0	664,67	9
3	84+	94,42	Minna Syrjälä	1984	TVN	95,0	100,0	105,0	105,0	710,48	8
4	84+	92,91	Tuula Miettosen	1971	MaxPower	95,0	100,0	106,0	100,0	684,00	7
5	84+	100,54	Mirka Valo	1997	RAYVO	97,5	100,0	106,0	100,0	666,65	6
6	84+	101,41	Laura Aho	1987	KarstKI	80,0	85,0	90,0	90,0	606,26	5
7	84+	106,04	Sari Raubala	1984	MLC	82,5	87,5	90,0	90,0	597,99	4
8	84+	119,45	Elvira Jokvirta	1989	Team365	82,5	87,5	96,0	87,5	563,51	3
9	84+	95,33	Anni Veck	1982	LVK team	75,0	80,0	85,0	85,0	588,19	2
10	84+	98,32	Heini Kesämaa	1984	VilpVe	80,0	85,0	96,0	85,0	580,69	1
11	84+	117,54	Jutta Laakkonen	1986	LVK team	70,0	72,5	76,0	72,5	483,10	1

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, miehet



Seija Skogman

Näin saatiin päätökseen kolme pitkää päivää kestäneet klassisen penkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut. Salon Voimailijat kiittää kaikkia kilpailuun osallistuneita mahtavista suorituksista, juryä, tuomareita, toimitsijoita ja etenkin talkoolaisia, joita ilman tämän kisatapahtuman järjestäminen ei olisi ollut mahdollista.

Kansanedustaja Mikko Lundénille erityiskiitos SM-kisojen avajaispuheesta. Sekä lopuksi kiitos Salon kaupungille ja erityisesti liikuntatoimelle hyvästä yhteistyöstä!

Avoim luokka

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	IPP pist	Jpist
1	59	58,95	Jari Haapa-aho	1986	LaPo	117,5	422,5	422,5	117,5	630,13	12
2	59	55,22	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	95,0	102,5	105,0	105,0	599,35	9
3	59	58,54	Sampo Puju	1960	NaVo	85,0	97,5	102,5	102,5	552,82	8
1	66	65,96	Antti Savolainen	1978	TNT	140,0	150,0	455,0	150,0	728,66	12
2	66	65,26	Tapio Peltokangas	1984	KPU	110,0	112,5	122,5	122,5	600,02	9
3	66	65,01	Henri Kynsijä	1987	AuViG	105,0	440,0	112,5	112,5	552,63	8
1	74	73,54	Jari Haapamäki	1979	OPT	162,5	165,0	170,0	170,0	756,40	12
2	74	72,45	Tuomas Nikkilä	1978	TamRy	160,0	165,0	167,5	167,5	753,98	9
3	74	72,74	Erkki Rajala	1962	PV	162,5	467,5	470,0	162,5	729,14	8
4	74	73,23	Topias Huhtamäki	1998	HuVo	152,5	457,5	457,5	152,5	680,59	7
5	74	73,30	Atto Nieminen	1989	LVK team	142,5	150,0	456,0	150,0	668,91	6
6	74	73,15	Mikka Hyötylä	1997	NaVo	140,0	147,5	452,5	147,5	658,78	5
7	74	73,40	Juha Karjalainen	1983	HVV	145,0	450,0	450,0	145,0	645,88	4
8	74	73,62	Jari-Mikael Åkerblom	1992	KK Eken	125,0	132,5	437,5	132,5	588,69	3
1	83	82,50	Janne Rämön	1989	NPower	175,0	180,0	490,0	180,0	735,44	12
2	83	82,65	Teemu Häflfors	1995	YiOR	172,5	180,0	462,5	180,0	734,49	9
3	83	82,63	Juha-Matti Kaunisto	1984	NPower	160,0	165,0	167,5	167,5	683,55	8
4	83	81,48	Kari Hyppönen	1985	KlurU	160,0	165,0	467,5	165,0	680,10	7
5	83	80,43	Jose Friman	1983	MiVo	135,0	137,5	442,5	137,5	571,90	6
1	93	92,04	Risto Joensuu	1988	Team365	200,0	205,0	244,5	205,0	777,18	12
2	93	92,70	Sami Pullinen	1983	Team365	190,0	202,5	209,5	202,5	764,10	9
3	93	92,27	Joni Tajakkä	1992	OPT	182,5	187,5	490,0	187,5	709,66	8
4	93	90,95	Raino Hellberg	1983	FPC	185,0	492,5	492,5	185,0	706,89	7
5	93	92,38	Tommi Rannila	1993	SeVo	180,0	185,0	492,5	185,0	699,65	6
6	93	89,23	Mikko Nuolaja	1994	TVN	170,0	172,5	175,0	175,0	677,26	5
7	93	91,80	Tapio Hokkanen	1989	PetPet	167,5	175,0	460,0	175,0	664,57	4
8	93	90,02	Antsi Malkamäki	1985	HPV	160,0	170,0	470,0	170,0	654,02	3
9	93	92,12	Jari Kaunisto	1988	MeVo	155,0	162,5	170,0	170,0	644,10	2
10	93	88,59	Eelis Hansuksela	1994	TVN	155,0	457,5	457,5	155,0	602,73	1
1	105	101,42	Timo Salmi	1985	Wike	182,5	192,5	200,0	192,5	685,93	12
2	105	104,21	Antti Kohusalo	1987	MeVo	175,0	182,5	187,5	187,5	657,10	9
3	105	104,91	Ville Vilman	1993	S-V	182,5	187,5	490,0	187,5	654,44	8
4	105	103,19	Janne Marttila	1995	KaVo	162,5	167,5	175,0	175,0	617,01	7
5	105	103,48	Jonas Wallén	1983	KK Eken	165,0	170,0	175,0	175,0	615,95	6
1	120	118,74	Simo Sistonen	1983	Team365	220,0	227,5	—	220,0	714,18	12
2	120	119,89	Tero Tuohenniemi	1983	HuVo	200,0	205,0	240,0	205,0	661,96	9
3	120	117,55	Antti Kriikkula	1991	MeVo	180,0	190,0	200,0	190,0	620,44	8
1	120+	148,73	Ove Lehtinen	1972	ÄKK	230,0	237,3	242,3	242,3	898,51	12
2	120+	145,14	Antti Tommila	1989	PV-81	220,0	227,5	222,5	227,5	663,51	9
3	120+	135,60	Janne Jääskeläinen	1982	FPC	200,0	215,0	222,5	215,0	649,44	8
4	120+	154,64	Jari Paajanen	1987	Sajy	200,0	206,0	206,0	200,0	565,45	7
5	120+	128,24	Tuomas Korhonen	1987	PTP	485,0	185,0	200,0	185,0	575,82	6
6	120+	151,74	Nuutti Mansukoski	2000	PP	477,5	182,5	485,0	182,5	520,95	5
7	120+	131,41	Juha-Matti Kahelin	1987	PTP	165,0	476,0	476,0	165,0	507,06	4



Naisten avoimen sarjan 63 kg mitali kolmikko Anette Tunkari, Mari Engberg ja Minna Lepistö



Miesten avoimen sarjan 93 kg kätikolmikko Risto Joensuu, Sami Pullinen ja Joni Tajakkä

Kansanedustaja Mikko Lundenin puhe avajaisista

Hyvät voimanoston ystävät!

Minulla on ilo ja kunnia saada pitää tämä avajaispuhe. Toivotan Teidät kaikki tervetulleksi Saloon ja tänne Ollikkalan koululle. Tällä salilla, joka sijaitsee tuossa alakerrassa, on erittäin pitkät perinteet voimanostossa. Uskokaa tai älkää, allekirjoittanut käy myös ko. salilla.

Salon Voimailijat on jälleen laittanut puitteet upeaan kuntoon, jotta Teillä urheilijoilla olisi erinomaisen hyvät olosuhteet tehdä maksimaalisia suorituksia. Muutama sana kisat järjestävästä seurasta. Salon Voimailijat on perustettu vuonna 1995, seura täyttää nyt upeat 25 vuotta. Lämpimät Onnittelut! Nyt meneillään olevat kisat eivät ole Salon Voimailijoiden ensimmäiset, vaan seura on järjestänyt vuosien saatossa useita eri kilpailuja.

Muutamia näistä mainitakseni eli vuonna 2011 pidettiin Suomen Voimanostoliiton 40-vuotisjuhla, jonka yhteydessä olivat avoimet Suomen mestaruuskisat Salossa. Vuonna 2015 järjestettiin Salohallissa kaikkien ikäluokkien klassisen voimanoston MM-kisat Salossa. Kisat olivat pienelle seuralle kova ponnistus. Kisat kestivät 10 päivää ja mukana oli yli 900 urheilijaa.

Hyvät kuulijat!

Kaikista ja varsinkin näistä MM-kisoista on tullut seuralle vielä tänäkin päivänä kehuja. Salon Voimailijat on hyvin organisoitu ja kaikesta menneisyydestä ja nykyhetkestä huomaa, että heillä on tekemisen meininki. Tahdon myös näin kaupungin edustajana kiittää, että jaksatte järjestää näitä kisoja ja saada Saloon tätä ns. lisäbuustia, mitä me kaupungissa todellakin tarvitsemme.

Tapahtumia ei ole koskaan liikaa Salossa. Nyt näihin kolme päivää kestäviin kaikkien ikäluokkien klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoihin on ilmoittautunut 270 kilpailijaa. Kiitän jo nyt kaikkia, ketkä olette tulleet tänne Saloon, niin urheilijoita kuin taustajoukkojakin ja kehotan käyttämään runsaasti salolaisia palveluita ja niitähän meiltä löytyy. Salon Voimailijat satsaa nyt ja tulevaisuudessaakin subjuniorien ja juniorien valmennukseen sekä luonnollisesti tukee heitä tämän upean voimanostoharrastuksen aloittamisessa. Nuorissa on tulevaisuus myös tällä saralla.

Arvoisa yleisö!

Uskallan myös sanoa, Salon Voimailijoiden puolesta, että mitkään kisat eivät voisi koskaan onnistua, ellei olisi Teitä talkoolaisia, yhteistyökumppania ja ennen kaikkia Teitä nostajia. Salon Voimailijat kiittää Teitä kaikkia. Ilman jokaisen panosta ei tämäkään olisi ollut mahdollista toteuttaa. Kisathan tosiaan kestävät kolme päivää aamusta iltopäivään ja toivon myös, että yleisöä saapuu paikalle runsaasti. Katsojillahan on tänne vielä vapaapäsy, mutta paikallista seuraa voi tukea ostamalla viiden euron kannatuslipun, johon sisältyy myös kahvi ja pulla.

Itse henkilökohtaisesti pidän tästä lajista äärimmäisen paljon, tulen seuraamaan kisoja mielenkiinnolla ja varsinkin tuloksia. Omasta puolestani tahdon vielä kiittää Salon Voimailijoita kunniaista saada pitää tämä avajaispuhe ja näillä lyhyillä sanoilla julistan Klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat 2020 Salossa avatuksi.

KIITOS.



Tero Tuohenmaa ja Simo Sistonen odottavat nostovuoroaan

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Petti Lähteenmäki



Päivi Haapoja, Tiina Kiviranta ja
Silja Mansikka-aho mitaleineen



Joukkueenjohtajana toiminut Timo Heiskanen

KLASSISEN VOIMANOSTON MASTERSIEN EM-KILPAILUT

9.-14.3.2020 ALBI, RANSKA

Teksti: Timo Heiskanen, kuvat: EPF, Timo Heiskanen & Timo Rantala

Mastersien klassisen voimanoston Euroopan mestaruuskilpailut järjestettiin tänä vuonna Albissa, Ranskassa. Suomen joukkue koostui alun perin 22 nostajasta. Kilpailujärjestelyitä leimasi jo heti alkuvaiheessa COVID19-vaiikutukset kansainväliseen lentoliikenteeseen. Lentoliikenteen rajoitusten takia sunnuntai-iltana järjestetyssä teknisessä kokouksessa oli todettava Suomen joukkueen kahden nostajan poisjäänti.

Naiset mitalikannassa

Maanantaiaamuna päästiin tositoimiin ja nostot aloitettiin naisten masters 3 ja 4 -ikäluokkien toimesta. Nelosissa ei suomalaisia tällä kertaa ollut. Kolmosissa aloitettiin ja heti mitalivauhdissa alle 72 kg painoluokassa oli Silja Mansikka-Aho, joka nosti hienosti pronssille tuloksella 235 kg.

Päivi Peltonen nosti nelossijalle sarjassa 84 kg yhteistuloksella 245 kg. Vaikka ei nyt ihan mitalisijoille ylletty, niin suomenennätykset kohenivat, mainio suoritus kerrassaan.

Iltapäivä alkoi avajaisten merkeissä. Raskaan metallimusiikin esittäminen yksittäisellä lyömärummulla oli melko persoonallinen esitys, muutoin puheet olivat varsin tavanomaisia kaikkien osapuolten ylenpalttisella muistamisella.

Sitten jatkettiin masters 2 naisten nostojen parissa. Lauteille nousi ensin Päivi Haapoja sarjassa 63 kg. Varmaa tekemistä, hopeatila jäi harmittavan lähelle tasatuloksella, mutta kehonpainon perusteella sijoitus oli kolmas. Tiina Kiviranta jatkoi mitalien keruuta sijoittamalla kolmanneksi sarjassa 84 kg. Hienoa työtä.

Tiistain puolella olivat vuorossa masters 1 naiset ja sarjassa 63 kg nostivat Katja Kärkkäinen sijalle 9. ja Nina Honka sijalle 13. Ninalla tulokseen saattoi vaikuttaa alhaisin kehonpaino verrattuna kanssasariin. Kun saa sarjaan vähän täydemmän painon, niin johan tulos kohenee. Saara Laine jatkoi suomalaista mitalien poimintaa ja nosti hienosti hopealle sarjassa 72 kg yhteistuloksella 385 kg.



Katja Kärlkäinen



Saara Laine

Klassisen uoimaston EMI-kiilpallut, masters, naiset

M3

-72kg													
1.	Del Duca Sara	1954 / 71.48		ITA	100.0	2	76.0	1	155.0	1	331.0	540.85	4
2.	Blondan Daisy	1959 / 65.50		FRA	105.0	1	70.0	2	137.5	2	312.5	529.84	5
3.	Mansikka-ahto Silja	1959 / 71.86		FIN	75.0	3	40.0	3	120.0	3	235.0	381.61	18
4.	Billard Regine	1955 / 66.84		FRA	65.0	4	37.5	4	112.5	4	215.0	357.76	19

-84kg													
1.	Takacova Hana	1954 / 83.82		CZE	142.0	1	90.0	1	155.5	1	387.5	592.80	1
2.	Michalsen Tove	1959 / 80.69		NOR	122.5	2	57.5	3	140.0	2	320.0	497.80	7
3.	Giles Sue	1960 / 77.91		GBR	100.0	3	57.5	2	130.0	3	287.5	453.51	10
4.	Peltonen Päivi	1959 / 76.97		FIN	75.0	4	52.5	4	117.5	4	245.0	388.28	17

M2

-63kg													
1.	Girot Noemie	1967 / 59.97		FRA	107.5	6	82.5	1	160.0	1	350.0	620.55	4
2.	De Jong Louise	1969 / 61.61		NED	112.5	4	70.0	2	150.0	2	332.5	580.87	12
3.	Haapoja Päivi	1965 / 62.14		FIN	120.0	1	62.5	4	150.0	3	332.5	578.52	13

-84kg													
1.	Hazell Georgina	1969 / 81.06		GBR	130.0	1	80.0	2	177.5	1	387.5	600.91	9
2.	Stavheim Gro-Berit	1964 / 80.01		NOR	127.5	2	80.0	1	150.0	2	357.5	557.60	17
3.	Kviranta Tiina	1966 / 83.11		FIN	125.0	3	70.0	4	137.5	3	332.5	511.21	25

M1

-63kg													
1.	Graham Abi	1978 / 62.14		GBR	132.5	5	87.5	2	188.0	1	408.0	713.98	2
2.	Pischel-Bakker Manuela	1977 / 61.38		NOR	152.5	2	87.5	1	167.5	2	407.5	717.51	1
3.	De La Calle Labarzana Raquel	1977 / 62.74		ESP	157.5	1	80.0	4	157.5	8	395.0	687.38	4
9.	Kärkkäinen Katja	1974 / 62.23		FIN	122.5	8	77.5	5	147.5	10	347.5	605.01	25

-72kg													
1.	Savage Niamh	1978 / 69.83		IRL	145.0	1	70.0	5	182.5	1	397.5	657.56	9
2.	Laine Saara	1979 / 70.43		FIN	145.0	2	70.0	6	170.0	2	385.0	634.19	17

Miehet lavalle

Ke skiiviikkona olikin sitten miesten vuoro astua lavalle ja totuttuun tapaan aloitettiin masters 4 -ikäluokan nostoilla. Päivä alkoi mitalikarkeloilla ja Suomen joukkueesta Tapio Ruohonen nosti sarjan +125 kg mestaruuteen.

Sitten alkoikin tapahtua toden teolla kun masters 3 -ikäluokan nostot alkoivat. Sarjassa 83 kg oli suomalaisten vuoro pyyhkiä pöytää. Heikki Heiskanen pamahti komeasti mestaruus Heimo Hopeavuoren säestässä hopeasijalla. Heikille ikäluokan toiseksi parhaat pisteet. Sarjassa 93 kg Jukka Launosen sijoitus oli tällä kertaa 4. Sarjassa 105 kg olikin taas vuorossa Maamme-laulun kuuntelu. Kun Räsänen Veijo hoiteli varmoin ottein mestaruuden.

Torstain puolella masters 3 -ikäluokan mitalisateen sinetöi Pertti Lähteenmäki sijoittuen hopealle yhteistuloksella 555 kg.

Nostajat nuorenee ja pärsät ruvenee. Masters 2 -ikäluokassa Timo Heiskanen komuroi mestaruuteen sarjassa 74 kg. Jukka Toikkaselle viitossija sarjassa 83 kg. Sarjassa 120 kg Timo Rantalalle kuudes sija. Päivän päätteeksi saatiin vielä mitalipöytää tyhjentää, kun Hytösen Teijo tyyllitteli "isojen setien" sarjassa hienosti hopeasijalle.



Pasi Sipiläinen palkintopallilla



Jukka Toikkanen



Veijo Räsänen palkintopallilla

Perjantaina olivat vuorossa masters 1 -nostajat ja Suomen joukkueesta astelivat lavalle sarjassa 74 kg Pekka Taskinen ja Jani Haapamäki. Karkeloiden päätteeksi Jani nousi hopeapallille ja Pekka oli neljäs. Janilla oli ruuti kuivaa, saldona komea penkkiennätys ja Hassan ei kauaksi jäänyt. Ensi kerralla ohii... Sipiläisen Pasi riuhtoi vähintäänkin riittävällä marginaalilla sarjan 83 kg mestaruuteen. Jöte nsakin oli aistittavissa, että vetokulta oli haarukassa, mutta sitä ei nyt tällä kertaa.

Yhteenvetona kilpailutapahtuma oli varsin kaksijakoinen. Positiivisimpana oli toki suomalaisten hyvät sijoitukset mitalisijoille ja varsinkin miesten masters 3 -ikäluokan pistevoitto. Kisapaikka oli kelpo ja banketti tavanomainen. Jokainen banketti-osallistuja varmaankin sai syödäkseen ja juodakseen riittämiin.



Heikki Heiskanen palkintopallilla



Jani Haapamäki

M4

120+kg												
1.	Ruohonen Tapio	1950 / 120.80	FIN	120.0	1	90.0	1	160.0	1	370.0	257.86	14

M3

-83kg												
1.	Heiskanen Heikki	1960 / 82.34	FIN	190.0	2	135.0	2	230.0	1	555.0	548.45	2
2.	Hopeavuori Heimo	1957 / 82.58	FIN	195.0	1	122.5	3	210.0	2	527.5	516.01	7
3.	Ring Tomas	1960 / 82.63	SWE	160.0	4	148.5	1	172.5	5	481.0	462.85	18
-93kg												
1.	Gromek Jozef	1958 / 90.70	POL	240.5	1	140.0	2	255.0	1	635.5	600.14	1
2.	Gricius Antanas	1959 / 91.86	LTU	192.5	2	110.0	5	217.5	2	520.0	471.62	16
3.	Morado Martinez Jose Aurelio	1955 / 90.70	ESP	190.0	3	125.0	3	202.5	3	517.5	472.97	15
4.	Launonen Ilkka	1954 / 91.06	FIN	162.5	5	145.0	1	200.0	4	507.5	460.96	20
-105kg												
1.	Rasanen Veijo	1957 / 101.91	FIN	195.0	6	155.0	1	255.0	2	605.0	526.49	4
2.	Jansson Christer	1958 / 98.94	SWE	202.5	3	117.5	6	265.0	1	585.0	515.82	8
3.	De Grauwe Hugo	1954 / 104.55	BEL	202.5	5	135.0	4	237.5	4	575.0	488.31	13
120+kg												
1.	Haigh Nigel	1959 / 124.01	GBR	247.5	1	110.0	3	225.0	2	582.5	447.68	25
2.	Lahteenmaki Pertti	1959 / 152.79	FIN	200.0	2	125.0	2	230.0	1	555.0	375.90	36
3.	O'Dwyer John	1955 / 124.90	IRL	195.0	3	155.0	1	200.0	3	550.0	416.24	30

M2

-74kg												
1.	Heiskanen Timo	1970 / 73.56	FIN	195.0	1	110.0	5	250.0	1	555.0	594.92	5
2.	Anlanov Ildus	1967 / 73.39	RUS	180.0	3	137.5	1	212.5	4	530.0	565.27	12
3.	McGurk Bernard	1968 / 73.78	GBR	187.5	2	112.5	4	220.0	2	520.0	550.81	18

M1

-74kg												
1.	El Belghiti Hassan	1975 / 69.81	FRA	232.5	1	140.0	2	295.0	1	667.5	761.54	1
2.	Haapamaki Jani	1979 / 73.69	FIN	222.5	3	170.5	1	270.0	2	663.0	726.27	2
3.	Farhangi Ashkan	1978 / 71.11	ESP	225.0	2	140.0	3	252.5	3	617.5	688.52	3
4.	Taskinen Pekka	1978 / 73.92	FIN	217.5	5	135.0	6	252.5	4	605.0	653.81	6
-83kg												
1.	Sipilainen Pasi	1978 / 82.71	FIN	225.0	1	162.5	1	287.5	2	675.0	683.28	4
2.	Hodgett Mark	1979 / 82.17	GBR	210.0	3	142.5	5	287.5	1	640.0	646.35	7
3.	Langset Johan	1977 / 79.46	NOR	222.5	2	147.5	3	240.0	6	610.0	626.56	11

Sen sijaan kääntöpuolena olivat kom eista avajaispuheista huolimatta järjestäjän suuntaan kehnot kuljetusjärjestelyt. Lentokentällä ei ollut minkäänlaista kokoon tumispaikkaa tai muuta koord inoitua järjestelyä. Kukin joutui vuorollaan soittelemaan järjestäjälle, että mikä mättää. Kisapaikalle kuitenkin päästiin jopa use ammanakin tunnin odottelun jälkeen. Samoin ennalta sovitut (ja maksetut) hotellivaraukset eivät pitäneet. Suomalaisia ripoteltiin ympäri kaupunkia eri hotelleihin. Kisat vaativat kovan veronsa osan sairastuessa kisojen jälkeen, vakavastikin. Ja mikä ikävintä oli erään nostajan poismeno vain muutama päivä kisojen päättymisestä.

Nyt ollaan odottavissa tu nne lmissä, että järjestetäänkö mastersien klassisen ja vau stepuolen MM-kisoja laisinkaan. Nyt ne on siirretty järjestettäväksi marraskuun puolivälissä Etelä-Afrikassa. Seurataan tilannetta.



Tapio Ruohonen

In Memoriam

TAPIO RUOHONEN 1950 - 2020



Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: SVNL:n arkisto

Salolainen voimanoston monitoimimies Tapio "Tapsa" Ruohonen kuoli 20.3.2020 Suomenselällä yllättävään sairauskohtaukseen. Hän oli syntynyt Eurajoella 29.9.1950 ja oli kuollessaan 70-vuotias.

Tapsa oli pitkään salolaisen voimanoston kantava voima. Hän kilpaili masters-ikäluokassa aktiivisesti. Viimeiseksi kisaksi jäi Ranskan Albissa järjestetyt mastersnostajien klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruus-kilpailut, jossa hän saavutti kultamitalin masters 4-ikäluokan sarjassa +120 kiloa. Tämä kisa käytiin 11.3.2020 eli runsas viikko ennen Tapsan poismeno.

Tapsa oli 1. luokan kansallinen tuomari ja hän tuomari ahkerasti. Yleensä samalla kisareissulla hän oli kilpailijana ja tuomarina. Välillä vain varusteita vaihtaen riippuen mitä oli tekemässä. Näin tapahtui viimeksi Salossa helmikuussa, kun Salon Voimailijat järjesti klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat, jossa hän nosti ja tuomari.

Eräs suuri ja kunnioitettava tehtävä oli hänellä toimia erinomaisesti onnistuneiden Salossa pidettyjen 2015 klassisen voimanoston MM-kisojen johtajana, jossa toki vahvana apuna oli poikansa Jarno sekä ahkera talkooväki. Kisat saivat paljon kiitosta, jopa niin että, IPF:n johtokin oli kisojen jälkeen pyytämässä ja puoltamassa Saloon järjestettäväksi uusia kansainvälisiä arvokisoja.



Valmennustyö etenkin nuorten parissa oli hänelle mieluista. Kaikki Salon Voimailijoiden nuoret olivat Tapsan valmennuksessa. Salilla oleminen ja valmennus oli hänen elämäntapa jo useita vuosia eläkepäivinä.

Timo Rantalalle kuudes sija. Päivän päätteeksi saatiin vielä mitalipöytää tyhjentää, kun Hytösen Teijo tyylitteli "isojen setien" sarjassa hienosti hopeasijalle.

"Isälle voimanosto ja nuortenvalmentaminen sekä yhdessäolo olivat elämäntapa jo vuosia. Kun tästä viruksesta aikanaan asiat selviävät ja salit taas avautuvat, niin on Ollikkalan salilla iso tyhjiö. Ehkä nuoret havahtuvat nopeasti, että jotain puuttuu ja mikä todellinen vaikutus isäni kannustuksella ja välittämisellä oli. En tiedä kuinka Salon Voimailijat tästä toipuu ja löytyykö uusia aktiivisia jäseniä jatkamaan.

Selvää on, ettei ketään omaa aikaansa tule uhraaman tavalla, jonka Tapsa teki.

Hänelle tärkeää oli nuorten kanssa yhdessäolo ja salille meneminen useita kertoja viikossa. Kiitokset isälle kaikista yhteisistä muistoista elämässä ja rakkaan harrastukseemme parissa." kertoo voimanostoa itsekin harrastava poika Jarno Isästään.

Suomen voimanostoväki arvostaa Tapio Ruohosen pyyteetöntä työtä lajin parissa ja kunnioittaa hänen muistoaan.

KORONA ISKI KISAMATKALLA

Teksti & kuva: Heimo Hopeavuori



Heimo Hopeavuorella voimastovarusteet vaihtuivatkin yllättäen sairaalan oloasuun

Ranskan Albissa pidettiin 9.-14.3.2020 mastersien klassisen voimaston Euroopan mestaruuskilpailut. Kisoihin otti osaa 62-vuotias riihimäkeläinen Heimo Hopeavuori, joka sai kisareissulta koronavirustartunnan ja sitten mieheltään tartunnan sai myös hänen vaimonsa. Heimo menestyi kisassa erinomaisesti, sijoittuen toiseksi sarjassa M3/83 kg. Ohessa Heimo kertoo hänen ja vaimonsa elämää koronaviruksen kourissa:

No, matkahan lähti rivakasti, melkein myöhästyin koneesta. Lentokoneessa joku ranskalainen istui takanani ja niiskutti koko matkan ajan Pariisiin. Hermoja se kiristi, vaan turhaan siinä vaiheessa. Liekö tartunta tapahtunut jo siinä.

Kisani oli 11.3. ja meni ihan hyvin. Tosin silloin ihmettelin, kun en hikoillut mitenkään, vaikka nestettä join noin neljä litraa. Kisojen jälkeen kotiin palattuani meni ensimmäinen koko päivä 14.3. vuoteessa ja vaimo oli iltavuorossa töissä. Seuraava päivä oli lauantai ja sen aamusta rupesi kuumeta nousemaan, ripuli iski, niveliä ja lihaksia särki. Siihen oli Naprometin 500 mg tulehduskipulääke. Kuumeta sahasi nopeassa tahdissa 35-38 asteen väliä. Oireitten kuvaus vastasi koronaa, ei flunssaa.

Soitto koronapuheimeen lauantaina, sunnuntaina ja maanantaina ei tuottanut tulosta. Olo paheni koko ajan kipujen osalta. Huihaus tuli kaveriksi. Pitkin seinää nojailien kuljin vessakäynnit. Keskiviikkona 18.3. lähti taju tuolissa istuen. Vaimo soitti ambulanssin ja kertoi, että kyseessä on koronatapaus, niin tuli peräti kolme ambulanssia. Tyhjen sivät tartuntavaaran vuoksi yhden ambulanssin kaluston kahteen ambulanssiin. Hämeenlinnan sairaalassa sitten otettiin testi, verikokeita monta putkiloa, sydänfilmi ja röntgen.

Muutaman tunnin päästä ambulanssilla kotiin Riihimäelle, kun ei mitään syytä löytynyt. Testin tulos tuli perjantai-iltana, jolloin lääkäri soitti kertoen testituloksen olevan positiivinen. Lääkäri soitteli joka päivä tiedustellen vointiani.

Vaimolle tuli 18.3. oireita, jotka alkoivat kovalla yskällä, johon seuraavan yön aikana nousi kuumeta ja muut oireet. Keskiviikkona 24.3. oli meidän pakko lähteä sairaalaan. Emme jaksaneet enää huolehtia syömisestämme ja juomisestämme. Väsymyksemme oli niin kova. Minun kohdalla happisaturaatio laski alle 90 prosentin. Olimme sairaalan ensimmäiset koronapotilaat, joten hoitajilla oli hieman opettelua. Vaimo testattiin silloin ja tulos oli tietenkin positiivinen. Keuhkoissa oli meillä molemmilla tulehdus. Saimme suonensisäistä antibioottihoitoa [tippa] ja muita lääkkeitä aamuiilloin. Vaimo sai lisähappea koko sairaalassa olo ajan. Verikokeita otettiin monta kertaa päivässä. Maku- ja hajuistikin katosi jossakin vaiheessa. Hajuaisti ei ole palautunut [5.5. toim. huom.], makuasti on tullut osittain. Väsymys oli totaalinen. Päivälläkin, kun tulivat tutkimaan, niin joutuivat herättelemään.

Painonpudotus oli noin viisi kiloa kahden viikon aikana. Ihonalus kuivui, vaikka nestettä tuli juotua tosi runsaasti. Tuntui ettei se neste tartu. Liikuntaa oli ainoastaan kulku vessan ja sängyn välillä. Pärjättiin, kun vaimon sisko toi ruokaa oven taakse Uudenmaan rajan takaa. Silloin oli Uudenmaan raja valvonnassa ja hän joutui poliisien kanssa neuvottelemaan, jotta pääsi rajan yli. Ruokaa toi muutama muukin tuttu.

Vaimo kävi uudelleen 28.4. testissä, josta tuli positiivinen tulos, joten tutkimukset jatkuvat. Infektiolääkäri soitti 4.5. vaimolle kertoen, että vaikka näyte oli positiivinen, niin virus on kuollut eikä tartuta. No, varovaisia olemme vielä kuitenkin, mutta onnellisia, kun tästä "pirulaisesta" selvitettiin.



KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 13.-15.3.2020 OULU

Teksti: Sami Siltala, kuvat: OYT E. Pääri-Ristolainen



Jari Saarion tuuletus maastanostan jälkeen

Oulun Power Team järjesti klassisen voimanoston SM-kilpailut koronaepidemian aattona

Elokuun puolivälissä 2019 voimanoston avoimen luokan SM-kilpailuilla ei ollut vielä järjestäjää. Silloin liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen hoksautti seuramme puheenjohtajaa Mikko Ronkaista mahdollisuudesta hakea kisoja Ouluun. Edelliset - ja tähän asti ainoat - Oulussa järjestetyt SM-tason voimanostokilpailut oli järjestetty joulukuussa 1982. Silloin kysessä oli 23-vuotiaiden SM-kisat. Vaikka meiltä siis puuttui kokemusta näin isojen kilpailuiden järjestämisestä, uskoimme osaavamme järjestää hyvät kilpailut innostuneella ja muuten kokeneellä joukolla. Hakemuksemme vastattiinkin myöntävästi!

Kartoitimme myös naapuriseuramme Oulunsalon Taiston, Haukiputaan Voimailijat ja Kiimingin Urheilijat talkooväkeä varten. Saimme heiltä lisävahvistusta sekä lämmittelytilojen varustamiseen että kilpailujen levymiehistöön. Ruokailu ja kahvio ulkoistettiin junioritoimintaa tukeville urheiluseuroille, jotta varmistettiin OPT:n talkoovoiman riittävyys kriittisiin toimintoihin.

Puuttuvan SM-kisajärjestelykokemuksen vuoksi tarvitsimme myös tuoreita kokemuksia ja vinkkejä kisoja äskettäin järjestäneiltä tahoilta. Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut oli järjestetty Sotkamossa esimerkillisesti, joten kysyimme kilpailunjohtaja Jari Niskaselta neuvoja esimerkiksi sponsoreiden hankintaan, kisapaikoihin, lämmittelylavoihin jne. liittyen. Erityiskiitokset Jarille arvokkaasta avusta.

Kilpailuiden suunnittelu ja talkootyöt sujuivat rauhalliseen tahtiin syksyn ja talven kuluessa. OPT:n jäsenistöstä löytyi mahtavasti toisiaan täydentävä talkolaisten joukko ja vastuunkantajia eri osa-alueille. Toki välillä nousi kylmä hiki otsalle siitä riittäisikö varsinaiseen kilpailuun ja sen rakentamiseen tarpeeksi talkolaisia. Kilpailujen lähestyessä kisajärjestelyt tulivat kilpailunjohtajan uneen. Unessa kilpailunjohtaja oli rakentamispäivänä unohtanut tulla paikalle ja vasta kilpailujen alkamisen jälkeen tullut jännittyneenä katsomaan mikä on tilanne. Kaikki oli toiminut unessa hyvin, kilpailupaikka rakennettu täydellisesti ja kisapäivät sujuivat kitkatta! Se oli hyvä enneuni, joka myöhemmin toteutui sillä erotuksella, että oikeasti kilpailunjohtajakin ehti rakentamiseen mukaan.

Jännittävä koronarajoitusten ajoitus rakentamispäivänä

Olimme sopineet talkoiden aloituksen torstaille heti aamusta vaihteittain sitä mukaa, kun talkolaiset ehtivät töistä vapaalle. Kilpailupaikan rakentaminen oli jo hyvässä vauhdissa, kun tuli tieto, että klo 14.00 järjestetään Suomen valtion euvoston tiedotustilaisuus koronaepidemiaan liittyen. Tiedotustilaisuus lähetettiin suorana televisiosta ja kilpailunjohtaja ilmoitti puhelimitse liiton puheenjohtajalle asiasta. Päätettiin katsoa mitä valtion euvosto on määrännyt. Mielessä askarrutti joudutaanko kisat perumaan tai siirtämään ja toisaalta myös se, miten taloudellisten sitoumusten kanssa selvittää, jos kisat perutaan. Onneksemme valtion euvoston linjauksena oli, että kokoontumisrajoitus oli 500 henkeä. Tämä tarkoitti, että kilpailut voitiin järjestää. Pidimme pikaisesti neuvonpidon liiton puheenjohtajan ja hallituksen kanssa. Päälinjauksena todettiin, että yleisöä suositeltiin katsomaan kilpailun nettistriimauksena. Koronarajoitusten säikäyttämänä kahvion järjestänyt taho valitettavasti perui osallistumisensa kilpailuihimme.

Hetken selvittelyjen jälkeen OPT:n talkoolaisista löytyi muutama henkilö kahvilaa hoitamaan. OPT:n oma talkooväki pysyi onneksi rauhallisena ja rakensimme kilpailupaikan jopa odotuksia nopeammin.

Vuoden alussa tuli iso muutos liiton SM-kilpailuiden järjestämiseen, kun nettistriimaus ja kilpailujärjestelmän pystytys siirrettiin kilpailuiden järjestäjän vastuulle. Onneksi liitto kuitenkin päätyi hankkimaan striimauksen alkuvuoden kilpailuihin Voitto Ahopelto Groupilta. Suuret kiitokset striimauksen ja järjestelmän pystytyksestä Voitto Ahopellolle ja Markus Väliviidalle!

Kilpailijoita ilmoittautui yhteensä 148, joista naisia oli ennätyselliset 48%, mikä on suurin suhteellinen osuus SM-kilpailuiden historiassa. Valitettavasti koronarajoitusten ja muiden syiden vuoksi kilpailijoista 25 estyi tulema paikalle.

Perjantai

Kilpailujen ensimmäisenä päivänä järjestävän seuran Satu Pylväs palasi kahden vuoden äitiysloman jälkeen SM-kisalavalle ennätyskursseilla murskaamalla. Maastanoston ja yhteistuloksen suomenennätykset ovat nyt Sadun nimissä. Kahdeksantoistavuotias Fanny Lamminen yritti haastaa Satua, mutta maastanostoon jäi liikaa kirittävää ja siten hopeamitali Fannyille.



Satu Pylväs

Klassisen voimaston SM-kilpailut, naiset

Sj.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist. pist.	
1	47	46,82	Han Vu	1990	HuVo	90,0	97,5	100,0	100,0	60,0	66,0	65,0	65,0	120,0	135,0	135,0	135,0	300,0	601,58	24
2	47	46,36	Trang Le	1995	PV	80,0	85,0	87,5	87,5	42,5	46,0	45,0	45,0	90,0	95,0	100,0	100,0	232,5	457,09	18
1	52	51,90	Hanna Rantala	1982	LKE	115,0	120,0	125,0	125,0	90,0	92,5	96,0	92,5	135,0	142,5	150,0	150,0	367,5	704,57	24
2	52	51,89	Olivia Kyösti	1999	Kävo	120,0	125,0	127,5	127,5	70,0	72,5	76,0	72,5	140,0	147,5	150,0	150,0	350,0	668,30	18
3	52	51,51	Hanna Seppä	1993	HuVo	116,0	120,0	120,0	120,0	65,0	70,0	70,0	65,0	152,5	160,0	166,0	160,0	345,0	661,89	16
4	52	50,74	Tina Kangasjärvelä	1981	Kajku	107,5	112,5	112,5	107,5	67,5	72,5	72,5	67,5	145,0	150,0	152,5	150,0	325,0	626,45	14
5	52	51,46	Tuulia Viljanen	1994	TNT	106,0	105,0	110,0	110,0	60,0	62,5	62,5	60,0	112,5	120,0	120,0	112,5	282,5	535,27	12
-	52	51,44	Johanna Forsström	1988	LVK team	115,0	120,0	120,0	120,0	85,0	85,0	85,0	—	—	—	—	—	—	—	out
1	57	56,20	Satu Pyhä	1994	OPT	125,0	130,0	132,5	132,5	82,5	87,5	90,0	87,5	165,0	172,5	177,0	177,0	397,0	731,19	24
2	57	56,80	Fanny Lamminen	2002	PV-81	152,5	162,5	157,5	157,5	80,0	85,0	85,0	80,0	137,5	145,0	152,5	145,0	382,5	699,51	18
3	57	56,53	Katja Lariola	1992	HAK	127,5	132,5	132,5	132,5	70,0	75,0	77,5	75,0	147,5	155,0	160,0	160,0	367,5	672,68	16
4	57	57,00	Rosa Pietikäinen	1991	NuVo	110,0	110,0	—	110,0	62,5	65,0	67,5	65,0	135,0	145,0	150,0	145,0	320,0	579,74	14
5	57	55,95	Jenniina Lammingpohja	1993	TVN	100,0	106,0	106,0	100,0	67,5	70,0	70,0	70,0	132,5	140,0	146,0	140,0	310,0	566,00	12
6	57	56,38	Johanna Erikset	1995	PV	90,0	96,0	96,0	90,0	60,0	65,0	67,5	67,5	95,0	105,0	110,0	110,0	267,5	482,70	10



Miesten sarjan 74 kg kärkätolmikko Eetu Aalto, Mika Juntunen ja Lassi Immonen

Antti Savolainen oli sarjassaan alle 66 kg ylivoimainen voittaja yhdeksällä onnistuneella nostolla. Sarjassa 74 kg OPT:n Eetu Aalto nosti mestariksi hyvin sujuneen harjoittelujakson ja kilpailuihin valmistavan jakson jälkeen. Tammikuussa nuorten SM-kisoissa nostettu hopea kirkastui kultaan. Aallon takana Oulunsalon Taiston Mika Juntunen ja Sotkamon Visan nuori Lassi Immonen kävivät tiukan taistelun hopeasta ja pronssista. Juntunen nosti juuri sopivan varman viimeisen maastavetorauhan, jolla pakotti Immonsen yrittämään 237,5 kg nostoa. Immonsen nuoruuden into ilmeisesti kostonautti, kun hänen kiireinen otteensa tangosta oli hieman toispuolinen, eikä rauta noussut ylös. Juntunen ratkaisi siis hopeamitalin itselleen ja Immoselle pronssia.

Oulun Mikko Ronkainen nosti suvereenisti sarjan 83 kg mestariksi yhteistulosnäytöksellään 730 kg. Syksyn 74 kg sarjaan laihduttamisyhtiön aikaansaama vammakierre oli saatu ajoissa pysäytettyä. Ronkaisen takana väänettiin himmeämpien mitalien jakamisesta. Joensuun Antti Saastamoinen ja Huittisten Matias Kulmala olivat jalkakyykyyn jälkeen jännittävässä tilanteessa. Penkkipunnerruksen spesialistina Kulmala yritti kiireä tarpeeksi etumatkaa penkkituloksellaan. Toinen penkkipunnerrusnosto oli kuitenkin jo yllättävän tiukka suoritus eikä Matias pystynyt odottamaansa tulokseen. Maastanoston osajana Antti Saastamoinen määrittikin tähän ja arvasi toisen nostonsa kumpon kohdalleen. Saastamoinen ratkaisi hopeamitalin itselleen 290 kg vedolla.

Lauantaina isoimmat ryhmät

Miesten sarjassa 93 kg oli 19 nostajaa ja se olikin osanottajamäärältään miesten suurin sarja. Savonlinnan Mikko Muttonen nosti jalkakyykyssä suomennätyksen 287,5 kg sekä ylivoimaisen mestaruuden. Juniorinostaja Eino Järvisalo nosti hopealle tekemällä nuorten alle 23-vuotiaiden suomennätyksen sekä jalkakyykyyn että yhteistulokseen.

Avajaiset pidettiin lauantaina, koska ennen koronarajoituksia oletimme yleisöä olevan paikalla silloin eniten. Rajoitusten vuoksi yleisönä oli kuitenkin lähinnä nostajien huoltojoukkoja. Koululainen Selina Virkkala esitti ihastuttavan ja osuvan runon Oulun kaupungista! Kuulijat saivat tietää Oulun monipuolisuudesta mm. pyöräily- ja teknologiakaupunkina. Liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen kertoi tuoreet kuulumiset liiton puolesta ja positiivisen viestin lisenssinostajien määrän noususta verrattuna viime vuoteen.

Naisten sarjassa 72 kg oli ennätyselliset 22 osallistujaa ja sarja jaettiin kahteen ryhmään! Aiemmissa SM-kilpailuissa ei olekaan ollut kahta ryhmää naisten sarjoissa. Jonna Kettunen aloitti jalkakyykyyn rohkeasti 162,5 kg nostolla. Nosto oli ilmeisen yllättävästi erittäin tiukka eikä seuraavilla nostoyrityksillä saatu parannusta. Kiuruveden Leena Vatanen kiri penkkipunnerruksen jälkeen ohji Kettusen. Mutta maastanostossa Kettunen vei ykkösosan jo ensimmäisellä maastanostollaan. Vatanen yritti tavoitella mestaruutta vielä 187,5 kg maastanostolla, mutta se oli liian painava hänelle.



Henna Kaasalainen

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	S/V	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	VT	IPF pist./sijat
1	84	82,27	Henna Kaasalainen	1999	MaxPower	175,0	182,5	186,0	186,0	87,5	90,0	92,5	92,5	192,5	197,5	202,5	202,5	481,0	79/28 24
2	84	83,36	Johanna Iives	1981	Team365	155,0	162,5	170,0	170,0	70,0	72,5	75,0	75,0	190,0	200,0	206,5	206,5	451,5	69/26 18
3	84	81,60	Hanna-Leena Kivijärvi	1985	Kiijy	142,5	155,0	160,0	160,0	82,5	85,0	87,5	87,5	172,5	185,0	192,5	192,5	440,0	679/87 16
4	84	81,21	Heidi Backström	1982	HK	155,0	162,5	167,5	167,5	80,0	85,0	87,5	87,5	165,0	175,0	186,0	175,0	430,0	665/86 14
5	84	80,35	Essi Järntö	2000	NuVo	130,0	140,0	150,0	150,0	86,0	85,0	92,5	92,5	150,0	165,0	176,0	165,0	407,5	634/04 12
6	84	82,73	Simone Iljörk	1993	NyKK	125,0	132,5	137,5	137,5	67,5	72,5	75,0	75,0	155,0	162,5	167,5	162,5	375,0	576/88 10
7	84	82,27	Nora Jusila	1994	Py-Pa	135,0	142,5	150,0	150,0	87,5	72,5	79,0	72,5	140,0	150,0	166,0	150,0	372,5	574/36 8
8	84	82,40	Katja Dahlgren	1986	Ole-Ta	120,0	126,0	125,0	125,0	72,5	76,0	75,0	75,0	160,0	167,5	176,0	167,5	367,5	566/36 6
9	84	81,17	Sini Hakonen	1992	YöR	135,0	145,0	150,0	150,0	65,0	70,0	76,0	65,0	130,0	140,0	145,0	145,0	360,0	558/24 4
10	84	77,16	Mimi Cajander	1981	E-IT	107,5	114,0	120,0	107,5	77,5	82,5	85,0	85,0	140,0	147,5	150,0	150,0	342,5	542/19 2
1	84+	132,97	Annina Luttinen	1986	NuVo	175,0	185,0	190,0	190,0	105,0	110,0	115,0	115,0	209,0	219,0	220,5	220,5	547,5	67/264 24
2	84+	122,96	Katariina Nokua	1973	HSU	165,0	187,5	201,0	201,0	97,5	102,5	—	102,5	186,0	180,0	187,5	187,5	491,0	647/33 18
3	84+	95,49	Taru Keskinen	1993	YK-V	140,0	150,0	160,0	160,0	70,0	75,0	80,0	80,0	160,0	170,0	182,5	182,5	422,5	613/36 16
4	84+	119,60	Elvira Jokivirta	1989	Team365	147,5	155,0	160,0	160,0	82,5	85,0	86,0	85,0	160,0	170,0	186,0	170,0	415,0	596/58 14
5	84+	97,34	Anni Karinen	1992	VilhoV	140,0	150,0	160,0	140,0	70,0	75,0	80,0	75,0	160,0	166,0	180,0	180,0	395,0	570/33 12
6	84+	102,87	Laura Aho	1987	Karstki	120,0	130,0	146,0	130,0	85,0	90,0	90,0	90,0	150,0	160,0	166,0	160,0	380,0	538/53 10
7	84+	112,19	Heidi Kauppinen	1982	NuVo	126,0	125,0	132,5	132,5	76,0	72,5	77,5	77,5	140,0	150,0	160,0	160,0	370,0	506/63 8

Sarjan 84 kg mestariksi nosti juniori-ikäinen Henna Kaasalainen. Hän sai myös eniten IPF-pisteitä naisnostajista, jonka muistoksi hänelle luovutettiin Oulun Toripolliisi-patsas. Sarjassa +84 kg Merikarvian Voimailijoiden Anniina Luotonen nosti puhtaalla yhdeksän noston sarjallaan selväksi mestariksi. Hopealle nosti terveysongelmista kärsinyt, mutta vahvasti kuntoutunut Katariina Nokua.

Sunnuntaina isojen miesten mittelointi

Tuomas Hautala oli sarjan 105 kg ylivoimainen mestari ja hän saavutti myös korkeimmat IPF-pisteet miesten nostajista. Kultamitalin lisäksi hänelle annettiin parhaana miesnostajana Toripolliisi-patsas muistoksi Oulusta. Hopealle nosti Viitasaaren Jussi Kuusikko, vaikka Porin Risto Hatulainen yrittikin kirkastaa pronssiaan viimeisellä maastanostollaan.

Sarjassa 120 kg Turun M-Clubia edustava Niko Nurmi nosti mestariksi. Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttälällä oli vaikeuksia jalkakyykyn syvyyden kanssa, minkä lisäksi penkki punnerruksessa jäi kiloja nostamatta merkkien unohduttamiseksi. Niinpä kiihittävä oli liikaa maastanostoon mestaruustaistelua ajatellen, mutta Jarkko sai pidettyä Napapiirin Voimailijoiden Mikko Rautavirran takanaan pronssilla.

Juankosken Punnerruksen Jari Saario voitti raskaimpien miesten sarjan +120 kg, vaikka hän olikin muutama viikko sitten ollut leikkauksessa.



Katariina Nokua

Urakka ohi

Kilpailupaikan purkaminen oli jo reilussa kahdessa tunnissa tehty ja seuraavat käyttäjät pääsivät hallille jo klo 18.00. Hämmästyttävän tehokas talkootiimiil Lavamiesten työskentely oli nopeaa ja sujuvaa. Suuret kiitokset kaikille talkoolaisille kilpailujen järjestämisestä!

OPT sai positiivista palautetta kilpailupaikasta ja -järjestelyistä tuomareilta, nostajilta ja huoltajilta. Tilat olivat selkeät ja helpokulkuiset lämmittelytilan ja kilpailutavan välillä. Hallin lämpötilaa yritettiin saada lämpimämmäksi ilmastointia säätämällä ja hitaasti tilanne paraniikin. Yhdessä kilpailu- ja näyttöjärjestelmän tietokoneissa oli kuumentumisen aiheuttama tietokoneen suojaudustus, jonka paikallistaminen ja kiertäminen vei jonkin aikaa. Markus Väliviita löysi taitavasti hyvän kiertotien tuomarivalojen näytön nopeuttamiseksi ilman kyseistä tietokonetta.

Kävio-, ruoka- ja paitamyynit jäivät valitettavasti katsojien vähäisyyden vuoksi hyvin pieniksi. Onneksi saimme Oulun kaupungilta pienen lisävastuksen kilpailuiden jälkeen näitä tappioita pienentämään.

Koronapidemiän vakavuuden vuoksi kilpailujen jälkeisellä viikolla valtioneuvosto kiristi lisää kokoontumisrajoituksia, joten talkoolaisien saunailta jäi toistaiseksi pitämättä. Viimeisenä talkoolaitana OPT:n jäsenistöllä oli hyvä ja vahva olo vaativan viikonlopun jälkeen. Tulomme hakemaan pian uusia SM-kilpailuja Ouluun!



Heikki Orasmaa antoi kuuluttajan pallannon Mikko Muttoselle

Klassisen uimaston SM-kilpailut, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF pist./pist.	
1	63	62,75	Johanna Kankus	1984	KP	152,5	160,0	163,5	163,5	85,0	90,0	90,0	85,0	152,5	162,5	165,0	165,0	413,5	720,32	34
2	63	62,96	Marjetta Harjunen	1995	JoPuPo	145,0	152,5	160,0	152,5	77,5	80,0	82,5	82,5	150,0	160,0	165,0	165,0	400,0	695,10	18
3	63	62,75	Sari Liski	1986	SaVo	145,0	152,5	152,5	145,0	80,0	82,5	85,0	82,5	155,0	165,0	167,5	167,5	395,0	687,33	16
4	63	62,72	Jonna Alanko	1986	ViOR	125,0	132,5	137,5	137,5	75,0	80,0	80,0	80,0	150,0	160,0	160,0	160,0	377,5	656,27	14
5	63	61,10	Emelie Wikblad	1993	HeTarmo	100,0	107,5	112,5	112,5	67,5	72,5	75,0	75,0	135,0	142,5	152,5	152,5	340,0	596,78	12
6	63	61,44	Olga Nieminen	1982	KEV	120,0	130,0	135,0	135,0	60,0	62,5	66,0	62,5	130,0	140,0	142,5	142,5	340,0	595,19	10
7	63	62,17	Reetta Jaakkola	1996	LeVo	132,5	137,5	142,5	142,5	60,0	62,5	65,0	65,0	132,5	140,0	140,0	132,5	340,0	591,84	8
8	63	62,29	Mia Sundqvist	1995	VIS	105,0	110,0	112,5	112,5	55,0	60,0	62,5	60,0	135,0	142,5	147,5	147,5	320,0	555,47	6
9	63	61,31	Linda Lausma	1989	HAK	115,0	120,0	120,0	120,0	62,5	65,0	67,5	65,0	125,0	132,5	132,5	132,5	317,5	535,09	4
10	63	61,32	Lina Karlström	1996	NyKK	95,0	100,0	100,0	100,0	45,0	47,5	50,0	47,5	112,5	117,5	117,5	112,5	260,0	431,02	2
-	63	62,17	Anu Loponen	1991	SaVo	140,0	140,0	140,0	140,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1	72	71,17	Jonna Kettunen	1992	HuVo	162,5	167,5	167,5	162,5	87,5	92,5	—	92,5	192,5	200,0	200,0	192,5	447,5	734,66	24
2	72	71,96	Laena Vatanen	1991	Kiuru	155,0	160,0	160,0	160,0	97,5	102,5	102,5	102,5	175,0	182,5	182,5	182,5	445,0	726,81	18
3	72	71,83	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	147,5	155,0	160,0	160,0	95,0	100,0	102,5	102,5	160,0	167,5	175,0	175,0	437,5	715,07	16
4	72	71,48	Mira Lahtinen	1987	SaVo	142,5	150,0	157,5	157,5	80,0	90,0	95,0	95,0	162,5	172,5	180,0	172,5	425,0	696,04	14
5	72	69,56	Laura Mäki	1993	KGB	150,0	155,0	—	150,0	72,5	77,5	77,5	77,5	170,0	175,0	—	175,0	402,5	667,11	12
6	72	71,27	Susanna Oikari	1989	Karsto	125,0	130,0	137,5	130,0	80,0	80,0	80,0	80,0	180,0	180,0	180,0	180,0	390,0	639,10	10
7	72	69,73	Meri Kallio	1986	MeVo	142,5	140,0	140,0	142,5	80,0	85,0	90,0	85,0	155,0	160,0	160,0	160,0	387,5	641,24	8
8	72	70,11	Ventti Toivanen	1996	Team365	130,0	137,5	140,0	137,5	70,0	72,5	76,0	72,5	140,0	150,0	157,5	157,5	367,5	606,28	6
9	72	70,51	Heini Myller	1990	JoPuPo	110,0	115,0	122,5	122,5	75,0	75,0	80,0	80,0	150,0	160,0	165,0	165,0	362,5	596,43	4
10	72	68,05	Anda Apostol	1988	SaVo	125,0	130,0	130,0	130,0	80,0	80,0	82,5	80,0	130,0	130,0	130,0	130,0	350,0	584,75	2
11	72	69,40	Tanja Petman	1982	YisR	112,5	120,0	125,0	125,0	70,0	75,0	77,5	75,0	140,0	150,0	160,0	160,0	350,0	578,66	2
12	72	70,20	Hira Latukka	2000	TVN	120,0	125,0	130,0	130,0	70,0	72,5	77,5	72,5	140,0	145,0	152,5	145,0	347,5	572,57	2
13	72	70,41	Sanna Puumala	1995	KPower	120,0	125,0	130,0	130,0	62,5	67,5	70,0	67,5	125,0	135,0	145,0	145,0	342,5	563,49	2
14	72	71,39	Seina Seppänen	1993	KPU	112,5	120,0	125,0	125,0	80,0	85,0	87,5	85,0	120,0	130,0	140,0	140,0	330,0	556,01	2
15	72	68,95	Satu Kivki	1992	HuVo	120,0	125,0	130,0	125,0	70,0	72,5	76,0	72,5	130,0	135,0	140,0	140,0	337,5	560,26	2
16	72	71,33	Kristina Ahola	1988	LKE	120,0	125,0	130,0	120,0	62,5	67,5	67,5	62,5	130,0	140,0	150,0	150,0	332,5	543,81	2
17	72	66,70	Nina Vesperiäinen	1986	LKE	102,5	107,5	112,5	112,5	67,5	75,0	80,0	75,0	132,5	142,5	147,5	142,5	330,0	555,69	2
18	72	68,32	Tehti Klukkonen	1985	HuVo	100,0	107,5	112,5	112,5	57,5	62,5	65,0	65,0	135,0	142,5	150,0	150,0	327,5	545,58	2
19	72	71,19	Kristina Kolmer	1986	HeTarmo	105,0	110,0	110,0	110,0	52,5	55,0	57,5	55,0	150,0	155,0	160,0	160,0	350,0	523,58	2
20	72	67,08	Nina Mäkinen	1983	MY-Power	102,5	112,5	115,0	115,0	55,0	60,0	62,5	60,0	132,5	142,5	146,0	142,5	317,5	532,87	2
21	72	65,36	Sirkka Takalo	1991	Tika	92,5	100,0	100,0	100,0	40,0	42,5	45,0	42,5	127,5	135,0	142,5	142,5	310,0	525,99	2
22	72	71,49	Heidi Soikkeli	1982	TVN	100,0	105,0	110,0	105,0	55,0	60,0	60,0	55,0	120,0	130,0	130,0	130,0	290,0	473,13	2

HAASTATTELUSSA ANTTI SAVOLAINEN

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Antti Savolaisen kotialbumi



Maasta nostossa 285 kg rauta a tangossa Norjan MM-läisissä 2013

Moninkertainen Suomen mestari, suomenennätysten haltija, Maailmanmestari, Euroopan mestari, maailman- ja euroopanennätysmies, kahden lapsen isä ja nyt tuore nimi EPF:n Hall of Famessa. Nämä kaikki edellä mainitut asiat kuvaavat yhtä Suomen parasta voimanoistajaa - Antti Savolaista.

Nykyisin Nurmijärven Klaukkalassa yhdessä vaimonsa Sannan ja kahden tyttären kanssa asusteleva 42-vuotias Antti on lähtöisin Helsingin Töölöstä. Ennen koulun alkua Antin perhe muutti Espooseen ja siellä Antti vietti nuoruutensa. Työkseen Antti pyörittää mainos- ja viestintätoimisto Zeroten Oy:tä yhdessä myös voimailupiireistä tutun, Pasi Miettisen kanssa.

Mainittakoon, että aikanaan Antti toimi myös Voimanoistaja-lehden taittajana ja hänen firmansa tekee taiton yhä tänä päivänä.

- Nuoruudessa tuli kokeiltua monenlaista urheilua ja montaa lajia. Ensimmäinen laji taisi olla jousiammunta jota käytiin harrastamassa isän ja isoveljen kanssa Helsingin Ruskeasuolla. Kovin pitkäjänteistä ei harrastamiseni tuohon aikaan kuitenkaan ollut. Lajeja, joita voin sanoa harrastaneeni ovat yleisurheilu ja telinevoimistelu. Yleisurheilussa kiinnostani lähinnä pikamatkat ja heittolajit. Keskipitkää matkoja tuli juostua myös jonkin verran. Joukkuelajit eivät oikein koskaan kiinnostaneet, ehkä se kertoo jotain luonteesta. Antti vastaa kysyessäni häneltä hänen urheilutaustastaan.

Kuten sivulla 37 olevasta Antin meriititlistasta voi nähdä, on Antin ensimmäinen SM-kisaan osallistuminen jo vuodelta 1999. Voimanoistouraa on kestänyt nyt jo reilut parikymmentä vuotta. Miten mies sitten aikoinaan päätyi voimanoiston pariin?

- Voima ja lihakset on kiinnostanut minua pienestä pitäen. Leukoja ja punnerruksia tuli tehtyä paljon ja vatsalihasten piti näkyä jo ala-asteella. Sitten isä hankki meille kotiin "kuntokeskuksen", jolla pystyi tekemään monenlaista treeniä. Yleisurheilukentän vieressä Espoon Laaksoalahdessa oli myös kuntosali, jossa käytiin ihmettelemässä kunukat nosteli puntteja. Piti siellä käydä itsekin kokeilemassa silloin tällöin. Joskus 16 ikävuoden paikkeilla alettiin sitten parin kaverin kanssa käydä salilla hieman säännöllisemmin. Espoon Leppävaarassa samalla salilla trenasi todella vahva kaveri (Juha Tuononen), kenen hurjia penkkäpunnerruksia ihailtiin ja ihmeteltiin. Sitten sain jostain käsiini Voimanoistaja-lehden. Katseilin tuloksia ja totesin, että voisin pärjätä kisoissa.

Soittelin Voimanoistoliiton silloiselle sihteerille Kimmo Jouhlalle, joka opasti kuinka pääsisin kisoihin. Ensimmäiset läsnä oli 1999 penkkäpunnerruksen nuorten SM-läsnä, joista sain pronssia. Aluksi läsnä vain penkkäpunnerruksessa ja voimanoista tuli mukaan sitten pari vuotta myöhemmin.

Voimanoistosta ja yleensä voimaharjoittelusta on muodostunut Antille jo elämäntapa. Treeni on paras tapa unohtaa hetkeksi arjen kiireet.

Treeni on minulle myös hyvin paljon mielen hyvinvointia, huomaan tulevani äreäksi jos tulee liian pitkä treenitauko, Antti toteaa. Lajina voimanoista on varsin kasvattava. Se vaatii pitkäjänteistä työtä ja malttia, kovat tulokset vaativat pitkän pohjatyon. Kuten kaikissa urheilulajeissa, ei myöskään voimanoistossa pelkällä treenimäärällä saavuteta kovia tuloksia. Haasteellisinta lajissa on varmasti parhaan tulokseen ajoittaminen niihin tärkeimpiin kisoihin. Sitten kun kisoja on useampia vuodessa menee homma vielä vaikeammaksi.



Jalkakyykköä vuonna 2007 Puolan EM-läsnä

Nykyään klassinen nostomuoto on noussut selvästi suosituemmaksi kuin varustenoistaminen. Antti on tuttu näky kummankin nostomuodon kisoissa. Muuttuuko miehen harjoittelu riippuen kummat kisat on tulossa?

- Kovin paljon treeni ei muutu missään vaiheessa.

Varustetreeneiden määrä vain lisääntyy, kun varusteläsnä lähestyvät. Kyykissä vaihdan hieman tekniikkaa kun teen varustetreenejä. Varusteilla pidän tankoa selkeästi korkeammalla niskassa kuin klassisessa. Pysin nousemaan mahdollisimman kovin rautoihin ilman varusteita myös silloin kun valmistaudun varusteläsnä, näin saan yhdistettyä treenimuodot samassa harjoituksessa.



Antti luottohuoltajiensa Seppo Sohlmanin ja Tommi Paavilaisen kanssa 2013 EM-läisissä Tselän Pilsenissä

Monesti kuulee keskustelua klassisen ja varustenostamisen eroavaisuuksista. Mikä on sitten molemmissa nostomuodoissa ansioituneen mielipide lajien hyvistä puolista?

- Molemmissa on oma viehätyksensä. Klassisen paras puoli on varmasti sen helppous, lajiin on helppo lähteä mukaan ja siinä pystyy treenaamaan suhteellisen kovaa vaikka yksin. Varustepuolen parhaana puolena pidän sen haastavuutta, niin fyysisesti kuin henkisesti. Kun varustekisan jälkeen olo tuntuu kuin olisi selkäänsä saanut, vastaavasti voisi klassisen läsnä jälkeen vetää toisen läsnä putkeen. Varusteilla nostettaessa korostuu myös huollon merkitys, ilman osaavaa huoltajaa menee homma todella vaikeaksi.

Itse hieman ihmettelen kuinka vähän Suomessa on kilpailijoita, jotka läsisivät molemmissa läisissä. Mielestäni olen saanut paljon hyötyä varustetreenistä myös klassiselle puolelle ja toivoisin näkeväni enemmän nostajia jotka läsaavat molemmissa nostomuodoissa. Voimannostoon mahtuu varmasti molemmat nostomuodot ja kannustan lään kaikkia kiinnostuneita rohkeasti kokeilemaan sitä itselleen vierasta nostomuotoa.

Antti on voittanut urallaan useita SM- ja EM-kilpailuja sekä Maailmanmestaruuden, silti mielenkiintoa riittää kilpailemiseen ja treeneihin. Antti toteaa uudelleen, että voimannoston on hänelle enemmän ja vähemmän elämäntapa. Ja hänellä täytyy olla tavoitteita, jotta treenaaminen olisi mielekästä.

Kilpaileminen kuuluu oleellisena osana lajiin ja kisat on paras tapa motivoida itseään ja samalla pystyy mittaamaan harjoittelun tulokset. Antilla on tarkoituksena kisata niin kauan kuin se vain on mahdollista ja tulokset kehittyvät. Antti naurahtaa, että Maailmanmestaruus varustepuolelta puuttuisi vielä, mikä motivoi jaksamaan.

Pitkälle yli 20 vuoden kestäneelle uralle mahtuu paljon hienoja hetkiä. Kysyessäni Antilta jotain hetkeä mikä erityisesti olisi jäänyt mieleen, Antti palaa muistoissa muutamien vuosien taakse.

- Ensimmäisenä tulee mieleen 2015 klassisen voimaston MM-läsat Salossa ja viimeinen maastanosto, jolla varmistui Maailmanmestaruus. Katsomossa oli silloin muun muassa äiti, sisaruksia ja paljon kavereita. Se oli ainutlaatuinen hetki. Toinen upea hetki oli ensimmäisen varustevoimaston MM-mitalin varmistuminen Orlandossa 2016. Euroopan mestaruudet on tietysti ollut myös hienoja hetkiä. Monet maajoukkueissa itsessään ovat olleet hienoja kokemuksia, vaikka menestystä ei olisi itselle tullutkaan.

Mikä sitten tekee hyvän voimastajan? Antti pohtii, että genetiikka ja sopivat mittasuhteet sekä itselle sopiva treenityyli ovat avainasemassa, ainakin hänen tapauksessaan. Lisäksi hän tuumaa, että menestyäkseen on oltava myös henkisesti vahva ja osattava myös kilpailla. Ei auta jos treeneissä kulkee, mutta kisoissa ei. Antti korostaakin huoltajien osaamista kilpailutilanteissa.

- Kilpailussa menestyminen vaatii tässä lajissa kovan kunnan lisäksi vahvan luoton omaan tekemiseen sekä osaavan huoltoporukan. En ole (vielä) koskaan jäänyt läsassa ilman tulosta, pari kertaa on ollut lähellä, mutta se NO LIFT -läsa on toistaiseksi vielä kokematta. Menestymiseni lämpailuissa ei ole koskaan jäänyt huollosta käinni ja siitä suuri kiitos kailalle huoltajille.

Kilpailu-uransa Antti aloitti sarjassa 67,5 kg. Melko nopeasti sarjaksi vaihtui kuitenkin pykälää ylempi 75 kg sarja. Sarjamuutoksen myötä tuo sarja muuttui 74 kg.

Antin mukaan hän kuitenkin tunsi olevansa aina vähän alipainoinen sarjaan, joten vuodesta 2012 asti Antti on kilpaillut yksin omaan sarjassa 66 kg. Treenipainokseen Antti sanoo noin 69-70 kg, joten sarjaan pääseminen ei ole ylivoimaisen vaikeaa.

- Kisojen lähestyessä siistin ruokavaliota ja seuraan miltä pelikuva näyttää. Painoa alan seurata yleensä vasta viikko-pari ennen lämpailua ja viimeiset pari kiloa tirstetään nesteistä viimeisellä viikolla.

Treenaamisen suhteen Antti kertoo hieman yllättäen olevansa varsin laiska, mutta toteaa heti perään, että silloin kun treenaa niin harjoitukset ovat suhteellisen kovia.



Uran varrella SM-mitaleita on kertynyt melkoinen kasa

Treenejä on yleensä kolmesta neljään viikossa ja ne on jaettu voimaston osalajien mukaan.

Jokaisella treenipäivällä on pääliikkeenä siis jalkakyyky, penkkipunnerrus tai maastanosto. Pääliikkeen lisäksi Antti tekee harjoituksessa toisen osalajin kevyesti. Esimerkkinä kyykypäivänä hän tekee kevyesti lisäksi penkkipunnerrusta.

Apuliikkeitä hän sanoo tekevän sä melko vähän ja tällä hetkellä ei treeneissä ole käytössä mainittavia erikoisliikkeitä. Keskivartalon vahvuutta Antti korostaa ja sanookin vahvistavan sa keskivartaloa erilaisilla liikkeillä lähes joka treenissä.

Kysyessäni Antilta mitä hän haluaisi sanoa nuorelle tai aloittelevalle voimastajalle, mies miettii hetken ja nostaa esille muutaman asian.

- Suoritustekniikat kannattaa hioa ihan ensimmäisenä kuntoon ja huolehtia liikkuvuudesta. Neuvoo kannattaa kysyä sellaiselta henkilöltä, jolla on koulutus tai riittävät meriitit neuvojen antamiseen. Kilpailussa on aina se kolme nostoa joka nostamuodossa, joten aloitusraudan ei tarvitse olla se oma ennätys. Tulokset kehittyvätillä todella hitaasti ja usein treenin keventäminen voi tuoda parempia tuloksia kuin treenin koventaminen.

Antilla ei ole valmentajaa vaan mies tekee itse treeniohjelmansa. Ideoita Antti hakee niihin tunnetuista ohjelmista, kuten Sheiko-tyylisestä ohjelmasta, mutta kokemus ja tietämys mikä toimii itsellä ohjaa eniten treeneissä. Joitakin vinkejä harjoitteluun Antti on saanut myös treenikavereilta Seppo Sohlmanilta, Sami Niemiseltä ja Sami Pulliselta. Keskukselu kääntyy vääjäämättä tämän poikkeusajan olosuhteisiin. Antti toteaa, ettei hänen kohdallaan suurta muutosta normaaliin ole tarvinnut miettiä.

- Korona-aika ei ole oikeastaan vaikuttanut treeneihini mitenkään. Tein noin vuosi sitten meille pienen kotisalin, josta löytyy kaikki tarvittava voimaston treeniin. Kotisali tuli ajankohtaiseksi, koska halusin olla enemmän kotona ja lasten kanssa.



Klassisen voimanoston Maailmanmestari Salosta 2015. Vierellään muut mitalistit Tsung-Ting Hsieh (TPE) ja Stephen Cascioli (CAN).

- Isompi tyttömme Anni on aika usein treenikaverina, joten treenimusa saattaa olla jotain lastenlauluja. Perheen kasvaminen on muuttanut harjoittelua niin, että kaikki "turha" on jätetty treeneistä pois. Treenit pyrin tekemään mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Mitään kovin tarkkaa treeniohjelmaa minulla ei ole. Treenit on tiettyinä päivinä, mutta lähtö määräytyvät päivän fiiliksen mukaan. Treenipäivä myös siirtyy, jos keho ei ole palautunut tai ei muuten tunnu hyvältä. Kisojen lähestyessä toki suunnittelen mitä kitoja nostetaan milloinkin.

Puhuttaessa näinkin pitkästä ja menestyksekkästä urasta ilman suurempia taukoja on kohdalle osunut myös uusia huomionosoituksia.

Taannoin saimme lukea Voimanostaja-lehdestä ja katsoa televisiosta kuinka Antti vaimonsa Sannan kanssa edusti voimanostomaailmaa itse näisyyspäivän vastaanotolla Linnan juhlissa. Antti on myös valittu Suomen Voimanostoliiton vuoden parhaaksi voimanostajaksi uusia kertoja sekä urheilutoimittajien vuoden voimanostajaksi. Tuorein huomionosoitus tuli Euroopan Voimanostoliiton EPF:n suunnalta.

EPF:n Hall of Fameen on nimetty henkilöitä vuodesta 1993. Vuosittain EPF:n hallituksen enemmistöllään Hall of Fameen voidaan valita korkeintaan yksi toimihenkilö ja kaksi nostajaa. Vaatimuksina on ainutlaatuiset saavutukset tai erityinen työ voimanoston parissa.

Suomalaisia on vuodesta 1993 lähtien muistettu tällä kunniamaininnalla seitsemän kertaa. Nyt keväällä 2020 Antti Savolainen oli kahdeksas suomalainen joka sai nimensä tuonne.

Kiitokset Antille haastattelusta ja vielä kerran onnittelet Hall of Fameen pääsystä!

ANTTI SAVOLAINEN, 1978, TEAM NORDIC THUNDER



SAAVUTUKSET

Maailemanmestaruudet	1
Euroopanmestaruudet	4
Suomenmestaruudet	29 (sis. 3 joukkuekilpailua)
MM-hopea	1
MM-pronssi	6
EM-hopea	2
EM-pronssi	1

ENNÄTYKSET	Avoin	M1	yhteensä
Maailemanennätys	1	3	4
Euroopanennätys	4	6	10

ENNÄTYKSET

VARUSTEVOIMANOSTO

Kyykky	280 kg (-66 kg)
Penkki	222,5 kg (-74 kg), 207,5 kg (-66 kg)
Maastanosto	300 kg (-66 kg)
Yhteistulos	777,5 kg (-74 kg), 775 kg (-66 kg)

KLASSINEN

Kyykky	222,5 kg (-66 kg)
Penkki	157,5 kg (-66 kg)
Maastanosto	280 kg (-66 kg)
Yhteistulos	657,5 kg

VOIMANOSTO

VOIMANOSTO (VARUSTEILLA)

MM-3x3	(2016, 2017, 2018)
EM-1	(2016)
EM-2x2	(2014, 2015)
EM-3	(2013)
SM-1x10	(2005, 2007, 2013-2020)
SM-2	(2011)

KLASSINEN VOIMANOSTO

MM-1	(2015)
MM-3x3	(2013, 2014, 2018)
EM-1x3	(2015, 2016, 2017)
SM-1x6	(2013-2018)
SM-3	(2012)

PENKKIPUNNERRUS

PENKKIPUNNERRUS (VARUSTEILLA)

MM-2	(2007)
EM-2	(2007)
EM-3	(2009)
SM-1x5	(2003, 2010, 2014, 2015, 2017)
SM-2x6	(2001, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013)
SM-3x1	(1999 nuoret)
Joukkue SM-1x3	(2001, 2003, 2004)
Joukkue SM-3	(2010)

KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS

SM-1x2	(2013, 2020)
SM-2	(2014)
SM-3	(2012)

UUODEN 2019 VOIMANOSTOKUVA

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: kilpailuun osallistuneet

Elämme aikakautta, jossa puhelimella otettut kuvat ja videot siirtyvät somekanaville lähes ääntä nopeammin. Puhelimien kamerat kehittyvät, kuvia pystyy editoimaan ja muokkaamaan. Erilaisilla sovelluksilla voi kasvojen piirteitä muokata ja poistaa vaikkapa häiritsevät rypyt. Todellisuutta voidaan kuvassa monella tavalla muuttaa ja muokata.

Kuka tahansa harrastaja ja kilpailija voi sosiaalisessa mediassa esitellä kuvien ja videoiden avulla sekä arkista treenaamista että kilpailutilanteita. Ammattilaisten ja taitavien harrastelijoiden ottamat kuvat ovat kuitenkin edelleen tärkeitä urheilussa. Niillä voidaan vangita ainutlaatuisia ja autenttisia hetkiä: tunteita, tunteita, iloa ja pettymyksiä. Voimanostossa nostaja ei välttämättä ole ulkoisesti parhaimmillaan tehdessään kisassa huippusuoritusta. Kuva voi parhaimmillaan todentaa sekunnin murto-osassa pitkän treenikauden tuloksen ja sen, kuinka kilpailija saa suorituksessa itsestään irti kaiken sen työn, mitä hän on ennen kilpailua tehnyt.

Kuvat tuovat voimanostolle näkyvyyttä mediassa ja lisäävät lajin kiinnostavuutta. Printtimedian käyttöön käynnäkkä kuvat eivät yleensä riitä. Näistä syistä johtuen Suomen Voimanostoliitto järjesti tammikuussa 2020 "Vuoden 2019 voimanostovalokuva" -kilpailun. Kilpailussa oli erikseen sarjat ammattilaisille ja harrastajille.



Ylistys voimanostolle - Sanna Hillberg (1. ammattilaisarjassa)

Ensimmäistä kertaa järjestettävään kisaan osallistui kaksi kuvaajaa ammattilaisarjassa ja viisi harrastelijoiden sarjassa. Kisan tuomariston muodostivat Tero Hyttinen, Katja Lariola ja Voitto Ahopelto. Sihteerinä ilman äänioikeutta toimi Päivi Ristolainen. Tuomaristolla oli etukäteen arvioinnissa käytössään vain kuvat eli he eivät tienneet kuvaajien nimiä ennen kuin kuvat oli pisteytetty.



Tanko levossa - Tero Tuohenmaa (2. ammattilaisarjassa)

Ammatilisten sarjan voitti Sanna Hillberg kuvallaan *"Ylistys voimanoistolle"*. Sarjan kakkoseksi tuli Tero Tuohenmaa kuvallaan *"Tanko levossa"*. Sannan kuvasta tuomaristo totesi, että siinä näkyy hetki ennen kuin nostaja tarttuu tankoon, päättäväisyys ja se, kuinka voima odottaa ulospääsyä. Kuva välittää kilpailu hetken tunteen. Teron kuvaa pidettiin virkistävänä ja erilaista kuvakulmaa hyvänä.

Harrastelijasarjassa oli mukana kaikkiaan viisi kuvaa. Kärkkölmikön parhaat pisteet sai Vesa Korhonen kuvallaan *"Paljon penkki"*. Kuvan todettiin olevan harvinaisen hyvä penkkikuva, jossa on pysäytetty hetki, jolloin kilpailija lähtee hakemaan kaartaa suoritusta varten. Kuvakulmaa ja rajausta tuomaristo piti myös hyvänä. Toiseksi tuli Eero Niemelä kuvallaan *"Onnistuminen"*. Kuva välittää tuomariston mukaan käsin koskettavan ilon suorituksen onnistumisesta. Sarjan kolmanneksi sijoittui Jesse Varjonen kuvallaan *"Voimaa pohjoisesta"*.



Paljon penkki - Vesa Korhonen (1. amatöörisarjassa)



Onnistuminen - Eero Niemelä (2. amatöörisarjassa)



Voimaa pohjoisesta - Jesse Varjonen (3. amatöörisarjassa)

Harrastelijasarjan loput kuvat voidaan määrittellä edustavan rentoutumista ja huumoria, joita molempia ehdottomasti tarvitaan. Kuvien lähettäjinä toimivat Tomi Halmesmäki (*Penkkipunnertajan rentoutushetki*) ja Henri Kyntäjä.



Penkkipunnertajan rentoutushetki - Tomi Halmesmäki (amatöörisarjan osallistuja)



Henri Kyntäjän lähettämä kuva amatöörisarjaan

Janette Ylisoini



HAASTATTELUSSA JANETTE YLISOINI

Teksti: Päivi Ristolainen, kuva: Sanna Hillberg

Nuorten klassisen voimanoston huipulle painonnostotreenillä

Vuodessa jalkakyykytulokseen parannusta 25 kg. penkkiin 10 kg ja maastanostoon 20 kg. Tammiukuussa 2019 Honkajoen järjestetyissä nuorten klassisen voimanoston SM-kisoissa parhaat IPF-pisteet N14 -ikäluokassa. SM-kisan lisäksi käytyinä kahdet kansalliset kisat, joista Pornaisten syyskuun 2019 kisat aiheutti pienen somekohun 110 kg kyykytuloksen ansiosta.

Positiivisen kohun aikaansaaja on 13-vuotias Keravan Bodonosta painonnostossa ja voimanostossa edustava Janette Ylisoini. Peruskoulun seiskaluokkaa käyvän Janetten urheiluharrastus alkoi viisivuotiaana isoveljen pesissä painista. Kun veli loukkaantumisen vuoksi vaihtoi lajia, seurasi Janette isoveljeä punttikouluun. Painonnosto onkin ollut Janetten päälaji kolmen vuotta. Voimanoston lajeista kyykyä ja penkkipunnerrusta hän harjoittelee välillä painonnoston ohessa. Penkkipunnerrustreenin lisääminen on ollut isä Jani Ylisoinin kanssa suunnitelmassa. Lisäksi Janette tekee isänsä kanssa syksystä kevääseen myös yleisurheiluharjoituksia juoksuvedoissa ja heittolajeissa. Janette on saanut itse valita lajit ja on aina tykännyt harjoittelusta.

Viikonloppupainotteinen treeni jättää aikaa koulunkäynnille ja kavereille

Janette lla on viikossa viisi painonnostoharjoitusta viikonloppupainotteisesti. Lauantaisin harjoituksia on kaksi ja sunnuntaisin yksi. Lauantaisin aamulla on tempausta ja sen oheisliikkeitä, ja iltatreeneissä taas työntö ja sen oheisliikkeet. Tällä treenisysteemillä aikaa jää viikolla koulunkäyntiin ja kavereiden kanssa olemiseen. Janette on painonnostossa mukana myös yläkoulu leirityksessä, mikä tarkoittaa Vienuumäellä järjestettäviin leirityksiin osallistumista neljä kertaa vuodessa. Leiritystä järjestetään sunnuntaista torstaihin. Koulutehtävät tulevat Wilman kautta leirin ajan.

- Tykkään osallistua leireille, siellä tapaa myös kavereita. Muuten ei painonnostossa ole juurikaan leiritystä paitsi joitain yksittäisiä päiviä keällä, kertoo Janette.

Janetten äiti Leena Ylisoini kertoo, että Janette on aina itse halunnut ja tykännyt harjoitella. Nuoren urheilijan ympärillä on vahva tukiverkosto. Janetten painonnosto-ohjelman tekee valmentaja Juha Kukkonen ja isä Janin lisäksi voimanostovalmennuksesta vastaa Arto Rainio. Vanhemmilta Janette n treenaaminen vaatii aikataulujen suunnittelua ja yhteydenpitoa sekä neuvottelua valmentajien kanssa. Vanhemmat ovat tiiviisti treeneissä mukana. Jos vanhemmat ovat töissä, Janette menee salille itsekseen, mutta salilla on valmentaja tai muu aikuinen, joka voi auttaa treeneissä. Voimanostokisoissa huoltajina toimivat Jani Ylisoini ja Arto Rainio.

Leena Ylisoini kertoo, että painonnostossa yhteistyötä tehdään yli seurajojen. Yhteistyötä tehdään mm. Kotkan ja Lappeenrannan painonnostoseurojen kanssa. Porista tulevien painonnostajien kanssa on myös välillä yhteistreenejä. Näin osaaminen ja tietämys leviää seurasta toiseen.

Tavoitteena tulosparannukset ja arvokisat

Ensimmäisen voimanostokisansa Janette kävi Ylöjärvellä syyskuussa 2018. Silloin hänen tulossarjansa oli jalkakyyky 85 kg, penkkipunnerrus 47,5 kg ja maastanosto 102,5 kg. Vuotta myöhemmin tulossarja oli Pornaisissa 110-57,5-122,5 kg ja yhteistulos 290 kg. Kehitys on ollut nopeaa. Ylöjärven kisasta Janette jäi mieleen erityisesti kyykyn oppikirjamaisen hienosta tekniikasta.

- Kilpaileminen on tosi kivaa, vaikka jännittääkin. Ja treenaaminen on kivaa, voimanoston lajeista kyyky on mukavin. Joskus vähän väsyttää, mutta yleensä on kiva mennä salille, toteaa Janette.

Janetten tavoite voimanostossa on kotimaassa kisaamisen ja kehittymisen lisäksi päästä kansainvälisiin arvokisoihin. Vanhempien suhtautuminen arvokisoihin lähtemiseen on myönteinen. Yhteistulosennätyksen parantaminen yli 300 kg on myös yksi seuraavia askellista voimanostossa. (Toim.huom. Janette teki SM-kisoissa 2020 yhteistuloksen 302,5 kg.) On hieno seurata nuoren, reippaan urheilijan kehittymistä!

PUHELIMESSA KYÖSTI UILMI

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaan arkisto

On ollut kauan mielessäni soittaa puhelu Ouluun päin Kyösti Uilmille. Monille Voimanostaja-Lehden nykylukijalle tämä 1980-luvun lopun voimanoston elävä legenda on tuntematon suuruus. Suuret saavutukset hänellä kuitenkin on: voimanoston Maailmanmestari kolmesti ja penkki-punnerruksessa kerran MM-kisoissa yksikönen. Penkki-punnerrus jäi, kun nämä ns. penkki-paidat tulivat lajiin.

Kyöstihän oli armoton kaveri treenaamaan pienestä pitäen riippumatta lajista ja voittajan veri virtasi jo pienestä pojasta alkaen hänen suonissaan. Voimanostoon tutustuminen alkoi jo 12-vuotiaana. Hyvin käällä 1979 ensimmäiset kisat oli nuorten 20-vuotiaiden SM-kisat, jossa Kyösti nosti silloisessa sarjassa 75 kg. Edusti silloin seuraan Iin Yritys ja oli neljäs, häviten painavampana pronssimitalin, tuloksien ollessa 190-120-200-510 kg. Paikallislehdessä oli: "Uilmi söi pronssimitalinsa".

Siitä alkoi menestys ja avoimen luokan maamme mestaruuksia kertyi kuudesta SM-kisasta.

Avoimen luokan voimanostoura alkoi, kun ensimmäinen SM-kisa oli 1985 Tampereella ja siellä mestaruus silloisessa sarjassa 110 kg tuloksella 835 kg. Samana vuonna Hollannissa oli EM-kisat ja siellä pronssia samassa sarjassa saldolla 830 kg. Myöhemmin samana vuonna kotikisoissa Espoossa Kyösti oli MM-kutonen yhteistuloksella 845 kg. Ihan erinomainen aloitusvuosi ja siitä oli hyvää jatkaa. Jatketaan noilla menestyksillä ja laitetaan ne samaan pakettiin tämän jutun yhteyteen.



Siirytään kuuntelemaan mitä Kyöstiille kuuluu nyt ja mitä hän puhelimesta haluaa kertoa nykyelämästään. Jos oikein muistan niin juttua riittää, niin leppoisasti hän juttuja kertoo tästä päivästä ja menneestä. Tulihan sitä juttua runsaasti pienellä oululaismurteen aksentilla.

Yhden MM-kisojen muiston ja sen saavutuksen Kyösti nostaa uransa ykköseksi. Hollannissa 1990 pidetyissä MM-kisoissa Kyösti nosti sarjassa 125 kg ja oltiin maastanostossa, jossa jenkkien ylpeys "Captain Kirk" eli Kirk Karwoski oli samassa sarjassa. Viimeisessä vedossa Kirk veti 327,5 kg ja meni sillä piikkiin. Silloin alkoi USA:n leirissä jo juhlat tulevasta kullasta, tähtilippuja viritettiin juhlakuntoon, etenkin kun Kyösti edellinen kakkosveto 327,5 kg ei ollut helppo ja hyväksyttiin hajatuomiolla 2-1. Kyöstin oli kuormautettava 340 kg, jotta painavampana menee Kirkin ohi ja mestaruuteen. Monen mielestä silloin se oli tekemätön paikka. Monien suomalaisten iloksi ja USA:n leirin pettymykseksi Kyösti nappasi tämän ylös ja vei "kultatikkarin" Karwoskin suusta ennen kuin se ehti tuskin yhtään sulaa. Se oli ainoa kerta, jolloin kuu sinkertainen Maailmanmestari Karwoski ei ollut kansainvälisessä avoimen luokan voimanostokisassa korkeimmalla korkeella.



Hollannin MM-kisojen käräkökolmikko vuodelta 1990. Keskellä Kyösti ja reunoilla Kirk Karwoski ja hollantilainen Rob V. D. Tak.

Kyösti Vilmi puhelimessa haastattelijana toimineen Heiklä Orasmaan kanssa





Mitalitaulussa arvokisamitskut. Ylärivillä kolme MM-kultaa, kesälärvillä MM-hopea, penlän MM-kultaa ja 1993 kyykyn laji MM-hopea. Alin rivi: EM-kultaa, EM-hopea ja EM-pronssi.





Kyösti ja Repe-koira lenkillä

Puhelumme jatkui voimanostouran jälkeiseen elämään. Nostouran loppuvaiheessa oli toimintaa valmentajana, jopa niin tehokkaasti, että SVNL eli liitto valitsi Kyöstin 1993 vuoden valmentajaksi. Voimanostotouhun tilalle oli jotain saatava. Sen tyhjiön paikkasi ravihevokset, joita Kyöstin omistuksessa parhaimmillaan oli kolme. Sitä touhua riitti noin 10 vuotta, se oli hyvin energiaa kuluttavaa aikaa ja sen myötä meni avioliittokin karille. Vuonna 1991 nostouran ollessa loppuvaiheessa, Kyösti perusti menestyvän kiinteistöremonttifirman, jossa parhaimmillaan oli kahdeksan miestä työvoimana.

Suuri elämän muutos tapahtui vuonna 2012, kun firma meni alta ja sen myötä vakavatkin sairaudet iski mieheen. Työuupumus, diabetes ja verenpainetauti tuli varjostamaan Kyöstin elämää. Noiden lisäksi myöhemmin hän syrjäytyi ja tulipa Alkon ovenrivastakin vedettyä turhan usein. Painokin nousi, ollen parhaimmillaan 156 kg.

Onneksi erinomainen suhde ex-vaimoon Maaritiin oli olemassa ja jatkuu edelleen. Hän tuli pistäen Kyöstin kuriin ja alkamaan elämään loppuelämänsä ensimmäisiä päiviä. Mitä siihen nyt sitten kuuluu? Päivittäin kahdesti viiden kilometrin sauvakävelyenkit sekä eri päivinä kahdesti uimahallissa vesikävelyä eli kävelyä pohjaa pitkin tunnin verran kerrassaan. Tämä himokuntoilijan liikunta perustuu siihen armottomaan harjoittelun siemeneseen, joka alkoi itää voimanoston alkuhetkistä ja nyt tämä armoton touhu jatkuu kuntoilussa.

Toki se on tuonut positiivista muutosta elämään, kiitos ex-vaimon, diabetes on väistynyt ja paino pudonnut entisiin kislukemiin 120 kg. Keskustelumme pohjalta voin sanoa, että sieltä löytyi se iloinen ja puhelias Kyösti – hienoa.

Kyöstillä on siis hyvä suhde ex-vaimoon, lisäksi jo aikuisiin lapsiinsa Susannaan ja Villeen sekä viiteen lapsenlapseseen. Talviaikaan päivät kuluvat kuntoiluun parissa. Kesäaikana hänellä on intohimona veneily ja se tyydyttyä muutama vuosi sitten hankitulla isohkolla retkiveneellä. Siinä hän asustelee paljon kesäisin seuranaan Kyöstille rakas kuu sivuotias sekarotuisen Repe-koira.

Tuli puheeksi voimanoston parissa mieleen jääneet henkilöt.

"Niitä on useita, mutta haluan muistaa Jari Tähtistä, joka teki aikoinaan hirveästi työtä lajin kehityksen eteen ja oli korvaamaton tuki nostajille kansainvälisissä läsoissa, joten hänelle antaisin voimanoston elämäntyön pallannon."

Kyöstillä on nyt juhlavuosi menossa, sillä loppukesästä, tarkalleen 29. päivänä elokuuta tulee 60 vuotta eleyksi tätä hyvin vaiherikasta elämää. Suomen voimanostoväki onnittelee aikamme voimanoston huippunimeä ja toivottavat Kyöstille hyvää jatkoa uudessa elämässään.

Kirjoittajan arkistosta vuodelta 1994 löytyi tietoa Kyöstin lempijuomasta, joka oli vihreä Hessu limu ja ruokana lihaskatikka perunamuusilla. Tämän jutun on Kyösti lukenut ja hyväksynyt, siksi siinä on myös hieman arkaa henkilökohtaista tietoa. "Anna olla vaan, sillä se on elettyä elämää ja on totta", kommentoi Kyösti lopuksi. Lisäten vielä loppuun, "kasvoin voimanostajaksi ja voimanostajana kuolen".

VILMIN MERIITIT AVOIMISSA ARVOKISOISSA:

- MM 1. voimanosto 1988, 1989, 1990 (125 kg)
- MM 2. voimanosto 1987 (+125 kg)
- MM 1. penkkipunnerrus 1991 (+125 kg)
- EM 1. voimanosto 1987 (125 kg)
- EM 2. voimanosto 1987 (+125 kg)
- EM 3. voimanosto 1985 (110 kg)
- PM 1. voimanosto 1987 (125 kg)
- SM 1. voimanosto 6 kertaa (110 kg, 125 kg ja +125 kg)

ENNÄTYKSET:

- Jalkakyykky 400 kg
- Penkkipunnerrus 252,5 kg
- Maastanosto 340 kg
- Yhteistulos 975 kg

VOIMAA, MIELENRAUHAA JA HUIPPUTYYPEJÄ

Teksti: Irene Matinpalo & Kai Brunner, kuva: Unsplash.com

Ylitorniassa omassa ensimmäisissä voimaston Masters SM-kisoissa kirjoitin kuuluttajalle menevään esittelykohtiini, että miksi kukaan ei ollut kehtonut minulle aikaisemmin, että on olemassa näin hieno laji. Pitävätkö voimanostajat huikaa lajia omasta tietonaan?

Itselläni ei ole mitään urheilutautia, rapakuntoisena päädyin syksyllä 2015 salille, kun toimistotyöntekijän ryhti oli surkea, lihaskunto olematon ja jaksaminenkin oli niin ja näin. Ostin 10 tuntia PT-valmennusta. Ensimmäisen ennen työpäivää vedetyn, kevyen kiertoarjoittelun jälkeen makasin pukuhuoneen lattialla ja mietin, miten tästä jaksaa suihkuun ja miten selvitä työpisteeseen asiakaspalveluun? Sain kuitenkin kipinän viikoittaisiin käynteihin kuntosalilla, jotta pohjakuntoni paransi.

Tutustuminen voimastoon alkoi 2017 syksyllä, kun tapasin nykyisen valmentajani Kai Brunnerin. Hän käski nauttia matkasta. Tehtiin tavoitteet, kuinka paljon kyykkäisin, nostaisin penkistä ja vetäisin maasta. Kilomäärät tuntuivat ihan utopistisilta, mutta siitä alkoi minun matkani voimanostajaksi.

Positiivisesti minut on yllättänyt myös lajin henkinen puoli. Voimastossa itsestään oppii paljon, keskittymiskyky paranee, on pakko elää hetkessä. Päivän huolia, murheita, stressiä ei pysty miettimään, kun keskittyy rautaan.

Kun tekniikka kunnossa on hyvä alkaa kilpailemaan. Liityin Helsingin Atleetikkubiin, tein antidoping-sopimuksen, mutta kun IPF:n hyväksymät singletti, nostosukat, mavetossut ja vyö saapuivat postissa, paniikki iski. Ensimmäisissä kisoissa astellessani ensimmäiseen kyykkysuoritukseen ajattelin, että kuolen jännityksen aiheuttamaan sydänkohtaukseen. Nyt on kokonaiset neljä kisaa takana ja toivottavasti lisää tulossa, kun koronarajoitukset poistuvat.

Kilpailuissa olen tavannut ihan huipputyyppejä, kuten Nina Honka, Silja Sorokin, Sinikka Korsikko ja Päivi Peltone. Naisten pukuhuoneessa kuullut hyviä neuvoja ja kannustavia kommentteja kilpailujen noviisille. Johanna Ilveksen letkautus, kuinka viimeiseen maastavetoon pitää asennoitua Helsingin aluupiirimestaruuskisassa 2019, ei ikinä unohdu! Tässä lajissa ikä ei ole este, vaan kilpailla voi vielä 70-vuotiaana, kuten meidän kaikkien ihailema Voimaston Grand Old Lady, Eila Kumpuniemi.



Valmentajan näkökulmasta

Jokainen itsensä kehittämisen polku on arvokas ja ainutlaatuinen, niin myös Irene Matinpalon. Yhteinen matkamme on jatkunut vaihtelevissa ympäristöissä - viimeksi koronaviruksen pakottamina omalla autotalillisillani. Polkumme varrella on ollut tekniikan harjoittelua, välitavoitteita, isompia maaleja, nousujohteisuutta, mielenhallinnan kehittämistä ja lukuisia muita vaihteita ja vivahteita. Olemme jokainen oman taikapatomme seppiä. Syntymässämme saamme määrättyt kortit, merkityksellistä on miten pelaamme kätemme. Jos radalla vilkuilet sivuille ja taakse, kompuroit. Katsos sisimpääsi ja tee treeni päivän duunit, tämä palkitsee sinut. Olet paras itse si, päivä päivältä matkasta nauttien.

Valmentajalle ihmisen kohtaaminen on yhtä juhlaa ihmisen vahvuksineen, heikkouksineen, ihmisen kokemuksineen, haluineen ja toiveineen. Tilanne on nyt tämä, todetaan. Missä on maali. Mikä parantaa elämää ja hyvinvointia. Miten mittaamme edistymistä. Perusresepti sisältää perusliikkeen, hyvää ravintoa ja riittävästi lepoa. No fancy bullshit, just rawlifting.

OPINNÄYTETYÖ PAKARALIHASTEN HERÄTTELYSTÄ JA AKTIIVOINNISTA

Teksti & kuvat: Katja Ronkainen

Olemme pian valmistumisvaiheessa olevat fysioterapeuttiopiskelijat (AMK) Katja Ronkainen ja Heli Rantala. Opiskelupaikkamme on LAB-ammattikorkeakoulu Lahdessa. Teemme opinnäytetyötämme Suomen Voimanostoliitolla. Työmme aiheenä on pakaralihasten herättely ja aktivointi.

Idea opinnäytetyön aiheeseen lähti Katjan voimanostoharrastuksesta. Kilpailevana voimanostajana Katja on kokenut haastavaksi saada pakaroita aktivoitumaan mukaan treeniin. Kyykyt tuntuivat menevän niin sanotusti reisille ja pakaroiden aktivointi ei ole ollut helppoa. Ns. ”nukkuvista pakaroista” on ollut useamman kerran puhetta treenikavereiden kanssa. Monilla istumatyötä tekeville on myös samankaltaisia ongelmia pakaroiden kanssa. Nukkuvat pakarat ovatkin varsin yleinen ongelma.

Opiskelijien yhteydessä tuli aiheesta keskustelua opettajien ja Katjan valmentajan Kaj Mattilan kanssa. Sitä kautta syntyi idea opinnäytetyön tekemisestä muidenkin voimailijoiden avuksi.

Heli ei itse harrasta voimanostoa, mutta on innoissaan mukana kehittämässä tätä ideaa eteenpäin. Aiheen ympärillä puuhaillessa Heli on saanut pienen kipinän voimailuharrastuksen aloittamiseen ja kuka tietää, vaikka lopulta saamme Helistä yhden uuden harrastajan rakkaan lajimme pariin.

Opinnäytetyöstämme voivat siis saada vinkkejä pakaroiden herättelyyn myös muutkin kuin voimanostajat. Vaikka joku viisas on joskus sanonutkin, että ”paras treeni on tehty treeni”, niin olemme sitä mieltä, että oikea tekniikka tehdyssä treenissä antaa silti vielä paremman tuloksen.

Olemme vasta aloittelemassa opinnäytetyön tekemistä, mutta tarkoituksenamme on saada se syksyn aikana valmiiksi. Tuotamme treenivideoita erilaisista pakaroita aktivoivista liikkeistä tämän kesän aikana. Tarkoituksemme on julkaista valmis opinnäytetyö syksyn 2020 aikana.



Katja Ronkainen



Heli Rantala



Liitto tiedottaa

Liiton yhteystiedot

Liiton sihteerin jätettyä tehtävänsä 7.3.2020 tulee liitolle tulevat kirjeet, laskut, tiedustelut ym. toimittaa sähköpostiosoitteeseen info@svnl.fi. Edelleen käytössä olevia sähköpostilaatikoita ovat jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset), tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite) ja voimanostajaLehti@svnl.fi (Voimanostaja-lehteen menevät aineistot).

Liiton väliaikainen postiosoite on toistaiseksi 1.3.2020 lähtien Suomen Voimastajaliitto ry., c/o Tero Hyttinen, Alkkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNIO. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270.

Seurakysely 2020

Liiton jäsen seurakysely 2020 on nyt seurojen vastattavana.

Ilmoittakaa seuranne nykyisen yhteyshenkilön nimi ja yhteystiedot. Toimintaa kuvaavat tiedot pyydetään kertomaan vuoden 2019 toiminnasta. Seuran jäsenmääränä 31.12.2019 tieto. Yleisseurojen tulee ilmoittaa koko seuran jäsenmäärä ja erikseen voimastotoimintaan osallistuvien määrä.

Mahdollisimman kattavalla toimintaa kuvaavien lukujen kartoituksella voi olla vaikutusta tulevaisuudessa liiton valtionavun suuruuteen. Tämän ja yhteyshenkilön tiedon päivityksellä on merkitystä myös sillä, että liitto osaa lähestyä oikeaa henkilöä seurassanne. Vastattelehan kyselyyn mahdollisimman pian.

<https://www.suomenvoimastoliitto.fi/uutiset/seurakysely-2020-on-jasenseurojen-vastattavana>

Uusi jäsen seura

Liiton uudeksi jäsen seuraksi on hyväksytty

Naantalın Nosto ry (NNRY)

SUEKin Puhtaasti paras -koulutus

Liiton maajoukkueisiin valittavilta edellytetään jatkossa SUEKin Puhtaasti paras -koulutuksen suorittaminen. Verkko koulutus kannattaa käydä suorittamassa mahdollisimman pian.

<https://www.suek.fi/puhtaasti-paras-verkkokoulutus>

Uuden 2021 SM-kilpailut myönnetty

Klassinen voimasto, nuoret, 30.-31.1.2021, Sotkamo, So-Vi

Varustevoimasto, kaikki ikäluokat, 13.-14.2.2021, edelleen haettavissa

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 26.-28.2.2021, Tammela, TamRy ja LVK team

Klassinen voimasto, avoin, 19.-21.3.2021, Ylitornio, AavKi

Klassinen voimasto, masters, 19.-21.11.2021, Pornainen, MLC

Varuste penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 11.-12.12.2021, Tampere, TVN

Varustevoimaston SM-kilpailut myönnetään ensimmäiselle hakijalle. SM-kisajärjestäjän ohjeessa on kerrottu, miten SM-kisat tulee järjestää sekä mistä järjestelyissä vastaa seura ja mistä asioista liitto.

Liiton kotisivujen uudistaminen

Liitto uudistaa kotisivunsa yhteistyökumppaninsa Zeroten Oy:n kanssa. Tavoitteena on, että uudistetut kotisivut ovat käytettävissä kesäkuun aikana.

Liiton ohjaaja- ja valmentajakoulutus taso I

Liiton valmentajavaliokunta on suunnitellut valmentaja taso I -koulutuksen toteuttamista syksyllä, kun se on mahdollista Covid-19 tilanteen pohjalta.

Koulutuksiin hakeutuminen julistetaan avoimeksi heti, kun koulutuksen ajankohta on päätettävissä huomioiden Covid-19 tilanteeseen liittyvät kokoontumis- ym. rajoitukset.

IPF pistejärjestelmä on uusittu 1.5.2020 alkaen

Uusi IPF GL pistejärjestelmä on voimassa 1.5.2020 lähtien. Se on sisällytetty liiton kilpailupöytäkirjoihin, jotka löytyvät liiton sivuilta. Rankingtilastossa uudet pisteet otetaan käyttöön taannehtivasti 1.1.2020 lähtien tehdyille tuloksille.

Pöytäkirjojen määrää on voitu vähentää kahdeksasta neljään (kaksi suomen- ja kaksi englanninkielistä). Pöytäkirjoihin merkitään klassisessa kisassa miespuolisen nostajan kohdalle MKV (Mies/Klassinen/Voimasto) ja naispuolisen nostajan kohdalle vastaavasti NKV, MVV, NVV, MKP, NKP, MVP ja NVP.



Teija Hakalalle langetettu urheilun toimintakieltoa neljä vuotta dopingrikkomuksen vuoksi

Suomen Voimnostoliitto on 3.9.2019 tekemällään päätöksellä langettanut Viialan Virin Teija Hakalalle neljän vuoden mittaisen urheilun toimintakiellon ajalle 3.9.2019-24.3.2023 tahallisuudesta dopingrikkomuksesta. Kiellon pituutta määrätessä on huomioitu Suomen urheilun eettisen keskuksen asettama väliaikainen urheilun toimintakielto 25.3.2019 alkaen. Hakalan 25.2.2019 antama dopingtestin A-näyte oli positiivinen, sisältäen klenbuterolia. Urheilun oikeusturvalautakunta on hylännyt Hakalan asiassa tekemän valituksen 20.3.2020 antamassaan päätöksessä.

Urheilun oikeusturvalautakunnan päätös maajoukkueeseen valinnasta

Urheilun oikeusturvalautakunta (UOL) on tehnyt 27.3.2020 ratkaisun Suomen Voimnostoliiton päätöksestä olla valitseematta SM-kisoihin osallistumatta jäänyt urheilija MM-kilpailuiden maajoukkueeseen. UOL:n päätös 13/2020 on nähtävissä sen kotisivuilla.

Ratkaisussa UOL totesi, että valittaessa urheilijoita edustamaan Suomea kansainvälisissä arvokilpailuissa on lähtökohtaisesti yhdistysautonomian piiriin kuuluvasta päätöksestä. UOL:n toimivaltaan ei kuulu sen arvioiminen onko valintapäätös tarkoituksenmukainen. Vuonna 2009 UOL on ottanut kantaa myös siihen, että liitto voi olla lähettämättä maajoukkuetta arvokilpailuihin. Se on liiton harkintavallassa oleva asia.

Kun valinta tehdään ennalta asetettujen ja julkistettujen kriteerien perusteella, ei asia ole enää yhdistysautonomian perusteella tehtävästä tarkoituksenmukaisuusharkinnasta. Yhdistyksen on noudatettava valinnasta ilmoittamiaan valintakriteereitä.

UOL on myös aikaisemmassa ratkaisukäytännössään todennut urheilijoiden oikeusturvan edellyttävän sitä, että etenkin arvokilpailuja koskevat valinnat tehdään huolellisesti ja asetettu ja valintakriteereitä tarkasti noudattaen. Valinnoilla on urheilijoille suuri merkitys ja valituksi tulleen urheilijan on tiedon valinnasta saatuaan voitava keskittyä yksinomaan menestymään kysymyksessä olevassa kilpailussa parhaalla mahdollisella tavalla.

UOL:n mukaan on riidatonta, että SVNL:n toimintasuunnitelmassa julkaistujen valintakriteerien perusteella maajoukkueisiin voidaan valita vain niitä urheilijoita, jotka ovat osallistuneet vastaavaan SM-kisaan. Edelleen ratkaisussa on otettu kantaa siihen, että urheilijoiden tulee ilmoittautua seurojensa yhteyshenkilöille seuran päättämällä ja julkistamalla tavalla.

Äänekoskella järjestettiin 7.3.2020 kansallisen II-luokan tuomarikoulutus ja -koe.

Kokeen läpäisijät hyväksytyt:

Jari Ahvo, Jyväskylän Voimaklubi

Toivo Kyllönen, Kajaanin Kuohu

Tarmo Lähdemäki, Kajaanin Kuohu

Teijo Hytönen, Äänekosken Huima

Ville Kuukkanen, Äänekosken Huima

Petri Kähäri, Äänekosken Huima

Toni Väisänen, Äänekosken Huima

Onnittelut uusille tuomareille!



Suomen Voimnostoliitto ry / Finnish Powerlifting Federation
c/o Tero Hyttinen

Pikkujalanratti 72 as 2, 95600 YLITORNI
puh: 010 309 4270

E-mail: info@suoli.fi www.suomenuoimnostoliitto.fi

Liiton pankki-tilit

Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (=Päätili)

FI22 5680 0020 2315 57 Uoimanoastaja-lehden tili

FI82 4212 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili

SM-kilpailujen järjestäminen



Kuva: Jarmo Virtanen

Meillä on päivitetty ohje vähimmäisvaatimuksista SM-kilpailuita järjestettäessä. Ohjeessa on tarkoin määritelty liiton sekä järjestävän seuran hoitamat asiat. Ohjeessa on lueteltu asiat mistä seura vastaa ennen kilpailua, kilpailun aikana, kilpailun päätyttyä, miten kilpailupaikka tehdään, luettelo tarvittavista toimitsijoista sekä huolehdittavat maksut ja tilitykset. Ensimmäinen asia seuran tehtävänä on kilpailukutsun tekeminen. Myös mediatiedote tulee laatia hyvissä ajoin ennen kilpailua ja tähän voi pyytää apua liiton tiedottajalta. SM-kilpailuohjetta kun noudattaa, niin mikään asia ei pääse unohtumaan.

Liitto hoitaa yhdessä järjestävän seuran kanssa kilpailupaikalle tarvittavat kilpailuvälineet. Kilpailulaatikkoon on hankittu uusi liiton logolla painettu matto SM-kilpailuissa käytettäväksi. Sääntöjen mukaan nostolavan pinnan on oltava luja, liukumaton ja tasainen ja se on peitettävä luisamattomalla, yhtenäisellä tasaisella matolla.

Kumista tai sen kaltaisesta materiaalista valmistetut matot eivät ole sallitut. Nostolavan mitat on oltava vähintään 2,5 m x 2,5 m ja enintään 4 m x 4 m. Maton pitää olla yhtenäinen ja koko nostolavan peittävä.

Hyvissä ajoin ennen kilpailun alkua tuomareiden on yhdessä varmistettava, että nostolava ja kilpailuvälineet ovat kaikilta osin sääntöjen mukaiset ja puutteelliset välineet on hylätty. Samoin tuomareiden tulee tarkistaa, että ennätyspainot ovat juryn pöydällä tai muutoin tarvittaessa nopeasti saatavilla.

Toinen asia mikä säännöllisin väliajoin on aiheuttanut ongelmia kilpailuissa, on penkkipunnerruksessa käytettävät jalkakorokkeet. Saavuttaakseen tukevan jalka-asennon voi nostaja käyttää jalkojen alla pinnaltaan tasaisia, vähintään 40 x 60 cm kokoisia levyjä tai korokkeita. Korokkeiden yhteenlaskettu korkeus lavan pinnasta mitattuna ei saa ylittää 30 cm. Kaikissa kilpailuissa tulee olla käytettävissä 5 cm, 10 cm, 20 cm ja 30 cm korkeat korokkeet. Liiton kadonneiden jalkakorokkeiden tilalle tehdään sääntöjen mukaiset uudet jalkakorokkeet mattokan kaalla päällystetynä.

Liitto hoitaa SM-kilpailuihin tarvittavat tuomarit, juryn ja kuuluttajan. Seuran hoitettavaksi jää ruokailun järjestäminen toimitushenkilöille niin, että toimitsijoiden ei tarvitse kisan aikana jonottaa. Kisa-aikataulu on useasti niin tiukka, että tekninen tauko 10 minuuttia on liian lyhyt aika käytettäväksi jonotukseen.

Kilpailun jälkeen tulokset tulee viipymättä toimittaa sähköpostilla tulokset@svn.fi ja paivi.ristolainen@svn.fi. Kilpailun järjestäjän vastuulla on myös kisajutun tekeminen Voimanostaja -lehteen. Jutun tekemistä varten kannattaa varata kilpailupaikalle yksi tai useampi henkilö ottamaan valokuvia. Voimanostopiireistä löytyy hyviä valokuvaajia, joilta kannattaa pyytää tarvittaessa apua. Kuvia kilpailutapahtumista ei koskaan ole liikaa.

Korona-ajan sosiaalista eristäytymistä on eletty jo kevästä alkaen, joten uutta parempaa aikaa ja tulevia kilpailuja jo innolla odottaen!

Margetta Salminen
tuomarivastaava

Pohja kuntoon

Maailmaa myllertävä pandemia on laittanut urheiluväenkin osalta tilanteen melko poikkeukselliseen malliin, ei laajoja kokouksia eikä muutenkaan suosittelä lähikontakteja. Sosiaalisessa mediassa on näkynyt kekseliitä keinoja pitää fysiikka ja psyyke kunnossa.

Osalla on ollut mahdollisuus harjoitella omalla salillaan ja jotkut kunto- ja liiketilat ovat pitäneet toimintansa käynnissä normaalisti. Kilpailukalenteri kuitenkin tyhjeni, kun pandemia ryöpsähti keskuuteemme. Toisaalta nyt on hyvä hetki rauhoittua ja antaa aikaa itselleen, kerätä uutta intoa tulevaan. Muutamia pyyntöjä on tullut myös liiton suuntaan etäkoulutuksista, harmittavasti valmennusvaliokunta keskittyy tällä hetkellä valmennuksen taso-koulutusten sisällön hiomiseen. Tämä koulutushan on tarkoitus vielä tämän vuoden puolella mahdollisesti käynnistää. Suomen Valmentajat ja moni muu taho on siirtänyt koulutuksensa etäkoulutuksiksi, näitä koulutuksia kannattaa käydä. Jopa AMK-tasoisia koulutusosuuksia on päässyt opiskelemaan ilmaiseksi. Maajoukkueleiri, joka oli tälle keväälle ajoitettu, jouduttiin myös perumaan. Leirit ovat saavuttaneet melko hyvän suosion, kun niitä on nyt pienen tauon jälkeen alettu säännöllisesti pitää. Osallistujia niissä on ollut mukavasti, toivottavasti pääsemme syksyllä jatkamaan näitä leirityksiä. Leiritysten ohjelmaa ollaan myös koko ajan kehittämässä saadun palautteen perusteella.

Ohjaajakoulutus myös peruuntui, tämäkin koulutuksen taso on saanut osallistujia kaikille tähän mennessä järjestetyille kursseille. Tämäkin koulutus jatkuu covid-19 hellittäessä otteensa.

Nyt on siis hyvää aikaa mahdollisuuksien mukaan tehdä pohjakuntaa tulevia kisoja varten; terassigym, asbestigym ja myyrigym ovat paikkoja, joissa on ahkerasti tehty pohjaa kohti tulevaa loppuvuotta. Nämä sosiaaliseen mediaan tiukkuudet videot ovat osaltaan piristäneet meitä ja antaneet voimia jaksaa eteenpäin. Kansainvälisistä kisatapahtumista melkoineen osa näyttää peruuntuvan ja nähtäväksi jää pääsemmekö järjestämään kalenterissa olevat SM-kisat vielä.

Nyt on siis hyvää aikaa lukea alan kirjallisuutta, tutkia uutta ja mahdollisuuksien mukaan kouluttaa itseään saatavilla olevilla etäkursseilla. Itse olen lueksellut vanhempia Voimanojasta-lehtiä. Vuonna 1994 lehdessä julkaistiin laaja artikkeli harjoittelun sisällöstä. Porilainen Simo Suomi oli koonnut lehteen ajatuksiaan ja nämä ajatukset ovat yhtä toimivia tänä päivänäkin kuin kirjoituksen aikaan. Artikkelissa oli laskettu harjoituksen keskimääräistä kuormitusta ja nostojen räjähtävyyttä ym.

Artikkelin otsikko - Kovuuden nätykset kilpailuihin kuvaa hyvin kirjoitusta. Harjoittelun pitää olla kyllin kovaa, mutta ei kuitenkaan liian raskasta. Jutun tärkeänä pointtina on siis se, että maksimit jätetään kisalavalle, salilla ei tarvitse maksimirautoja nostella. Toki kaikille ei samat metodit sovi ja tämä osaltaan onkin suola valmentajan tehtävässä, löytää urheilijalle sopiva malli, jolla saak hitettyä urheilijan suorituksen huippuunsa.



Samassa lehdessä ollut mainos myös osaltaan kuvaa lajiamme. Tosiasia on, että voima se on joka ratkaisee, hyvät ja laadukkaat varusteet tuovat sinulle varmuutta ja turvallisuutta. Tällä mainoslauseella Uudellamaalla toiminut henkilö markkinoi voimanojastovarusteita, henkilö on tuomarina useissa kisoissa tänäkin päivänä vielä. Aikakaudella eläneet varmasti muistavat tämän henkilön. Tässä onkin pieni haaste kaikille, muistella kuka tämä henkilö on.

Voimanojasta-lehdestä vielä, lehtemme on ollut koko sen julkaisujan erittäin korkeatasoinen niin sisällön kuin ulkonäkönsä puolesta. Lehti on saanut kiitosta useiden eri maiden puolelta. EPF:n merkkienkilötkin ovat kehuneet lehteä, ihmetelleet miten lähes täysin vapaaehtoisvoimin on kyetty tekemään niin laadukas lehti.

Nyt on siis hyvää aikaa kehittää itseään ja ominaisuuksiaan kohti loppuvuotta. VK-kustannus on yritys, joka julkaisee valmennukseen ja urheiluun liittyvää kirjallisuutta, nyt on hyvä aika käyttää aikaa lukemiseen. Tämä yritys tarjoaa tähän poikkeukselliseen aikaan edullisia tarjouksia kirjoistaan ja muutkin yritykset tarjoavat ilmaisia koulutuksia ym. Kannattaa käyttää tämä aika siis kouluttautumiseen ja uuden tutkimiseen.

Toki harjoittelua kannattaa ja pitääkin tehdä sen mukaan mitkä mahdollisuudet ovat. Kesäkuun alussa kunnalliset liikuntapaikatkin avaavat ovensa, joten monelle se on pääsy takaisin voimaharjoittelun pariin.

Pysykää terveenä ja pitäkää toisistanne huolta.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2020



HUOMI! Maailmanlaajuisen koronaviruspandemian takia useita kilpailuja on siirretty tai peruttu. Tapahtumakalenteriin on pyritty keräämään lehden painoon mennessä saatavilla oleva tieto. Tiedot voivat vielä muuttua ja olla puutteellisia. Tarkistathan tiedot lähempänä kisaa SVNL:n (www.suomenvoimastoliitto.fi), EPF:n (www.europowerlifting.org) ja IPF:n (www.powerlifting.sport) verkkosivuilta.

SM-kilpailut 2020

Kilpailukutsut löytyvät lähempänä kilpailuja liiton verkkosivuilta suomenvoimastoliitto.fi/kalenteri/

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki
13. – 15.11.	Klassinen voimasto, masters	Äänekosken Huima	Äänekoski
12. – 13.12.	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	Ålands Kraftsport Klubb	Maarianhamina

Kansainvälinen kisakalenteri 2020

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
1.7. – 5.7.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters PERUTTU!	EPF	Pornainen	Suomi
6.7. – 11.7.	Klassisen voimanoston MM-kilpailut, korkeakouluopiskelijat PERUTTU!	IPF	Sharjah	Yhdistyneet Arabiemiirikunnat
5.8. – 9.8.	Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki ikäluokat PERUTTU! SIIRTYY 11.10.–18.10.	EPF	Kaunas	Liettua
31.8. – 5.9.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, nuoret PERUTTU! SIIRTYY 1.11.–7.11.	IPF	Birmingham	Yhdysvallat
11.9. – 13.9.	Klassisen ja varustevoimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut PERUTTU!	EPF		Islanti
10.9. – 13.9.	Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut, nuoret PERUTTU! SIIRTYY SYYSY 2021 Pornainen Suomi	NPF	Pornainen	Suomi
24.9. – 4.10.	Klassisen voimanoston MM-kilpailut, nuoret ja avoin	IPF	Minsk	Valko-Venäjä
11.10 – 18.10.	Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM- ja MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	EPF/IPF	Ekaterinburg	Venäjä
1.11. – 7.11.	Varustevoimanoston MM-kilpailut, nuoret ja avoin	IPF	Stavanger	Norja
13.11. – 22.11.	Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, masters	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka
27.11. – 6.12.	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja nuoret PERUTTU!	EPF	Varsova	Puola
11.12. – 13.12.	Arnold Classic Europe	EPF	Sevilla	Espanja