

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 2/2021

**Suomen Voimanoistoliitto
1971-2021**

**SUOMEN
50
VOIMANOSTOLIITTO**

Juhlalehti



WWW.SUOMENVOIMANOSTOLIITTO.FI

ELEIKO

RAISE THE BAR

HUIPPUTUOTTEET MYÖS KOTIKUNTOILUUN

ELEIKON VERKKOKAUPPA
SHOP.ELEIKO.COM

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusina tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat niin kotiin, työpaikalle, taloyhtiöön kuin myös kuntosaleille.

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelualueita avaimet käteen -periaatteella. Tuotteidemme käyttäjiä eivät ole vain huippu-urheilijat ja -treenaajat, vaan laadukkaat ja turvalliset välineemme sopivat kaikille kuntoilijoille ja kuntoutujille.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
+358 400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
+358 400 179 205



Puoli vuosisataa järjestäytyntä voimanostoa

Kuva: Annika Söderblom

Alkuvuodesta 1971 tapahtui useita merkittäviä asioita. Urho Kekkonen tapasi ensimmäisenä Suomen presidenttinä paa-
vin, Apollo 14 laskeutui kuuhun, Suomessa arvottiin ensimmäinen lottorivi, Suomessa otettiin käyttöön postinumerojärjestelmä ja turvavyö tuli pakolliseksi etupenkeillä uusissa henkilöautoissa. Näiden tapahtumien lisäksi Helsingissä, IK-32:n kerhohuoneessa pidettiin kokous, tarkalleen 31.1.1971. Tuossa kokouksessa oli läsnä 11 miestä ja kokouksen seurauksena perustettiin Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto. Nyt 50 vuotta myöhemmin pidät kädessäsi Suomen Voimanostoliiton julkaisemaa Voimanostaja-lehden erikoislaajaa juhlanumeroa.

Monenlaista tapahtumaa ja ihmistä on mahtunut tuon 50 vuoden ajanjaksolle. Tässä lehdessä on pyritty kertomaan tapahtumista koko liittomme olemassaolon ajalta. Toki kerrottavaa olisi paljon enemmän kuin tässä lehdessä sivuja, mutta toivon lukijan saavan kuitenkin pienen kurkistuksen historiaan, tapahtumiin ja henkilöihin, jotka ovat liitostamme tehneet sellaisen kuin se nyt vuonna 2021 on.

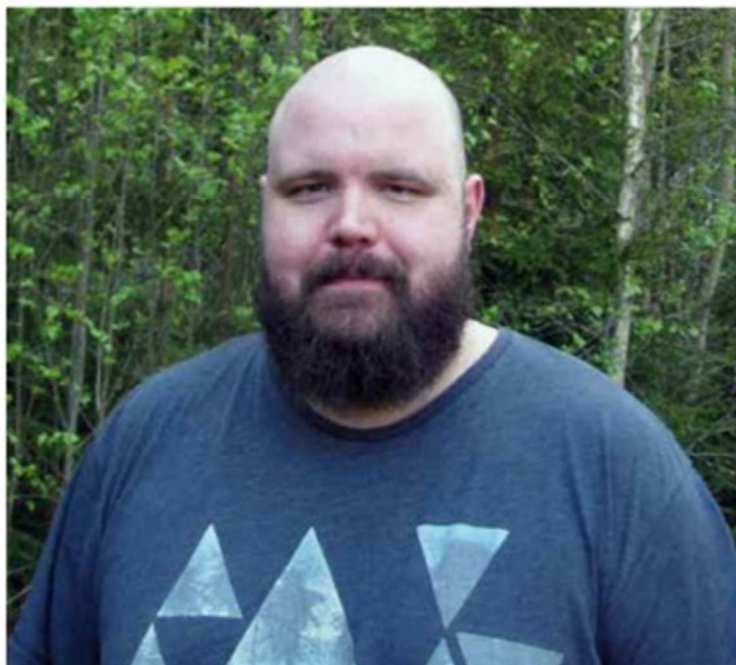
Iloa, surua, voittoja, karvaita tappioita, jalkakyykyä, hnyy, kyyneleitä, tankoja, levyjä, tuomareita, penkkipaitoja, toimitsijoita, maajoukkueverkkareita, maastanostoa, magnesiumia, tuloksia, mitaleja, neljänsiä sijoja, pettymyksiä, onnistumisia, ennätyksiä, tuuletuksia, nostajia, kilpailijoita, joukkueovereita, huoltajia, tsemppaajia ja ennen kaikkea ihmisiä voimanoston parissa. Nämä kaikki edellä mainitut ovat muokanneet Suomen Voimanostoliitosta 50 vuoden aikana sen mitä se on nyt. Jokainen tapahtuma, jokainen voitto, jokainen häviö ja jokainen ihminen ovat omalta osaltaan olleet vaikuttamassa sekä muovaamassa yhteistä historiaamme. Toiset toki enemmän kuin toiset, ja joidenkin panos voi olla suuri muttei niin näkyvä. Tässä Voimanostajan numerossa on annettu normaalia enemmän tilaa ihmisille niin kuvien kuin esittelyiden muodossa.

Voimanostaja-lehdellä on joka numerossa paljon avustajia, jotka auttavat lehden tekemisessä. Lehti ei valmistuisi ilman pyyteetöntä ja välillä tiukasti aikataulutettua vapaaehtoistyötä. On ollut kunnia tehdä tätä juhla-lehteä ja samalla perehtyä paremmin liittomme historiaan. Tämän lehden kasaamisen avustamisessa erikoismaininnan ehtymättömän avun anta-

misesta materiaalin ja taustatietojen tarjoamisessa ansaitsevat Kalevi Sorsa, Heikki Orasmaa ja Jaarli Pirkkiö. Heidän apunsa on ollut korvaamaton. Unohtamatta kaikkia muita avustajia ja lehden tekoon tavalla tai toisella vaikuttaneita henkilöitä. Kiitos teille kaikille!

Mukavia lukuhetkiä tämän 104-sivuisen juhla-lehden parissa. Toivottavasti syksyllä pääsemme juhlimaan Suomen Voimanostoliiton 50-vuotista taivalta myös SM-kilpailujen ja muiden tapahtumien merkeissä vapaammin!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

44. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Sähköposti

info@svnl.fi
www.suomenvoimanostoliitto.fi
facebook.com/suomenvoimanostoliitto

Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 92 Yleisll
FI 22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja

Voimanostaja nro 2/2021
va. päätoimittaja Heikki Virtanen

Kannessa

Suomen Voimanostoliiton 50-vuotisjuhlan
kunniaksi järjestetyn logokilpailun voittaja.
Logon on suunnitellut Pekka Vuola.

Seuraava lehti

Lehti 3/2021
päätoimittaja Katja Lariola
Aineisto ptille 8.8.2021 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Annika Söderblom, Gaston Parage, Kalevi Sorsa,
Janne Ylimys, Juha Koivisto, Veijo Prinkkala,
Aulis Saarela, Antti Savolainen, Heikki Orasmaa,
Maria ja Jarmo Virtanen, Jari Rantapelkonen,
Anette Raatikainen, Marcel Lindholm,
Päivi Ristolainen, Jaari Pirkkiö, Mervi Rantamäki,
Katarina Nokua, Leoko Oy, Tarja Koski-Sipilä,
Kari Kivistö, Janne Tolvanen, Kimmo Jouhki,
Paralympiakomitea, Soila Ranta, Satakunnan Kanss,
Sami Teeri, Vesa Salomäki, Ville Niskanen,
Jari Saario, Maria Karjalainen, Heini Myller,
Ahopelto Group, Jarmo Virtanen ja Sanna Savolainen.

ISSN 2670-3998 (painettu)
ISSN 2736-8009 (verkkojulkaisu)

Painopaikka

PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 **Pääkirjoitus**
Puoli vuosisataa järjestäytyneitä voimanostoa
- 5 **IPF:n puheenjohtajan tervehdys**
- 6 **Puheenjohtajan palsta**
Voimanosto nuortuu ja naisistuu, minne miehet katoavat saleilta?
- 8 **50 vuotta menestystä - Suomen Voimanostoliitto 1971-2021**
- 46 **Mitä kuuluu nykyään?**
Maria ja Jarmo Virtanen
- 48 **Suomi MM-kilpailujen isännäksi - Turku 1978**
- 55 **Unto Honkonen**
- 57 **Mitä kuuluu nykyään?**
Marcel Lindholm
- 58 **Hannu Saarelainen**
- 61 **Hannu Saarelaisen Voimaopas**
- 62 **Lappi ehti voimanoston ensimmäiseen aaltoon**
- 74 **Ilmavoimistelija Niilo Salo oli voimavalmennuksen uranuurtaja**
- 75 **Mitä kuuluu nykyään?**
Mervi Rantamäki
- 76 **Voimanostajasta sosiaalisen median valtakaudelle - tiedottamisen monipuolistuminen kasvattaa voimanoston näkyvyyttä**
- 84 **Leoko - rautaista ammattitaitoa yli 40 vuotta**
- 85 **Mitä kuuluu nykyään?**
Tarja Koski-Sipilä
- 86 **Ville Aronieniemi - vahva vaikuttaja**
- 87 **Villen vinkkelistä**
- 88 **Taito Haara Story**
- 90 **In memoriam Kari Aho / Timo Kivistö**
- 91 **In memoriam Raimo Aalto**
- 92 **In memoriam Viljo Issakainen**
- 94 **Kansalliset klassiset voimanostokilpailut Porissa**
- 95 **Kansalliset klassiset ja varustevoimanostokilpailut Sotkamossa**
- 96 **Kansalliset klassiset ja varustevoimanostokilpailut Joensuussa**
- 97 **Voimanostaja-lehtiä vuosien varrelta**
- 98 **Mitä kuuluu nykyään?**
Jari Rantapelkonen
- 100 **Päävalmentajan palsta**
Henkiset voimavarat
- 101 **Tuomarivastaavan palsta**
2021 Tuomariklinikka
- 102 **Liitto tiedottaa**

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2021

4-VÄRI-ILMOITUS

Koko

| | | |
|-----------------------------------|-------|---------|
| Aukeama | 600 € | 2.000 € |
| 1/1 sivu | 350 € | 1.200 € |
| (koko 217x280 mm), 3 leikkuuvarat | | |
| ½ sivua | 200 € | 600 € |
| (koko 217x140 mm) | | |
| 1/4 sivua | 100 € | 300 € |
| (koko 105x140 mm) | | |

KANSIARKILLA*

Koko

| | | |
|----------|-------|---------|
| 1/1 sivu | 500 € | 1.500 € |
| ½ sivua | 300 € | 900 € |

* 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

SVNL:n pidättää oikeuden käyttää saamaansa julkaistavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa medioissa korvauksetta ja ilman sopimusta.

LEHDEN LAYOUT

**AHOPELTO
GROUP OY**

Vuosisopimus

Hinta 4. numeroa
+ web-logo

KILPAILUILMOITUKSET*

| | |
|-------------|-------|
| 1/1 sivu mv | 150 € |
| 1/2 sivu mv | 100 € |
| 1/4 sivu mv | 70 € |
| 1/8 sivu mv | 60 € |

RIVI-ILMOITUS

Tapahtumakalenterissa 50 €

*Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenseuroille
Voimanosto- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena

SVNL:n internet-sivujen

Tapahtumakalenterissa

Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisäveroa).

ILMOITUSMYNTI:

Ahopelto Group Oy

puh. 0500 633 951

voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

AINESTOMUODOT

Sähköinen aineisto: InDesing, Photoshop,
Illustrator, PDF

Kuvat: TIFF tai JPG, (resoluutio 300 dpi)

Aineistot: voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

IPF:n puheenjohtajan tervehdys

Dear President Hyttinen, Athletes and Officials of the Finnish Powerlifting Federation,

It is a great pleasure for me to congratulate you on the 50th Anniversary of your National Federation!

It goes without saying that we're quite proud of your National Federation's achievements during the past 50 years! We're especially pleased by the success and numerous accomplishments by your athletes, at both the European and World Championships and the World Games.

We shall always remember the very well organized and professionally directed European and World Championships held in your country. Over the past 50 years, we have seen a lot of great performances, for both medals and records, by many of the Finnish lifters. The accomplishments by the athletes have brought great popularity and excitement to our sport.

The Finnish officials that have worked on both the IPF and EPF Executive Committees, and Commissions contributed immensely to the success of both the EPF and the IPF. A huge thanks to all of your members, especially to Mr. Kalevi Sorsa. Kalevi performed incredible work in his many roles with the IPF. On annual basis, he updated the Technical rules, Constitution and By-laws. His entrance to the IPF Hall of Fame was well deserved for his long term and dedicated service to the not only the Finnish Federation, but to the EPF and IPF.

As I close this message, I want to personally thank all of the athletes and officials for their loyalty, their honors and achievements. We are proud to have you with us in the IPF family, to celebrate the

IPF's 50th anniversary during 2022. The Finnish Powerlifting Federation has been a key organization in the develop of our sport during the past 50 years. We would not have been able to do it without you.

On behalf of my colleagues from the IPF Executive, we wish you a "Happy Birthday" and continued success for the future.

Respectfully,

Gaston Parage
President
International Powerlifting Federation



Voimanosto nuortuu ja naisistuu, minne miehet katoavat saleilta?

Liiton jäsenesurveys mukaan liiton jäsenesuroissa oli henkilöjäseniä 24 285 viime vuonna. Näistä harrasti voimanostoa aktiivisesti 2 233 henkilöä. Kilpailutoiminnassa mukana oli reilut 1 050 henkilöä. Kilpailulisenssin omaavia heistä oli 920 ja heistä naisia 310 eli 31,0 %. Naisten määrä lisääntyi 22 henkilöllä, vaikka lisenssinostajien kokonaismäärä väheni 10 henkilöllä.

Tämä noudatti itseasiassa jo vuodesta 2015 alkanutta kehitystä, missä miesnostajien määrä on ollut aavistuksen hiipuva. Viimeisen viiden vuoden aikana miesnostaja on "kadonnut toiminnastamme" lähes 150 nostajaa. Vastaavasti naisten suhteellinen osuus on noussut 10 %-yksiköllä niin, että kun vielä viisi vuotta sitten joka neljäs nostajamme oli nainen, niin nyt on joka kolmas. Lajin naisistuminen on yksinomaan hyvä asia. Se, mihin meillä miehet katoavat on jo sitten yhteisen pohdinnan ja toimenpiteiden paikka.

Antidopingsopimuksen solmineita oli 2 426 henkilöä antidopingsopimuskaudella 2015-2020. Heistä lisenssiä ei ollut enää 1 506 henkilöllä viime vuoden aikana. Edellisellä antidopingsopimuskaudella, joka päättyi 31.12.2014 oli lisenssin solmineita henkilöitä kaikkiaan 1 814. Tämäkin

osoittaa vuodesta 2009 alkanutta voimanostoharrastuksen vahvaa kasvua.

Liiton jäsenesuroissa oli 185 seuraohjaajaa ja 144 valmentajaa. Seurat järjestivät 1 905 yhteisharjoitusta jäsenilleen sekä 33 antidopingtilaisuutta. Antidopingtilaisuuksia järjesti liiton jäsenesuroista lähes joka kolmas seura (31,08 %). Voimailu- tai ns. punttikoulutoimintaa järjestettiin 58 (45,28 %) seurassa ja toimintaan osallistui 338 jäsentä, jotka ovat etupäässä nuoria lajin vasta-alkajia.

Nuorten osuus lisenssinostajista oli viime vuonna 20,9 % (193), kun se vuonna 2019 oli 18,3 % (170), avoimen 35,8 % (329) ja masters-ikäluokkaan kuuluvien 43,2 % (397). Nuorten ikäluokkien nostajien määrä nousi yhdeksällä nostajalla, avoimen luokan nostajien määrä väheni edellisestä vuodesta 29 nostajalla ja mastersnostajien määrä vähentyi viidellä nostajalla.

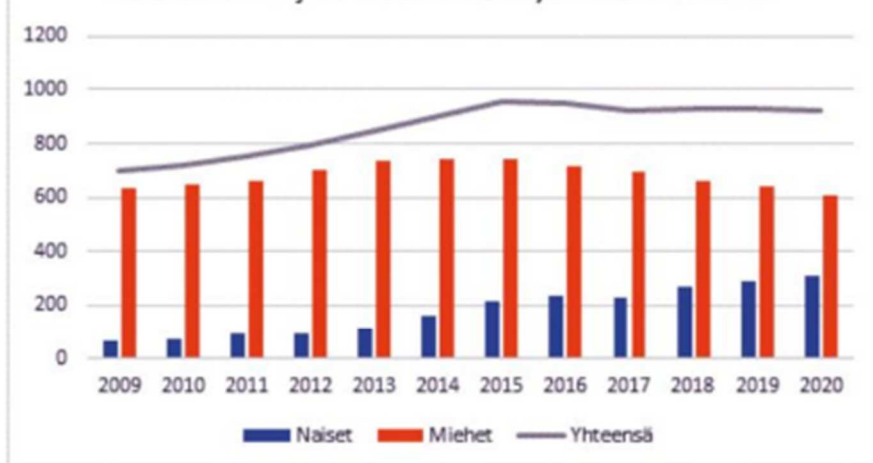
Harrastajamäärä oli pitkäaikaisena kehityksenä aallon pohjassa vuonna 2009, kun lisenssinostajia oli 698 henkilöä, joista naisia 66. Tästä alkoi voimanoston kilpailutoiminnan harrastuksen osalta nousu, jota vauhditti vuodesta 2011 alkaen järjestetyt klassisen voimanoston ja penkkipun-



nerruksen SM-kisat. Toistaiseksi suurin lisenssinostajien määrä oli vuonna 2015 958 nostajaa, joista naisia oli 216 ja miehiä 742. Naisten kokonaismäärän kasvu on pitänyt nostajakehityksen nykyisellä tasolla, ja miesten määrän väheneminen on merkinnyt sitä, että kokonaisharrastajamäärä on jäänyt polkemaan paikalleen.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

Lisenssinostajien määrän kehitys 2009 vuodesta



Nostajat ikäluokittain 2020, naisten osuus nostajista 2016 - 2020

| Ikäluokka | Syntymävuodet | | Naiset | Miehet | % kaikista | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 |
|-----------|---------------|------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | N% | N% | N% | N% | N% |
| 14 | 2006 | 2008 | 4 | 8 | 1,3 % | 33,3 % | 72,7 % | 72,7 % | 16,7 % | 38,5 % |
| 18* | 2002 | 2005 | 29 | 42 | 7,7 % | 40,8 % | 36,8 % | 33,3 % | 31,6 % | 40,5 % |
| 20** | | | | | | | | | 29,5 % | 19,1 % |
| 23 | 1997 | 2001 | 34 | 77 | 12,1 % | 30,6 % | 32,4 % | 37,5 % | 31,6 % | 32,2 % |
| Avoin | 1996 | 1981 | 142 | 187 | 35,8 % | 43,2 % | 38,8 % | 33,6 % | 29,3 % | 28,6 % |
| 40 | 1980 | 1971 | 61 | 120 | 19,7 % | 33,7 % | 26,6 % | 25,0 % | 23,2 % | 25,3 % |
| 50 | 1970 | 1961 | 28 | 94 | 13,3 % | 23,0 % | 20,0 % | 18,9 % | 17,4 % | 13,4 % |
| 60 | 1960 | 1951 | 10 | 48 | 6,3 % | 17,2 % | 16,7 % | 13,3 % | 10,5 % | 10,2 % |
| 70 | 1950 | | 3 | 33 | 3,9 % | 8,3 % | 6,7 % | 5,7 % | 3,2 % | 3,6 % |
| | | | 311 | 609 | | 33,8 % | 31,2 % | 28,7 % | 28,6 % | 24,6 % |

*) 17-vuotiaat vuoteen 2017 asti

**) ikäluokka poistui vuoden 2018 alusta alkaen



Voimanosto-Valmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on Suomen Voimanostoliiton kustantama opas maksimivoimaharjoittelun tueksi.

Voimanosto-Valmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on tarkoitettu suomalaisen voimanosto- ja penkkipunnerrusharjoittelun opas kertoo valmentajille ja urheilijoille voimanosto- ja penkkipunnerrusharjoittelussa huomioitavat perusasiat. Kirja evästä lukijoita yksittäisistä harjoitusliikkeistä ja harjoituksista aina pidempien harjoitusjaksojen ja vuosisuunnitelmien toimeenpanoon.

Kirjan ovat kirjoittaneet Jari Rantapelkonen ja Samuli Lappalainen.

Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut.

Kirja on ostettavissa Suomen Voimanostoliiton verkkokaupasta: www.svnl.fi

50 vuotta menestystä - Suomen Voimanostoliitto 1971-2021

Teksti: Heikki Virtanen & Kalevi Sorsa

Kuvat: Janne Ylimys, Juha Koivisto, Veijo Prinkkala, Aulis Saarela & Antti Savolainen sekä Heikki Orasmaan & Voimanostajan arkistot

Taulukot ja listaukset koostaneet: Kalevi Sorsa

Lähteet: Voimanostaja-lehdet, Aulis Saarelan voimanoston historiaa käsittelevät artikkelit

Nykyuotoinen voimanosto syntyy

1970-luvulla alkoi lehtien palstoilla olla ensimmäisiä mainintoja uudesta urheilulajista nimeltä voimanosto. Voimanoston syntyvaiheet voidaan ajoittaa jo antiikin historiaan, jossa kilpailtiin useissa erilaisissa voimalajeissa, usein jopa kuolemaan asti. Historiankirjat tietävät kertoa voimamiehestä nimeltä Milo noin 700 eKr., joka kehitti voimiaan kantamalla elävää vasikkaa päivittäin. Vasikan paino tietenkin kasvoi koko ajan ja samalla myös Milon voimat kasvoivat. Tämä on voinut olla alkua painoharjoittelulle, jossa vaikeammin hallittavissa oleva vasikka on vaihdettu helpompaan harjoitteluvälineeseen eli levytankoon.

Voimanosto sai kilpailumuotona alkunsa jo 1950-luvulla Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa. Näistä maista laji levisi pian myös Kanadaan ja Australiaan. Tultaessa 1960-luvulle voimanostoa harrastettiin jossakin muodossa jo sitten useammassa maassa - Pohjoismaat mukaan lukien. 1950-1960-luvun vaihteeseen asti mukana oli lukuisia määrä hyväksytyjä nostomuotoja. Lajia ei Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa kutsuttakaan voimanostoksi, vaan sen nimi oli "Odd Lifts", suomeksi "oudot nostot". Lajia ryhdyttiin Yhdysvalloissa kutsumaan voimanostoksi (Powerlifting) vasta 1960-luvun alkupuolella, jolloin nostomuotoiksi olivat siellä vähitellen vakiintuneet penkki-punnerrus, jalkakyykky ja maastanosto.

Ensimmäiset epäviralliset voimanoston Amerikan mestaruuskilpailut, nimeltään "The Powerlifting Tournament of America", pidettiin vuonna 1964 Yorkissa, Pennsylvaniassa. Kisojen katto-organisaatio oli "The Amateur Athletic Union - AAU". Varsinaisena järjestäjänä oli kuitenkin innokas voimailulajien kannattaja ja puolestapuhuja, Bob Hoffman. Tämä johti siihen, että AAU järjesti seuraavana vuonna (1965) ensimmäiset viralliset voimanoston Amerikan mestaruuskilpailut. Puuhämiehenä oli

Miesten superraskaan sarjan jalkakyykyn ja yhteistuloksen suomenennätyksen kehitys 1973-2010

Jalkakyykky, miehet, 125+ kg

Sarja 110+ kg oli käytössä Suomessa vuoden 1978 loppuun saakka.

EM-kisoissa tuo sarja oli vuoden 1979 loppuun sekä MM-kisoissa vuoden 1980 loppuun saakka.

| nimi | synt | seura | tulos | pvm | paikka |
|--------------------|------|----------|-------|----------------|-----------------|
| Ove Lehto | 1972 | ÄKK | 425,0 | 25.11.2006 | Maarianhamina |
| Kenneth Tallqvist | 1979 | KK Eken | 415,0 | 6.3.2004 | Jyväskylä |
| Kenneth Tallqvist | 1979 | KK Eken | 405,5 | 6.3.2004 | Jyväskylä |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 405,0 | 15.3.1979 | Lahti |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 402,5 | 4.2.1979 | Nastola |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 400,0 | 16.4.1978 | Birmingham, GBR |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 385,0 | 5.11.1977 | Perth, AUS |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 360,0 | 7.11.1976 | York, USA |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 325,0 | 28.6.1976 | Lahti |
| Kalevi Lahdenranta | 1942 | Herkules | 322,5 | 29.5.1976 | Suomi ? |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 310,0 | (25.3.74 til.) | Suomi ? |

Yhteistulos, miehet, 125+ kg

| nimi | synt | seura | tulos | pvm | paikka |
|--------------------|------|---------|--------|------------|-----------------|
| Ove Lehto | 1972 | ÄKK | 1085,0 | 25.11.2006 | Maarianhamina |
| Ove Lehto | 1972 | ÄKK | 1070,0 | 11.11.2006 | Stavanger, NOR |
| Ove Lehto | 1972 | ÄKK | 1065,0 | 26.11.2005 | Örebro, SWE |
| Kenneth Tallqvist | 1979 | KK Eken | 1055,0 | 6.3.2004 | Jyväskylä |
| Kenneth Tallqvist | 1979 | KK Eken | 1032,5 | 6.3.2004 | Jyväskylä |
| Riku Kiri | 1963 | Hektor | 1030,0 | 21.1.1989 | Kotka |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 985,0 | 15.3.1979 | Lahti |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 982,5 | 25.2.1979 | Huskvarna, SWE |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 980,0 | 4.2.1979 | Nastola |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 962,5 | huhti.78 | Honolulu, USA |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 960,0 | 16.4.1978 | Birmingham, GBR |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 935,0 | 5.11.1977 | Perth, AUS |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 925,0 | 7.11.1976 | York, USA |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 905,0 | 7.11.1976 | York, USA |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 865,0 | 28.6.1976 | Lahti |
| Hannu Saarelainen | 1944 | Yks. | 847,5 | 27.10.1975 | Hyvinkää |
| Kalevi Lahdenranta | 1942 | Yks. | 832,5 | 1.1.1975 | Suomi ? |
| Taito Haara | 1942 | Atomi | 825,0 | 28.12.1973 | Lahti |
| Kalevi Lahdenranta | 1942 | Yks. | 815,0 | 5.9.1973 | Pori |

jälleen Bob Hoffman. Nostomuotoina, jotka suoritettiin tässä järjestyksessä, olivat näissä molemmissa kisoissa penkkipunnerrus, jalkakyykky ja maastanosto. Näin voimanosto oli saanut nostomuotojen osalta lopullisen muotonsa. Lajien suorittamisjärjestys kuitenkin muuttui vuonna 1973 siihen, mikä se on nykyisin: jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto.

Isossa-Britanniassa lajia ei kutsuttu voimanostoksi vielä 1960-luvun alussa. Nostomuodoiksi vakiintuivat 1950-luvun lopusta lähtien hauiskääntö (curl), penkkipunnerrus ja jalkakyykky. Tämä oli myös suoritusjärjestys kilpailuissa. Tätä yhdistelmää kutsuttiin nimellä "Strength Set". Se voitaneen kääntää vaikkapa voimayhdistelmäksi. Hauiskääntö oli mukana vuoteen 1965 asti. Sen jälkeen hauiskäännön tilalle tuli maastanosto ja sen myötä lajin

nimi muuttui Isossa-Britanniassakin voimanostoksi. Ensimmäiset Ison-Britannian mestaruuskilpailut, jolloin lajeina olivat penkkipunnerrus, jalkakyykky ja maastanosto, pidettiin vuonna 1966.

Kehonrakentajat olivat jo 1950-luvulla tottuneet käyttämään voimanhankinnassa jalkakyykyyn, penkkipunnerrukseen ja maastanoston muunnelmia. Jotkut heistä kilpailivat myös voimanostossa. Voimanoston pariin tulivat myös ne vahvat miehet, joilla ei ollut edellytyksiä tai halua ryhtyä harrastamaan painonnostoa. Monet voimanostossa hyvin menestyneet ja kovia tuloksia tehneet kilpailijat olivat silti joko entisiä painonnostajia tai kilpailivat painonnoston ohella voimanostossa vielä sen jälkeenkin, kun IPF perustettiin (vuonna 1972) ja ryhtyi järjestämään virallisia MM-kilpailuita. Kehonrakentajien nähtiin yhä voimanoston kilpailuilla.

Sittemmin tilanne on muuttunut niin, että voimanostoa on pidettävä ensisijaisena urheilumuotona jo nuoresta pitäen, jotta menestymisen mahdollisuuksia olisi.

Edellä mainittu Bob Hoffman juhli marraskuussa olevaa syntymäpäiväänsä pitämällä 1960-luvun loppupuolelta lähtien syntymäpäiväkisat (Bob Hoffman's Birthday Party), joihin hän kutsui muiden maiden joukkueita kilpailemaan Yhdysvaltojen voimanostojoukkuetta vastaan. Näitä Yhdysvalloissa pidettyjä kisoja kutsuttiin epävirallisiksi MM-kisoiksi vuonna 1971, jolloin kisat pidettiin Yorkissa, Pennsylvaniassa.

Toiset epäviralliset MM-kisat pidettiin vuonna 1972 Harrisburgissa, Pennsylvaniassa. Kisoihin osallistui kuitenkin nostajia vain muutamasta maasta. Varsinaisia maiden joukkueita ei ollut. Vuoden 1971 kisoissa mukana olleista nostajista suurin osa oli Yhdysvalloista. Heidän lisäksi kilpailuun otti osaa joitakin nostajia Englannista ja yksi nostaja Jamaikalta. Vuoden 1972 kisoihin otti osaa yhdysvaltalaisen - joita jälleen oli suurin osa kilpailijoista - lisäksi nostajia vain Englannista, Kanadasta, Puerto Ricosta, Sambiasta ja Jamaikalta. Maiden kiinnostusta näitä kisoja kohtaan vähensi yhteisesti hyväksytyjen sääntöjen puuttuminen sekä pätevien tuomareiden vähyys.

Tilannetta ei katsottu millään muotoa tyydyttäväksi ja selvää oli, että sen korjaamiseksi vaadittiin toimenpiteitä. Niinpä Harrisburgissa vuonna 1972 pidetyissä epävirallisissa MM-kisoissa mukana olleiden maiden edustajat päättivät pitää kisojen jälkeen kokouksen, jonka tarkoituksena oli perustaa organisaatio, joka olisi jatkossa maailmanlaajuisesti vastuussa tästä uudesta lajista.

Tuon ajan suomalaisesta voimanostosta on mainittava Ville Aronemi. Hän perusti vuonna 1954 Helsinkiin Suomen ja Pohjoismaiden ensimmäisen kuntokoulun, jossa nimenomaan voimanostolajit näyteltivät suurta osaa niin, että muidenkin urheilulajien harrastajat ottivat niitä apuliikkeikseen lisätäkseen voimia omia lajejaan varten. Mm. yleisurheilun voimajien kilpailijat ja uimarit olivat toiminnassa mukana. Penkkipunnerrus soveltui hyvin myös invalidien urheiluojelmaan ja niinpä 1960- ja 1970-lukujen vaihteessa invalidinostaja Veikko Sipilä teki kovia ja kansainvälisestikin arvostettuja tuloksia sarjassa 67,5 kg nostoen 167,5 kg, sarjassa 75 kg hän nosti 175 kg ja sarjassa 82,5 kg huikeat 210 kg.

Maastanoston kaikkien aikojen Suomen Top-24 (vähintään 350 kg vetäneet)

| Sij. | Nimi | Seura | Tulos | Sarja | Vuosi |
|------|-------------------|---------|-------|-------|-------|
| 1. | Aarre Käpylä | OV-86 | 385,0 | 110,0 | 1990 |
| 2. | Jari Saario | JuPu | 380,5 | 120+ | 2021 |
| 3. | Riku Kiri | Hektor | 380,0 | 125+ | 1988 |
| | Jari Martikainen | TuuRa | 380,0 | 125+ | 2006 |
| | Tuomas Hautala | LaPo | 380,0 | 120 | 2015 |
| 6. | Ismo Åman | OuTa | 378,0 | 125+ | 1983 |
| 7. | Veli Kumpuniemi | RaPe | 373,0 | 90,0 | 1982 |
| 8. | Juhani Äijö | ABC-S | 370,0 | 125,0 | 1990 |
| | Ove Lehto | ÅKK | 370,0 | 125,0 | 2004 |
| 10. | Ilkka Nummisto | KGym | 367,5 | 125+ | 1982 |
| 11. | Janne Toivanen | JVK | 365,0 | 100,0 | 1996 |
| 12. | Taito Haara | Atomi | 362,5 | 125+ | 1979 |
| 13. | Hannu Kopola | SiSi | 360,0 | 110,0 | 2005 |
| 14. | Ahti Stark | Hektor | 357,5 | 110,0 | 1985 |
| 15. | Kari Kemppainen | HeJy | 355,0 | 110+ | 1977 |
| | Reijo Kiviranta | TV-V | 355,0 | 110,0 | 1982 |
| | Heikki Laakso | VIS | 355,0 | 110,0 | 1983 |
| | Seppo Lukkarinen | OP | 355,0 | 100,0 | 1983 |
| | Ano Turtiainen | DD | 355,0 | 110,0 | 1996 |
| | Kenneth Tallqvist | KK Eken | 355,0 | 125+ | 2004 |
| 21. | Rauno Rinne | OKK | 352,5 | 100,0 | 1983 |
| 22. | Juhani Heinonen | KGym | 350,0 | 125+ | 1982 |
| | Jarmo Virtanen | IFL | 350,0 | 90,0 | 1991 |
| | Kaj Lindström | HeJy | 350,0 | 125+ | 1992 |

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto (SKVL) perustetaan

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto ry:n (SKVL) puheenjohtajan, Heikki Salosen, mukaan (hänen 8.12.1975 laatimansa muistio SKVL:n siihenastisesta toiminnasta) kehonrakennuksen ja voimanoston jatkuvasti kasvava harrastajajoukko ja lisääntynyt kilpailuinnostus johtivat Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton perustamiseen.



jäsenyys:—

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto r.y.

Finlands Kroppsbyggnings- och Styrkelyftsförbund r.f.
IFBB — Finland

Pätkäentie 19 A 6, Helsinki 51
Puh. 736 116

Puheenjohtaja: Heikki Salonen
Sihteeri: Matti Heino

Täten kutsutaan bodybuilding'istä ja voimanostosta kiinnostuneiden urheiluseurojen edustajat

SUOMEN BODYBUILDING- JA VOIMANOSTOLIITON

perustavaan kokoukseen, joka pidetään IK-32:n kerhohuoneistossa, osoite Vironkatu 7 D, Helsinki, sunnuntaina 31. 1. 71 klo 13.

KOKOONKUTSUJAT

Urheilulehdessä ollut kutsu SKVL:n perustavaan kokoukseen

Yllä mainitun muistion mukaan Heikki Salonen oli ollut ennen liiton perustamista kahdesti yhteydessä Suomen Painonnostoliiton silloiseen puheenjohtajaan. Tavoitteena oli selvittää yhteistyömahdollisuuksia esim. siten, että kehonrakentajat ja voimanostajat olisivat toimineet omana jaostonaan Suomen Painonnostoliiton organisaation puitteissa. Koska Painonnostoliiton suhtautuminen oli ollut kielteistä, ei jäänyt muuta vaihtoehtoa kuin perustaa oma liitto.

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto perustettiin 31.1.1971 IK-32:n kerhohuoneessa Helsingissä. Paikalla olivat Heikki Salonen (BBC), Pertti Salonen (BBC), Jorma Rätty (BBC), Tom Lillqvist (IK-32), Rauno Mäkelä (HVV), Vilho Kytölä (KeBo), Olavi Koski (KeBo), Juhani Nyholm (TaWe), Timo Soitila (TaWe), Pentti Lehtola (TaWe) ja Pertti Virta (TaWe).

Sopimuskirjan allekirjoittivat: Body-Building Club ry:n puolesta Heikki Salonen ja Jorma Rätty, Voimistelu- ja Urheiluseura Keravan Toverit ry:n puolesta Seppo Viira ja R. Niinikoski, sekä Idrottsklubben 32 rf:n puolesta Stig Häggblom.



Jäsenyys:

*Kehonrakentajain
Kansainvälinen Liitto
(IFBB)*

*Kansainvälinen
Voimanostoliitto
(IPF)*

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto r.y.

Finlands Kroppsbyggnings- och Styrkelyftsförbund r.f.
The Finnish Bodybuilding and Powerlifting Federation

Pätkäentie 19 A 6, 00510 Helsinki 51, puh. 736 116, postiosoite 023410-2
Pätkäenvägen 19 A 6, 00510 Helsingfors 51, tel. 736 116, postgämn. 023410-2

Puheenjohtaja oli Heikki Salonen, varapuheenjohtaja Pertti Salonen, sihteeri Jorma Rätty ja taloudenhoitaja Tom Lillqvist (myöh. Wrangle). Hallituksen muut jäsenet olivat: Juhani Nyholm, Rauno Mäkelä, Pentti Lehtola ja Olavi Koski.

Oikeusministeriölle toimitettiin 3.3.1971 rekisteröimisilmoitus aatteellisen yhdistyksen (Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto) yhdistysrekisteriin merkitsemistä varten. Ilmoituksen allekirjoittajana oli puheenjohtaja Heikki Salonen. Oikeusministeriö hyväksyi 28.4.1971 yhdistyksen merkittäväksi yhdistysrekisteriin rekisterinumeroilla 106506.

1/74). Vuoden 1975 lopulla liittoon kuului 40 jäsenseuraa, joukossa oli SVUL:n, TUL:n, TUK:n ja CIF:n alaisia seuroja. Seurojen kokonaisjäsenmäärä oli noin 15 000, käsittäen koko Suomen. Tämän lisäksi liittoon kuului noin 700 yksityistä jäsentä, joiden mukana oloa perusteltiin sillä, että kaikilla, myös seuroihin kuulumattomilla on mahdollisuus päästä osalliseksi liiton toiminnan eduista.

Liitto aloitti vuonna 1974 oman lehden julkaisemisen. Lehden nimi oli Voima ja Kunto. Aluksi julkaistiin neljä lehteä vuodessa. Lehden päätoimittajana toimi Pertti Salonen vuodet 1974-1976. Vuoden



Voima ja Kunto lehti 1/75. Kannessa Mikko Pohjonen, joka oli ensimmäinen suomalainen, joka teki maastanostossa yli 300 kg tuloksen.

1977 alusta lähtien liiton lehden nimi on ollut VOIMANOSTAJA. Nimi on sama vielä tänäkin päivänä, joskin hiukan erilaisella kirjoitustyyliä kirjoitettuna.

Toiminta lähti liikkeelle heti varsin vauhdikkaasti. Molemmissa lajeissa, kehonrakennuksessa ja voimanostossa järjestettiin vuosittain SM-kilpailut. Ensimmäiset voimanoston SM-kilpailut järjestettiin Tampereella 18.4.1971 ja näissä kilpailuissa



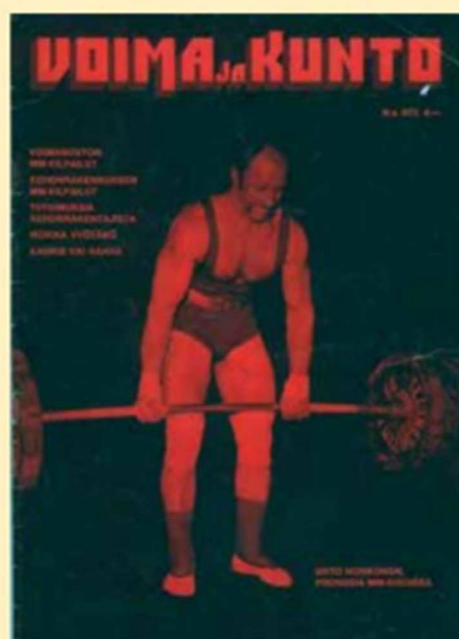
Raimo Halvorsén

kirjattiin ensimmäiset viralliset suomenen nätykset. Ensimmäisiä Suomen mestareita olivat mm. painonnostaja Hannu Saarelainen, joka sarjassa 90 kg teki sarjan 240-185-230, jolla kertyi yhteistulosta 655 kg. Muita tunnettuja mestareita olivat sarjan 82,5 kg voittanut BBC:n Jorma Rätty sarjalla 200-150-220, yhteistulos 570 kg. Myöhemmin Rätty tunnetaan mm. kehonrakennuksen maailmanmestarina. Ensimmäinen virallinen 300 kg tulos nähtiin myös näissä kisoissa, kun sarjassa 110 kg Mikko Pohjonen teki sarjan 240-140-300, yhteensä 680 kg. Samaan yhteistulokseen hikoili myös Tampereen Poliisiurheilijoiden Lauri Rantamaa sarjalla 250-145-285. Laurin sarja näissä ensimmäisissä SM-kisoissa oli superi eli yli 110+ kg.

Vuonna 1972 mestareiden joukkoon liittyi myös monikymmenkertainen SM-mitalisti sekä painonnostossa että voimanostossa, Helsingin Jyrin Yrjö Haatanen, joka sarjassa 60 kg teki tuloksen 180-90-192,5, yhteensä 462,5 kg. Hannu Saarelainen paransi edellisvuoden tulostaan lähes sadalla kilolla nostaan nyt 110 kg -sarjaan 732,5 kg. Sarjan 110+ kg voitti sekä kuulantähtinä että sprintterinä tunnettu Jarmo Kunnas sarjalla 285-190-290, eli yhteensä 765 kg.

Vuoden 1973 kisoissa ensimmäisen Suomen mestaruutensa pokkasi Jouko Nyysönen, joka sarjassa 67,5 kg teki yhteistuloksen 520 kg. Myös painonnostossa kansainvälistä mainetta niittänyt Jouni Kailajärvi kävi hakemassa palkintokokoelmaansa voimanoston SM-kullan sarjassa 90 kg tuloksella 657,5 kg. Hannu Saarelainen ja Mikko Pohjonen hallitsivat suvereenisesti kahta ylintä sarjaa tuloksilla 780 kg ja 750 kg.

Vuonna 1974 ylitettiin ensimmäisen kerran 800 kg SM-tasolla, kun Hannu Saarelainen 110 kg -sarjassa tehtiin tuloksen 822,5 kg, sarjan ollessa 295-215-312,5. Sarjan 56 kg voitti Viljo Issakainen tuloksella 447,5 kg ja hän isännöi tätä sarjaa vuosikausia siitä eteenpäin. Yrjö Haatanen ja Jouko Nyysönen uusivat mestaruutensa sarjoissa 60 kg ja 67,5 kg tuloksin 485 kg ja 560 kg. IF Länkenin maastanoston erikoismies Raimo Välineva otti nyt ensimmäisen Suomen mestaruutensa sarjassa 75 kg, yhteistuloksella 567,5 kg. Sarjassa 82,5 kg Unto Honkonen vei nyt kolmannen kerran peräkkäin Suomen mestaruuden tuloksella 637,5 kg. Mikko Pohjonen käväisi taas kerran hakemassa superin mestaruuden 730 kg yhteistuloksella, jossa maastanostossa 302,5 kg oli parasta antia.



Unto Honkonen Voima ja Kunto -lehden 4/1975 kannessa

Ensimmäinen askel kansainvälisiin kilpailuihin suomalaisilla oli Ruotsi-Suomi maaottelu, joka järjestettiin 29.9.1974 Tukholmassa. Maaottelu käytiin sarjoittain ja Suomi taisteli siinä voiton 6-4.

Suomi mukaan kansainvälisiin kuvioihin

Kansainvälisen Voimanostoliiton (International Powerlifting Federation - IPF) perustava kokous pidettiin 11.11.1972 Harrisburgissa, Yhdysvalloissa. Perustetun liiton puheenjohtajaksi valittiin Robert Crist (Yhdysvallat). Varapuheenjohtajiksi tulivat valituiksi: George Foster (Iso-Britannia), Bill Gvoich (Kanada), Howard Hamilton (Jamaika), Gilberto Gonzales (Puerto Rico) ja Peter Fiore (Sambia). Pääsihteeriksi valittiin Milt McKinney (Yhdysvallat).

Ensimmäiset viralliset voimanoston MM-kilpailut pidettiin heti seuraavana vuonna 1973 Harrisburgissa. Kilpailuihin ottivat osaa, Sambiaa lukuun ottamatta, samat maat kuin mitkä ottivat osaa vuonna 1972 pidettyihin epävirallisiin MM-kilpailuihin. Puutteelliset säännöt olivat edelleen ilmeinen syy kilpailuihin osallistuneiden maiden vähyteen.

Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto hyväksyttiin IPF:n jäseneksi marraskuussa 1974 Yorkissa, Yhdysvalloissa pidetyssä IPF:n kongressissa. Pohjoismaiden Voimanostoliitto, ruotsiksi Nordiska Styrkelyftförbundet, englanniksi

Kaikkien aikojen ranking

Miehet 1973 -

Miehet - jalkakyykky - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|-------------------|----------|-------|-------|
| 125+ | Ove Lehto | ÄKK | 425,0 | 2006 |
| 120+ | Kenneth Sandvik | ÄKK | 420,0 | 2014 |
| 125+ | Kenneth Tallqvist | KK Eken | 415,0 | 2004 |
| 125+ | Jari Martikainen | TuuRa | 415,0 | 2007 |
| 125+ | Taito Haara | Atomi | 405,0 | 1979 |
| 125,0 | Pauli Mellberg | HumppYri | 400,0 | 1982 |
| 125+ | Kyösti Vilmi | OP | 400,0 | 1989 |
| 125+ | Antti Närvinen | TIK | 390,0 | 1982 |
| 125,0 | Aatos Nevanpää | SeSi | 385,0 | 1983 |
| 125+ | Juhani Heinonen | KGym | 380,0 | 1982 |
| 125+ | Riku Kiri | Hektor | 380,0 | 1989 |
| 125+ | Kaj Lindström | HeJy | 380,0 | 1992 |

Miehet - penkki-punnerrus - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|--------------------|---------|-------|-------|
| 120+ | Fredrik Smulter | MIF | 401,0 | 2015 |
| 120+ | Ove Lehto | ÄKK | 385,0 | 2017 |
| 120+ | Kenneth Sandvik | ÄKK | 371,0 | 2014 |
| 125+ | Tuomas Korkia-aho | KelVi | 342,5 | 2010 |
| 125+ | Janne Heittokangas | JoPuPo | 320,0 | 2009 |
| 120,0 | Petri Kuosma | RAYVO | 310,5 | 2019 |
| 120+ | Lasse Leinonen | JoPuPo | 310,0 | 2019 |
| 120 | Jarmo Myller | JoPuPo | 308,5 | 2015 |
| 120 | Sami Pullinen | Tap.Erä | 308,0 | 2013 |
| 125,0 | Janne Kuuseva | HyKe | 300,0 | 2006 |
| 125+ | Pekka Heikkala | KEV | 300,0 | 2008 |
| 120 | Juha Märsylä | KoJy | 300,0 | 2011 |
| 120+ | Juho Jaatinen | TNT | 300,0 | 2012 |
| 93 | Simon Kankkonen | NPower | 300,0 | 2015 |

Miehet - maastanosto - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|------------------|--------|-------|-------|
| 110,0 | Aarre Käpylä | OV-86 | 385,0 | 1990 |
| 120+ | Jari Saario | JuPu | 380,5 | 2021 |
| 125+ | Riku Kiri | Hektor | 380,0 | 1988 |
| 125+ | Jari Martikainen | TuuRa | 380,0 | 2006 |
| 120 | Tuomas Hautala | LaPo | 380,0 | 2015 |
| 125+ | Ismo Åman | OuTa | 378,0 | 1983 |
| 90 | Veli Kumpuniemi | RaPe | 373,0 | 1982 |
| 125,0 | Juhani Äijö | ABC-S | 370,0 | 1990 |
| 125,0 | Ove Lehto | ÄKK | 370,0 | 2004 |
| 125+ | Ilkka Nummisto | KGym | 367,5 | 1982 |

Miehet - yhteistulos - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|-------------------|----------|--------|-------|
| 120+ | Ove Lehto | ÄKK | 1087,5 | 2015 |
| 120+ | Kenneth Sandvik | ÄKK | 1086,0 | 2014 |
| 125+ | Kenneth Tallqvist | KK Eken | 1055,0 | 2004 |
| 125+ | Jari Martikainen | TuuRa | 1050,0 | 2006 |
| 125+ | Riku Kiri | Hektor | 1030,0 | 1989 |
| 125+ | Taito Haara | Atomi | 985,0 | 1979 |
| 125+ | Kyösti Vilmi | OP | 975,0 | 1989 |
| 125+ | Tuomas Korkia-aho | KelVi | 975,0 | 2010 |
| 125,0 | Aatos Nevanpää | SeSi | 965,0 | 1983 |
| 125,0 | Pauli Mellberg | HumppYri | 960,0 | 1982 |
| 120 | Sami Pullinen | Tap.Erä | 960,0 | 2012 |

Naiset 1982 -

Naiset - jalkakyykky - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|---------------------|---------|-------|-------|
| 90+ | Katariina Nokua | TVN | 250,0 | 2010 |
| 82,5 | Riikka Ylitalo | SaJy | 230,0 | 2010 |
| 72 | Johanna Kankus | Tap.Erä | 222,5 | 2012 |
| 82,5 | Tarja Koski-Sipilä | JVK | 217,5 | 2005 |
| 90+ | Taina Hakala-Rajala | SeSi | 215,0 | 1989 |
| 67,5 | Päivi Haapoja | YJ | 210,0 | 2004 |
| 72 | Anni Vuohijoki | TNT | 207,5 | 2011 |
| 57 | Mervi Rantamäki | KP | 205,0 | 2012 |
| 84 | Mirella Laukkanen | KiuTe | 205,0 | 2013 |
| 84+ | Sandra Lönn | ÄKK | 205,0 | 2011 |

Naiset - penkki-punnerrus - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|---------------------|---------|-------|-------|
| 84+ | Sandra Lönn | ÄKK | 222,5 | 2015 |
| 84+ | Katariina Nokua | TVN | 160,0 | 2012 |
| 84 | Riikka Ylitalo | SaJy | 160,0 | 2011 |
| 84 | Hanna-Mari Maaninen | RKV-86 | 155,0 | 2015 |
| 72 | Susanna Virkkunen | S-V | 150,0 | 2012 |
| 72 | Johanna Kankus | Tap.Erä | 145,0 | 2011 |
| 72 | Johanna Kankus | Tap.Erä | 145,0 | 2012 |
| 90+ | Merja Mynttinen | Riki | 145,0 | 2004 |
| 90,0 | Marjaana Nylund | KaVo | 143,0 | 2010 |
| 52 | Hanna Rantala | LaVo | 140,0 | 2018 |
| 72 | Leena Vatanen | KiurU | 140,0 | 2020 |
| 84+ | Mirka Valo | RAYVO | 140,0 | 2019 |

Naiset - maastanosto - top-10

| Sarja | nimi | seura | tulos | vuosi |
|-------|---------------------|---------|-------|-------|
| 84+ | Annina Luotonen | MeVo | 230,0 | 2021 |
| 82,5 | Riikka Ylitalo | SaJy | 220,0 | 2010 |
| 84+ | Mirka Valo | RAYVO | 216,0 | 2020 |
| 90+ | Katariina Nokua | TVN | 215,5 | 2010 |
| 90+ | Taina Hakala-Rajala | CGP | 215,0 | 1991 |
| 60,0 | Heini Laitinen | KesU | 210,0 | 1999 |
| 84+ | Johanna Laitinen | TNT | 210,0 | 2016 |
| 82,5 | Tarja Koski-Sipilä | JVK | 210,0 | 2006 |
| 67,5 | Päivi Haapoja | YJ | 207,5 | 2004 |
| 84 | Johanna Ilves | Team365 | 207,0 | 2020 |

Naiset - yhteistulos - top-10

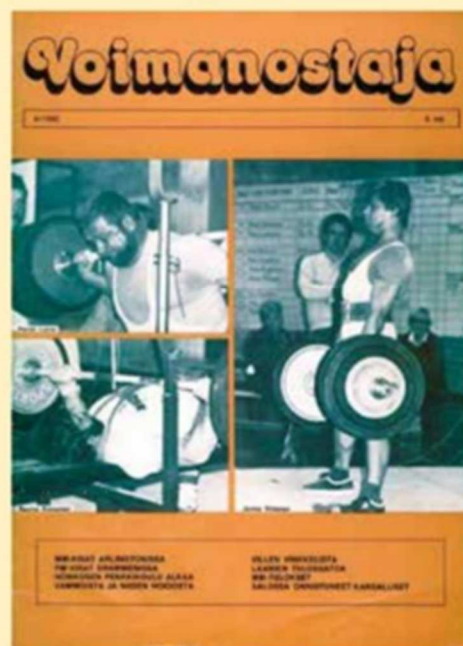
| Sarja | nimi | seura | yht. tulos | vuosi |
|-------|---------------------|---------|------------|-------|
| 90+ | Katariina Nokua | TVN | 617,5 | 2010 |
| 82,5 | Riikka Ylitalo | SaJy | 600,0 | 2010 |
| 72 | Johanna Kankus | Tap.Erä | 557,5 | 2011 |
| 90+ | Taina Hakala-Rajala | CGP | 550,0 | 1991 |
| 84+ | Sandra Lönn | ÄKK | 547,5 | 2011 |
| 82,5 | Tarja Koski-Sipilä | JVK | 540,0 | 2006 |
| 84+ | Annina Luotonen | MeVo | 525,5 | 2020 |
| 72 | Anni Vuohijoki | TNT | 512,5 | 2011 |
| 67,5 | Päivi Haapoja | YJ | 512,5 | 2004 |
| 90,0 | Tarja Rantanen | Keiky | 510,0 | 1997 |

the Nordic Powerlifting Federation (NPF), perustettiin 23.2.1975 Helsingissä. Ruotsi ei ollut mukana perustamiskokouksessa, mutta liittyi liiton jäseneksi pian sen perustamisen jälkeen. Liiton ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Lennart Josefson Norjasta. Suomen edustajaksi hallitukseen valittiin Tom Wränge. Euroopan Voimanostoliitto (European Powerlifting Federation - EPF) perustettiin Turussa 14.5.1977. EPF:n ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin SVNL:n silloinen puheenjohtaja Jaakko Parviainen.

Heti keväällä 3.5.1975 järjestettiin Turussa ensimmäiset Pohjoismaiden mestaruuskilpailut kolmimaotteluna Suomi-Ruotsi-Norja. Suomi oli niukasti vahvin pistein 93. Ruotsi keräsi 92 ja Norja 80 pistettä. Suomen joukkue maaotteluun valittiin huhtikuun SM-kisojen perusteella. Suomalaiset sarjavoittajat olivat 52 kg Juhani Niemi 415 kg (penkissä SE ja PE 105 kg), 56 kg Viljo Issakainen 445 kg (maastanosto SE ja PE 207,5 kg), 67,5 kg Raimo Välineva 577,7 kg (maastanosto SE ja PE 267,5 kg), 110 kg Hannu Saarelainen 817,5 kg sekä 110+ kg Mikko Pohjonen 765 kg.

SM-kilpailut 19.-20.4.1975 Kotkassa olivat ennätysten murskajaiset, kun peräti 15 uutta SE:tä ja 9 uutta PE:tä näki päivänvalon. Tämä oli hyvä merkki suomalaisten osalta ensimmäisiä MM-kilpailuja silmällä pitäen.

Vuoden 1975 MM-kilpailut järjestettiin Birminghamissa 22.-23.11.1975. Kisoihin lähti seitsemän suomalaisnostajaa ja jokainen



Voimanostaja 4/1980

toi palatessaan mitalin. Menestys oli siten lähes täydellinen. Ainoastaan se kirkkain eli kulta jäi puuttumaan. Sarjassa 56 kg Viljo Issakainen taisteli hopeaa tuloksella 475 kg. Muut saivat pronssia: 52 kg Juhani Niemi, 60 kg Yrjö Haatanen, 67,5 kg Raimo Välineva, 82,5 kg Unto Honkonen, 100 kg Raimo Halvorsén ja 110 kg Hannu Saarelainen.

Vuonna 1975 Birminghamissa, Englannissa järjestettyjä voimanoston MM-kilpailuja voitaneen pitää käännekohtana. Sinne tulivat mukaan aiemmin mukana olleiden maiden lisäksi: Japani, Australia, Ruotsi, Suomi, Irlanti, Norja, Islanti, Kypros, Luxemburg, Tonga ja Hollanti. Paikallisen Vic Mercerin johtamat kilpailut olivat kaikin puolin hyvin järjestetyt ja sopivat malliesimerkiksi tulevien MM-kilpailujen järjestäjille. Tästä syystä - ainakin brittilähteiden mukaan - Birminghamia ryhdyttiin kilpailujen jälkeen kutsumaan voimanoston Mekaksi. Seuraavan vuoden

kongressissa Vic Mercer valittiinkin sitten IPF:n uudeksi puheenjohtajaksi. Hän hoiti tätä virkaa kahdeksan vuotta. Mercerin valinta puheenjohtajaksi loi uskoa kansallisissa liitoissa siihen, että IPF oli nyt menossa oikeaan suuntaan, jossa jokainen voi vihdoin kilpailla tasapuolisesti muiden kanssa. Tätä uskoa vahvisti vuonna 1976 käyttöön otettu uusi sääntökirja ja entistä paremmin sääntöihin perehdytetyt tuomarit.

Vuoden 1976 MM-kilpailut järjestettiin Yorkissa, Yhdysvalloissa. Suomea lähti edustamaan täysi joukkue ja tavoitteena oli hyvä menestys edellisvuoden tapaan. Saaliina olikin viisi mitalia, joista kolme hopeista ja kaksi pronssista. Yrjö Haatanen ja Hannu Saarelainen kirkastivat edellisvuoden pronssit nyt hopeaan ja uutena MM-hopeamitalistina Suomeen saatiin Taito Haara. Pronssiset mitalit pokkasivat Viljo Issakainen ja Juhani Niemi.

SKVL:n ja SVNL:n puheenjohtajat ja sihteerit 1971-2021

| Puheenjohtajat: | |
|-------------------|--|
| Heikki Salonen | 31.1.1971-1976 (SKVL:n puheenjohtaja) |
| Jaakko Parviainen | 3.7.1976-1977 (SVNL:n puheenjohtaja 3.7.1976 alkaen) |
| Ville Aroniemi | 1978-1980 |
| Veli Miettinen | 1981-1982 |
| Seppo Laaksonen | 1983-1984 (26.8.1984 saakka) |
| Bror Holm | 1984-1988 (26.8.1984 alkaen) |
| Seppo Seppänen | 1989 |
| Kalevi Sorsa | 1990-1997 |
| Kalevi Oksanen | 1998-1999 |
| Kalevi Sorsa | 2000-2009 |
| Ilkka Seppälä | 2010-2011 (15.1.2011 saakka) |
| Kalevi Sorsa | 2011-2013 (16.1.2011 alkaen) |
| Tero Hyttinen | 2014- |

| Sihteerit: | |
|--------------------|---|
| Jorma Rätty | 31.1.1971-1972 |
| Matti Heino | 1973-1975 |
| Jukka Hallama | 1976 (SKVL:n sihteeri) |
| Bror Holm | 1976-1982 (SVNL:n sihteeri 3.7.1976 alkaen) |
| Tuula Mäkelä | 1983-1990 |
| Markku Peräsalo | 1991-1998 |
| Kimmo Jouhki | 1999-2008 |
| Jari Rantapelkonen | 2009-2016 |
| Timo Lillbacka | 2017-2020 (erosi tehtävästään 7.3.2020) |

Tämän jälkeen liitossa tehtiin päätös siitä, että luottamustoimista sihteeria ei enää valita, vaan hallitus valitsee työsuhteisen toiminnanjohtajan siinä vaiheessa, kun koronapandemian vuoksi tauolla ollut kansainvälinen kilpailutoiminta jälleen käynnistyy.



Suomen Voimanolliitto perustetaan

Vuonna 1971 perustettu Suomen Kehonrakennus- ja Voimanolliitto oli tullut tiensä päähän ja Suomen Voimanolliitto (SVNL) perustettiin tällä nimellä Helsingissä 3.7.1976. SVNL toimi "paperiliittona" vuoden 1976 loppuun asti. Varsinainen itsenäinen toiminta alkoi 1.1.1977. Perustamisasiakirjan allekirjoittivat 13.7.1976 Jaakko Parviainen Turusta, Bror Holm Paraisilta ja Veli Miettinen Helsingistä.

Puheenjohtaja oli Jaakko Parviainen, varapuheenjohtaja Raimo Halvorsén, sihteeri Bror Holm ja taloudenhoitaja Hannu Saarelainen. Hallituksen muut jäsenet olivat: Pertti Halme, Pertti Salonen, Veli Miettinen ja Risto Lappalainen.

Oikeusministeriölle toimitettiin 22.7.1976 rekisteröimisilmoitus aatteellisen yhdistyksen (Suomen Voimanolliitto) yhdistysrekisteriin merkitsemistä varten. Ilmoituksen allekirjoittajana oli puheenjohtaja Jaakko Parviainen. Hän toimi puheenjohtajana myös seuraavan vuoden ajan. Puheenjohtajaksi vuonna 1978 tuli Ville Aronieni. Hän toimi tässä tehtävässä vuoden 1980 loppuun. Hänen jälkeensä puheenjohtajaksi tuli Veli Miettinen.

Yhdistysrekisteri ei joiltakin osin hyväksynyt perustetun yhdistyksen sääntöjä ja ilmeisesti ne jäivät silloin korjaamatta vaatimusten mukaiseksi. Liitto toimi silti normaalisti. Sääntöjen rekisteröimättä jääminen johti kuitenkin myöhemmin liiton uudelleen perustamiseen.

Suomen Voimanolliiton uusi perustamiskokous pidettiin 20.10.1981 Keravalla. Sopimuskirjan allekirjoittivat: Humppilan Yri ry:n puolesta Antti Kaiku ja Pentti Nikkanen, Vilke ry Nastolan puolesta Eero Vesikallio ja Alho Rautio, sekä Tampereen Voimanolijat ry:n puolesta Heikki Mäkelä ja Tuula Mäkelä.



SVNL:n puheenjohtajat Kalevi Sorsa ja Kalevi Oksanen



SVNL:n sihteerit Markku Peräsalo ja Kimmo Jouhki

Suomalaiset SVNL:n, EPF:n ja IPF:n Hall of Famessa

Suomen Voimanolliitto

Kunniapuheenjohtajat

| | |
|----------------|------|
| Bror Holm | 2001 |
| Heikki Salonen | 2010 |
| Kalevi Sorsa | 2010 |

Kunniajäsenet

| | |
|----------------------|------|
| Anna-Liisa Prinkkala | 2007 |
| Jarmo Virtanen | 2007 |
| Taito Haara | 2007 |
| Tapio Hepokangas | 2007 |
| Veli Kumpuniemi | 2011 |
| Reijo Kiviranta | 2011 |
| Raimo Välineva | 2011 |
| Raimo Halvorsén | 2011 |
| Kyösti Vilmi | 2011 |
| Raija Jurkko | 2016 |

European Powerlifting Federation

Hall of Fame

| | |
|----------------------|------|
| Jarmo Virtanen | 1993 |
| Anna-Liisa Prinkkala | 1999 |
| Kalevi Sorsa | 1999 |
| Raija Jurkko | 2008 |
| Mervi Sirkkiä | 2015 |
| Kenneth Sandvik | 2015 |
| Eila Kumpuniemi | 2017 |
| Antti Savolainen | 2020 |

International Powerlifting Federation

Hall of Fame

| | |
|----------------------|------|
| Anna-Liisa Prinkkala | 1999 |
| Jarmo Virtanen | 2002 |
| Kalevi Sorsa | 2005 |
| Raija Koskinen | 2007 |
| Kenneth Sandvik | 2011 |

Puheenjohtaja oli Veli Miettinen, varapuheenjohtaja Jarmo Paunu, sihteeri Bror Holm ja taluspäällikkö Kaj Stenius. Hallituksen muut jäsenet olivat Unto Honkonen, Kari Lehmusvuori, Pentti Nikkanen ja Leo Ryhänen.

Oikeusministeriölle toimitettiin 20.11.1981 rekisteröimisilmoitus aatteellisen yhdistyksen (Suomen Voimanolliitto) yhdistysrekisteriin merkitsemistä varten. Ilmoituksen allekirjoittajana oli puheenjohtaja Veli Miettinen. Oikeusministeriö hyväksyi 5.3.1982 tämän yhdistyksen merkittäväksi yhdistysrekisteriin rekisterinumerolla 134862.

Keskusjärjestön jäsenyys ja jäsen seurat

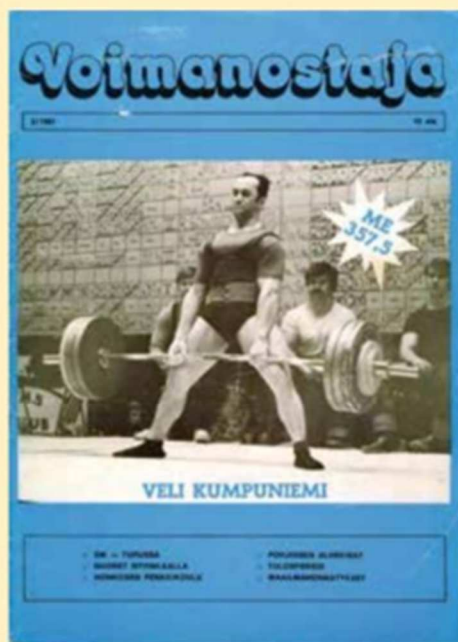
SVNL neuvotteli vuoden 1980 aikana Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) kanssa liiton liittymisestä SVUL:n jäseneksi. Liitossa kuitenkin päädyttiin lopulta sille kannalle, että itsenäisenä pysyminen olisi ei-olympialajina liiton kannalta edullisinta. 28.2.1981 pidetyn liiton vuosikokouksen päätös olikin sitten tämän mukainen – SVUL:oon ei liitytty.

Urheilun ja liikunnan järjestörakenteen uudistuksen seurauksena marraskuussa 1993 perustetun ja 1.1.1994 toimintansa aloittaneen Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) jäseneksi SVNL sen sijaan liittyi heti SLU:n perustamisen jälkeen. Asiaa päätettiin SVNL:n syyskokouksessa 7.11.1993.

SVNL hyväksyttiin vuoden 2013 alussa toimintansa aloittaneen urheilun uuden keskusjärjestön, Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n (lyhyemmin Valo) valtakunnalliseksi jäseneksi Valon hallituksen 15.5.2013 tekemällä päätöksellä.

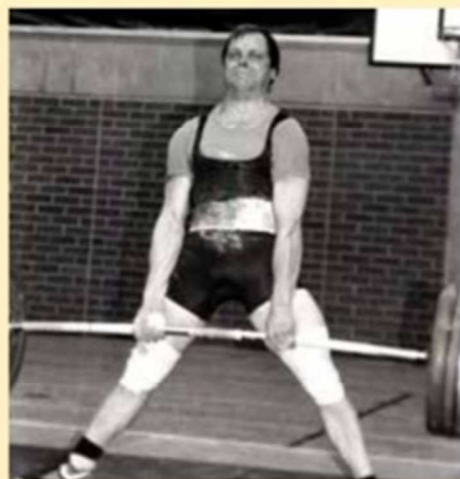
Järjestörakenteen muutos Suomessa ei pysähtynyt Valon perustamiseen. Olympiakomitean ja Valon ylimääräisissä kokouksissa 20.6.2016 tehtiin päätökset, jotka yhdistivät nämä kaksi järjestöä. Uusi Olympiakomitea aloitti toimintansa 1.1.2017 Suomen 100-vuotisen itsenäisyyden juhluvuoden alussa. Suomen Voimanolliitto haki uudistetun Olympiakomitean jäsenyyttä syksyllä 2016 ja tuli Olympiakomitean syyskokouksessa 26.11.2016 tehdylle päätöksellä hyväksytyksi Suomen Olympiakomitean jäseneksi.

Suomen Voimanolliitossa oli yhteensä 48 jäsen seuraa vuoden 1977 lopussa, joka oli ensimmäinen täysi toimintavuosi sen jälkeen, kun SVNL aloitti toimintansa tällä nimellä. Jäsen seurojen määrä kasvoi siitä lähtien tasaisesti niin, että vuonna 1984 liitossa oli 91 jäsen seuraa. Ja kasvu jatkui. Vuoden 1990 lopussa liitossa oli jo 136 jäsenmaksun maksanutta jäsen seuraa. Suurimmillaan jäsen seurojen määrä oli vuonna 1996, jolloin liiton jäsenmaksun maksoi yhteensä 145 jäsen seuraa. Jäsen seurojen lukumääräksi rekisteröitiin silloin kuitenkin 213. Tämä ero johtui siitä, että jäsenmaksunsa maksamatta jättänyt seura ei siihen aikaan katsottu eronneeksi liitosta. Liitossa oli siten ns.



Veli Kumpuniemi Voimanolliittaja 2/1981 kannessa tehtyään ME:n 357,5 kg maastanollostossa

lepäviä jäsen seuroja, joilta oli jäänyt liiton jäsenmaksu jonakin vuonna maksamatta. Sittemmin sääntöjä muutettiin niin, että jäsen seura, joka ei vuoden aikana ole maksanut jäsenmaksuaan, katsotaan eronneeksi liitosta seuraavan vuoden alussa. Vuoden 2000 lopussa liitossa oli 134 jäsenmaksunsa maksanutta jäsen seuraa. Sen jälkeenkin jäsen seurojen määrässä on tapahtunut hienoista laskua niin, että jäsenmaksunsa maksaneiden seurojen lukumäärä vuoden 2005 lopussa oli 116. Vuoden 2010 alussa jäsen seuroja oli 100. Kilpailulisenssin omaavien urheilijoiden määrä oli tuolloin vakiintunut n. 700 tasolle.



Raimo Välineva



Taito Haara



Kari Kempainen

Haamurajojen puhkoajat

Voimanosto

| Naiset | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|---------------------|-------|-------|-----------|----------|
| 400 kg | Jaana Palta | 400,0 | 82,5 | 30.7.1982 | Helsinki |
| 500 kg | Taina Hakala-Rajala | 507,5 | 90+ | 13.3.1988 | Laitila |
| 600 kg | Riikka Ylitalo | 600,0 | 82,5 | 25.9.2010 | Tampere |

| Miehet | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|---------|-------------------|--------|-------|-----------|------------------|
| 600 kg | Kaj Swahn | 600,0 | 80+ | 1968 | Helsinki |
| 700 kg | Rauli Tammela | 700,0 | | 9.11.1969 | Stavanger, Norja |
| 800 kg | Hannu Saarelainen | 807,5 | 110,0 | 25.3.1973 | Kerava |
| 900 kg | Taito Haara | 925,0 | 110+ | 7.10.1976 | York, USA |
| 1000 kg | Riku Kiri | 1030,0 | 125+ | 21.1.1989 | Kotka |

Jalkakyykky

| Naiset | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|---------------------|-------|-------|------------|------------------------------|
| 200 kg | Taina Hakala-Rajala | 205,5 | 90+ | 1988 | |
| 250 kg | Katariina Nokua | 250,0 | 90+ | 12.11.2010 | Potchefstroom, Etelä-Afrikka |

| Miehet | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|-------------|-------|-------|-----------|----------------------|
| 400 kg | Taito Haara | 400,0 | 110+ | 16.4.1978 | Birmingham, Englanti |

Penkkipunnerrus

| Naiset | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|---------------------|-------|-------|-----------|---------------------|
| 100 kg | Taina Hakala-Rajala | 105,0 | 90+ | 8.12.1985 | Dordrecht, Hollanti |
| 200kg | Sandra Lönn | 202,5 | 84+ | 3.12.2011 | Maarianhamina |

| Miehet | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|-------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| 200 kg | Hannu Saarelainen | 205,0 | 110,0 | 20.2.1972 | Tampere |
| 300 kg | Kenneth Sandvik | 300,0 | 125+ | 5.4.2003 | Salo |
| 400 kg | Fredrik Smulter | 400,0 | 120+ | 24.5.2014 | Rödby, Tanska |

Maastanosto

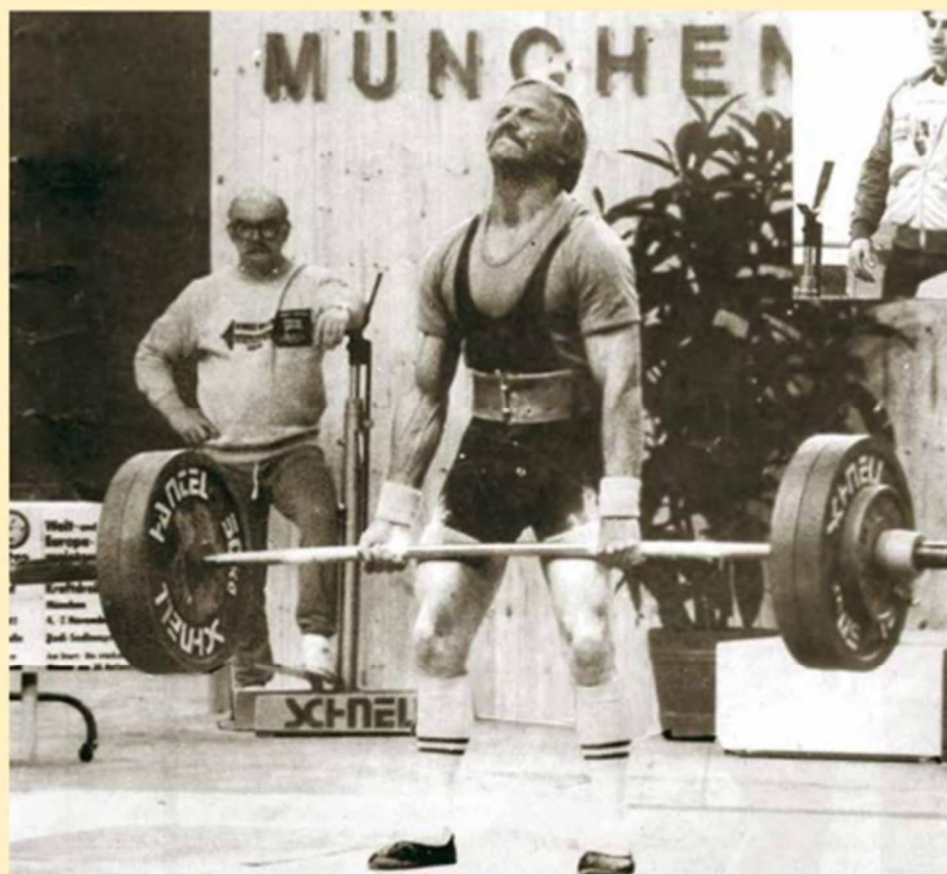
| Naiset | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|---------------------|-------|-------|-----------|-----------|
| 200 kg | Taina Hakala-Rajala | 200,0 | 90,0 | 6.10.1984 | Seinäjäki |

| Miehet | Nostaja | Tulos | Sarja | Aika | Paikka |
|--------|----------------|-------|-------|-----------|---------|
| 300 kg | Mikko Pohjonen | 300,0 | 110,0 | 18.4.1971 | Tampere |

Suomessa on pidetty seuraavat voimanoston ja penkkipunnerruksen arvokilpailut

| | |
|------|--|
| 1978 | Voimanosto, miesten MM-kilpailut, Turku, 2.-5.11. |
| 1983 | Voimanosto, miesten EM-kilpailut, Maarianhamina, 20.-22.5. |
| 1985 | Voimanosto, miesten MM-kilpailut, Espoo, 7.-10.11. |
| 1989 | Voimanosto, miesten EM-kilpailut, Lahti, 5.-7.5. |
| 1994 | Penkkipunnerrus, MM-kilpailut, Järvenpää, 4.-5.12. |
| 1995 | Voimanosto, miesten MM-kilpailut, Pori, 16.-19.11. |
| 1996 | Voimanosto, nuorten MM-kilpailut, Vaasa, 7.-10.8. |
| 1997 | Voimanosto, World Games, Lahti, 9.-10.8. |
| 1998 | Voimanosto, miesten EM-kilpailut, Sotkamo, 7.-10.5. |
| 1999 | Penkkipunnerrus, MM-kilpailut, Vaasa, 10.-12.12. |
| 2000 | Penkkipunnerrus, EM-kilpailut, Kajaani, 18.-19.8. |
| 2001 | Voimanosto, miesten MM-kilpailut, Sotkamo, 15.-18.11. |
| 2002 | Voimanosto, naisten EM-kilpailut, Laukaa, 29.11.-1.12. |
| 2005 | Voimanosto, naisten MM-kilpailut, Ylitornio, 27.-29.5. |
| 2009 | Voimanosto, EM-kilpailut, Ylitornio, 5.-9.5. |
| 2015 | Klassisen voimanoston MM-kilpailut (kaikki ikäluokat), Salo, 5.-14.6. |
| 2017 | Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut (kaikki ikäluokat), Ylitornio, 10.-13.8. |
| 2018 | Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut (kaikki ikäluokat), Vantaa, 14.-19.5. |
| 2019 | Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut (kaikki ikäluokat), Tampere, 16.-19.10. |
| 2020 | Varustevoimanoston veteraanien EM-kilpailut, Pori, 1.-5.7. |

Tämä Suomeen myönnetty kisa jouduttiin perumaan Suomessa ja maailmalla tuolloin olleen Covid-19 pandemian vuoksi.



Kullervo Lampela

Vuonna 2011 SM-tasolle mukaan otettu ilman tukea antavia varusteita tapahtuva klassinen nostaminen, "raw", toi mukanaan uusia harrastajia ja sen myötä myös jäsenseurojen määrässä tapahtui selvää nousua. Vuoden 2020 lopussa jäsenseurojen lukumäärä oli 129. Vuonna 2012 lisenssinostajia oli jo lähes 800, vuonna 2013 heitä oli 844, vuonna 2014 lisenssinostajia 901 nostajaa ja vuonna 2015 lisenssinostajia jo 958 nostajaa. Tämän jälkeen kilpailulisenssin lunastaneiden määrä on vakiintunut hieman yli 900. Vuonna 2020 lisenssinostajia oli 920. Merkitsevä asia tässä on se, että naispuolisten lisenssinostajien määrän kasvaminen on klassisen nostamisen myötä noussut merkittävästi. Naispuolisten osuus kaikista lisenssinostajista oli 33,7 % vuonna 2020, kun naisten osuus esim. vuonna 2010 oli 10 %.

Menestystä voimanostossa - ensimmäinen maailmanennätys ja maailmanmestaruus

Raimo Välineva oli ensimmäinen suomalainen ja pohjoismainen nostaja, joka teki voimanostossa virallisen ME:n. Tämä tapahtui 16.4.1977 Tukholmassa pidetyissä PM-kilpailuissa. Laji oli tie-



Kenneth Sandvik

tenkin, kun Välinevasta on kyse, maastanosto ja silloinen sarja 67,5 kg, ja ME-tulos oli 285,5 kg. Välineva oli maastanoston ME:n haltijana myöhemminkin tuon ennätöksensä jälkeen. Sarjassa 67,5 kg hänen parhaaksi maailmanennätyskseen jäi vuonna 1981 Seinäjoella nostettu 312,5 kg. Viimeisin hänen tekemänsä maastanos-

ton ME-tulos oli sarjassa 75 kg nostettu 325 kg. Hän teki tämän tuloksen vuonna 1982 miesten voimanoston SM-kilpailuissa Varkaudessa.

Veli Kumpuniemi on pisimpään kestäneen ME:n haltija voimanostossa. Hän teki kyseisen ennätöksen Zürichissä, Sveitsissä 17.5.1980. Sarja oli 82,5 kg ja maastanoston ME-tulos 357,5 kg. Tämä ME-tulos piti pintansa vanhojen sarjojen jäädyttämiseen asti 31.12.2010 ja jäi voimaan sarjan 82,5 kg lopullisena ME:nä, vaikka ennätystä grittivät rikkoa joidenkin ulkomaalaisten lisäksi myös muut suomalaiset kovat maastanostajat tässä sarjassa; Jarmo Virtanen, Hannu Malinen ja Seppo Sohlman. Kumpuniemen lisäksi myös toinen suomalainen - Ismo Lappi jää maastanoston historiaan sarjan 75 kg pysyvänä ME:n haltijana. Lappi veti tämän sarjan ME:n, 340 kg, Sotkamossa vuonna 2001 pidetyissä miesten voimanoston MM-kilpailuissa ja tämä ennätys piti lopulta pintansa 31.12.2010 saakka, jolloin vanhat sarjat jäädytettiin. Taito Haara puolestaan oli ensimmäinen suomalainen voimanoston maailmanmestari. Hän voitti mestaruuden vuonna 1977 marraskuun alussa Perthissä, Australiassa pidetyissä MM-kilpailuissa. Tulos

superraskaaseen sarjaan (silloin 110+ kg) oli 935 kg, joka koostui 385 kg jalkakyykyksestä, 210 kg penkkipunnerruksesta ja 340 kg maastanostosta. Kari Kemppainen oli hienosti MM-hopealla samassa sarjassa 895 kg yhteistuloksella. Taito Haara oli myös ensimmäinen suomalainen nostaja, joka on noston jalkakyykyssä maagisen

"Kiveen hakatut" 31.12.2010 voimassa olleet

miehet

| sarja | nimi | SV | seura | paino | tulos | aika | paikka |
|------------------------|--------------------|------|-----------|--------|--------|------------|------------------------|
| JALKAKYYKKY | | | | | | | |
| 52 kg | Kari Ylijoki | 1962 | HerSy | | 207,5 | 31.1.1987 | Tampere FIN |
| 56 kg | Juhani Niemi | 1950 | Obelix | 55,60 | 220,0 | 17.5.1980 | Zürich SUI |
| 60 kg | Kari Häkkinen | 1959 | PU | | 232,5 | 19.11.1987 | Pihtipudas FIN |
| 67.5 kg | Janne Ollila | 1970 | OuKa | 67,50 | 272,5 | 28.2.1998 | Jyväskylä FIN |
| 75 kg | Jarmo Laine | 1966 | K-UV | 74,70 | 308,0 | 1.3.1997 | Sotkamo FIN |
| 82.5 kg | Jarmo Virtanen | 1963 | IFL | 82,20 | 337,5 | 20.3.1993 | Sotkamo FIN |
| 90 kg | Jarmo Virtanen | 1963 | IFL | 85,80 | 340,5 | 12.12.1992 | Kristiinankaupunki FIN |
| 100 kg | Juha Hyttinen | 1964 | JuJä | | 360,0 | 9.9.1990 | Vaasa FIN |
| 110 kg | Kyösti Vilmi | 1960 | OP | | 365,5 | 1.9.1985 | Oulu FIN |
| 125 kg | Pauli Mellberg | 1956 | Humpp Yri | | 400,0 | 27.11.1982 | Kuorevesi FIN |
| 125+ kg | Ove Lehto | 1972 | ÅKK | 144,35 | 425,0 | 25.11.2006 | Maarianhamina FIN |
| PENKKIPUNNERRUS | | | | | | | |
| 52 kg | Kari Ylijoki | 1962 | HerSy | | 138,0 | 3.2.1990 | Virrat FIN |
| 56 kg | Raimo Kaattari | 1970 | Ols-Ta | 54,80 | 150,0 | 24.8.2002 | Nymburk CZE |
| 60 kg | Samuli Kaikkonen | 1984 | SalVo | 59,70 | 180,0 | 24.8.2007 | Rødby DEN |
| 67.5 kg | Antti Savolainen | 1978 | TNT | 67,20 | 203,0 | 20.3.2010 | Loppi FIN |
| 75 kg | Antti Liimatainen | 1976 | PaPu | 74,90 | 230,0 | 22.7.2006 | Kitee FIN |
| 82.5 kg | Tomi Vikla | 1970 | JoPuPo | 82,35 | 240,5 | 21.11.2010 | Joensuu FIN |
| 90 kg | Juha Tuononen | 1968 | Tap.Erä | 89,30 | 251,0 | 20.9.2008 | Helsinki FIN |
| 100 kg | Petri Kuosma | 1979 | RAYVO | 98,30 | 285,0 | 22.5.2010 | Rauma FIN |
| 110 kg | Petri Kuosma | 1979 | RAYVO | 100,40 | 298,0 | 6.12.2010 | Rauma FIN |
| 125 kg | Janne Heittokangas | 1972 | JoPuPo | 124,90 | 317,5 | 29.4.2007 | Leppävirta FIN |
| 125+ kg | Fredrik Smulter | 1984 | MIF | 141,30 | 345,5 | 28.2.2009 | Pietarsaari FIN |
| MAASTANOSTO | | | | | | | |
| 52 kg | Markku Konsell | 1945 | Humpp Yri | | 220,0 | 8.7.1984 | Pulkkila FIN |
| 56 kg | Yrjö Haatanen | 1933 | HeJy | 55,70 | 235,0 | 2.3.1979 | Huskvarna SWE |
| 60 kg | Kullervo Lampela | 1944 | RiKi | | 277,5 | 17.3.1979 | Humppila FIN |
| 67.5 kg | Raimo Välineva | 1945 | IFL | | 312,5 | 19.12.1981 | Seinäjäjoki FIN |
| 75 kg | Ismo Lappi | 1973 | JVK | 74,70 | 340,0 | 16.11.2001 | Sotkamo FIN |
| 82.5 kg | Veli Kumpuniemi | 1934 | RaPe | 82,40 | 357,5 | 17.5.1980 | Zürich SUI |
| 90 kg | Veli Kumpuniemi | 1934 | RaPe | | 373,0 | 16.10.1982 | Rovaniemi FIN |
| 100 kg | Janne Toivanen | 1966 | JVK | 99,70 | 365,0 | 16.11.1996 | Salzburg AUT |
| 110 kg | Aarre Käpylä | 1964 | OV-86 | 109,80 | 385,0 | 18.11.1990 | The Hague NED |
| 125 kg | Aarre Käpylä | 1964 | OV-86 | | 380,0 | 21.10.1989 | Oulainen FIN |
| 125+ kg | Riku Kiri | 1963 | Hektor | 137,00 | 380,0 | 21.1.1989 | Kotka FIN |
| YHTEISTULOS | | | | | | | |
| 52 kg | Aimo Tuomisto | 1951 | MI | | 515,0 | 4.11.1981 | Calcutta IND |
| 56 kg | Juhani Niemi | 1950 | Obelix | | 565,0 | 7.11.1980 | Arlington USA |
| 60 kg | Asko Sirviö | 1968 | So-Vi | 59,90 | 605,0 | 1.3.1997 | Sotkamo FIN |
| 67.5 kg | Sami Nieminen | 1975 | JVK | 67,05 | 717,5 | 8.3.2003 | Tikkurila FIN |
| 75 kg | Jarmo Virtanen | 1963 | IFL | 75,00 | 807,5 | 14.5.1988 | Murnau FRG |
| 82.5 kg | Jarmo Virtanen | 1963 | IFL | 82,20 | 870,0 | 20.3.1993 | Sotkamo FIN |
| 90 kg | Jarmo Virtanen | 1963 | IFL | 85,80 | 865,0 | 12.12.1992 | Kristiinankaupunki FIN |
| 100 kg | Rauno Rinne | 1952 | OKK | | 925,0 | 27.2.1983 | Lahti FIN |
| 110 kg | Hannu Saarelainen | 1944 | HVV | | 955,0 | 14.3.1982 | Varkaus FIN |
| 125 kg | Ove Lehto | 1972 | ÅKK | 124,55 | 1025,0 | 26.2.2005 | Muurame FIN |
| 125+ kg | Ove Lehto | 1972 | ÅKK | 144,35 | 1085,0 | 25.11.2006 | Maarianhamina FIN |

suomenennätykset, ennen I.I.2011 sarjamuutosta

naiset

| sarja | nimi | SV | seura | paino | tulos | aika | paikka |
|------------------------|-------------------|------|---------|--------|-------|------------|-------------------|
| JALKAKYYKKY | | | | | | | |
| 44 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 43.90 | 171.0 | 27.5.2005 | Ylitornio FIN |
| 48 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 47.75 | 181.0 | 9.3.2003 | Tikkurila FIN |
| 52 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 48.30 | 182.5 | 27.9.2003 | Helsinki FIN |
| 56 kg | Virpi Kehänen | 1979 | So-Vi | 55.95 | 201.0 | 24.2.2008 | Pietarsaari FIN |
| 60 kg | Mervi Rantamäki | 1974 | HeTarmo | 58.65 | 200.5 | 18.9.2010 | Helsinki FIN |
| 67.5 kg | Päivi Haapoja | 1965 | YJ | 65.10 | 210.0 | 5.3.2004 | Jyväskylä FIN |
| 75 kg | Johanna Kankus | 1984 | I-HV | 71.15 | 208.0 | 29.12.2010 | Helsinki FIN |
| 82.5 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 82.10 | 230.0 | 25.9.2010 | Tampere FIN |
| 90 kg | Katariina Nokua | 1973 | PTVAK | 89.30 | 220.0 | 27.2.2000 | Laukaa FIN |
| 90+ kg | Katariina Nokua | 1973 | TVN | 102.56 | 250.0 | 12.11.2010 | Potchefstroom RSA |
| PENKKIPUNNERRUS | | | | | | | |
| 44 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 43.95 | 85.0 | 6.11.2006 | Stavanger NOR |
| 48 kg | Marcela Balogová | 1974 | ÅKK | 47.75 | 95.5 | 5.3.2006 | Ylöjärvi FIN |
| 52 kg | Hanna Rantala | 1982 | LaVo | 51.90 | 122.5 | 24.11.2007 | Laitila FIN |
| 56 kg | Hanna Rantala | 1982 | LaVo | 54.45 | 125.0 | 24.3.2007 | Tuusniemi FIN |
| 60 kg | Eeva Rantanen | 1967 | HLT | 59.60 | 135.0 | 24.3.2007 | Tuusniemi FIN |
| 67.5 kg | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 67.25 | 136.0 | 9.10.2010 | Helsinki FIN |
| 75 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 73.20 | 140.0 | 5.3.2006 | Ylöjärvi FIN |
| 82.5 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 78.50 | 155.0 | 26.5.2007 | Helsinki FIN |
| 90 kg | Marjaana Nylund | 1976 | KaVo | 87.00 | 143.0 | 12.6.2010 | Helsinki FIN |
| 90+ kg | Sandra Lönn | 1974 | ÅKK | 97.00 | 175.0 | 4.12.2010 | Hanko |
| MAASTANOSTO | | | | | | | |
| 44 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 43.90 | 167.5 | 29.11.2002 | Laukaa FIN |
| 48 kg | Vuokko Viitasaari | 1954 | RBC | 47.85 | 176.0 | 4.10.1997 | Rovaniemi FIN |
| 52 kg | Mervi Rantamäki | 1974 | Valtti | 51.85 | 180.0 | 26.11.2004 | Trencin SVK |
| 56 kg | Pirjo Savola | 1968 | AlVo | 55.50 | 202.5 | 25.5.2001 | Frydek-Mistek CZE |
| 60 kg | Heini Laitinen | 1967 | KesU | 60.00 | 210.0 | 27.2.1999 | Savonlinna FIN |
| 67.5 kg | Päivi Haapoja | 1965 | YJ | 65.10 | 207.5 | 5.3.2004 | Jyväskylä FIN |
| 75 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 74.38 | 207.5 | 6.11.2008 | St. Johns CAN |
| 82.5 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 80.75 | 220.0 | 7.5.2010 | Köping SWE |
| 90 kg | Katariina Nokua | 1973 | PTVAK | 89.70 | 208.5 | 5.3.2004 | Jyväskylä FIN |
| 90+ kg | Katariina Nokua | 1973 | TVN | 103.70 | 215.5 | 27.11.2010 | Pietarsaari FIN |
| YHTEISTULOS | | | | | | | |
| 44 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 43.90 | 415.0 | 29.11.2002 | Laukaa FIN |
| 48 kg | Raija Koskinen | 1963 | Valtti | 47.75 | 435.0 | 9.3.2003 | Tikkurila FIN |
| 52 kg | Hanna Rantala | 1982 | LaVo | 51.90 | 452.5 | 24.11.2007 | Laitila FIN |
| 56 kg | Mervi Rantamäki | 1974 | HeTarmo | 55.76 | 490.0 | 9.11.2010 | Potchefstroom RSA |
| 60 kg | Mervi Rantamäki | 1974 | HeTarmo | 58.65 | 500.5 | 18.9.2010 | Helsinki FIN |
| 67.5 kg | Johanna Kankus | 1984 | I-HV | 67.15 | 515.0 | 18.9.2010 | Helsinki FIN |
| 75 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 74.65 | 540.0 | 8.5.2009 | Ylitornio FIN |
| 82.5 kg | Riikka Ylitalo | 1982 | SaJy | 82.10 | 600.0 | 25.9.2010 | Tampere FIN |
| 90 kg | Katariina Nokua | 1973 | PTVAK | 89.90 | 540.0 | 18.3.2005 | Pori FIN |
| 90+ kg | Katariina Nokua | 1973 | TVN | 105.56 | 617.5 | 12.11.2010 | Potchefstroom RSA |



Reijo Kiviranta

400 kg tuloksen tai yli. Haaran paras, 15.3.1979 nostettu jalkakyykytulos oli 405 kg. Tulos on kovaa valuuttaa Suomessa vielä tänäkin päivänä, sillä tätä kirjoitettaessa (toukokuussa 2021) Kenneth Sandvikin nimissä oleva nykyisen super-raskaan sarjan (120+ kg) SE on 420 kg. Taito Haaran kilpailu-ura voimanostossa päättyi loukkaantumiseen Havaijin kisassa vuonna 1979.



Lars Hedlund, Taito Haara ja Kari Kempainen

Turussa vuonna 1978 pidetyistä kotikiisoista ei harmittavasti saatu Suomeen yhtään maailmanmestaria. Mitaleja tuli kuusi kappaletta (näistä kilpailuista tarkemmin toisaalla lehdessä). Kilpailut olivat kuitenkin menestys. Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton edustajat olivat lukeneet läksynsä erittäin hyvin vuoden 1975 Birminghamin kisassa. Sieltä saatu oppi saatiin siirrettyä kisajärjestelyissä myös käytännön tasolle. Turussa vuonna 1978 pidettyjä miesten MM-kilpailuja on pidetty jopa kautta aikojen parhaina voimanoston MM-kilpailuina. Esim. englantilainen Dennis Unitt, mm. International Powerlifter -lehden pitkäaikainen päätoimittaja, on kirjoittanut IPF:n historiaa koskevassa artikkelissaan Turun kisoista mm, että "It was the best ever held both in standard of lifting and organization, and it was a great credit to the Finnish Powerlifting Federation who worked so hard to promote it".



Anna-Liisa Prinkkala MM-kultaa ja Raija Koskinen MM-pronssia voimanoston MM-kilpailuissa Uuden-Seelannin Rotoruassa vuonna 1994



Jarmo Virtanen

Seuraavaa maailmanmestaria saatiinkin odottaa sitten aina vuoteen 1981 saakka, kun Intian kisoissa Reijo Kiviranta voitti sarjan 110 kg yhteistuloksella 920 kg. Sarjan MM-hopealla oli Hannu Saarelainen samalla tuloksella, mutta 100 g painavampana joutui tyytymään kakkostilaan. Vuonna 1982 MM-kultaa tulikin jo kaksin kappalein. Uudet maailmanmestarit olivat Kullervo Lampela sarjassa 60 kg ja Hannu Saarelainen sarjassa 110 kg.

Naisten MM-kilpailut järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1980, silloin ei suomalaisia vielä nähty MM-lavalla. Ensimmäinen suomalaisnainen Alice Heikkala oli mukana vuonna 1981 ja oli kuudes.



Vuokko Viitasaari

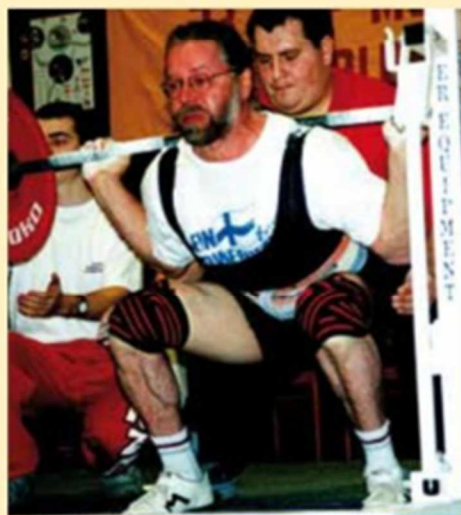
Vuoden 1982 MM-kilpailuista Anna-Majja Yliuoma toi ensimmäisen naisten MM-mitalin, joka oli pronssinen. Ensimmäinen suomalainen naismaailmanmestari saatiin vuonna 1987 kun Anna-Liisa Prinkkala voitti Perthissä, Australiassa sarjan 44 kg. Samoissa kilpailuissa myös Vuokko Viitasaari toi kultamitalin sarjasta 48 kg. Anna-Liisa Prinkkala voitti maailmanmestaruuden myös vuosina 1989, 1990 ja 1994. Maailmanmestaruuksien lisäksi Prinkkala voitti vuonna 1989 World Games -kilpailut Saksassa. Hän oli ensimmäinen suomalainen mitalisti World Games -kilpailuissa. Myös Vuokko Viitasaari uusi maailmanmestaruutensa vuonna 1994.



Juha Hyttinen

Vuonna 1985 Jarmo Virtanen voitti ensimmäisen maailmanmestaruutensa. Tämä tuli kotikisoissa Espoossa, sarjassa 82,5 kg. Jarmo voitti urallaan yhteensä yhdeksän avoimen luokan maailmanmestaruutta (1985-1990, 1992, 1993 ja 1995). Vuosina 1987-1988 hän nosti sarjassa 75 kg, muuten sarjassa 82,5 kg. Jarmo on kaikkien aikojen menestynein suomalainen voimannostaja. Hän teki urallaan myös maastanostossa kaksi maailmanennätystä ja useita suomenennätyksiä.

Miesten MM-kilpailuissa vuonna 1986 saatiin jälleen Suomeen uusi maailmanmestari, kun Jari Tähtinen voitti sarjan 90 kg. Vuonna 1988 tulikin sitten uusia maailmanmestareita kaksin kappalein - Hannu Malinen ja Kyösti Vilmi. Malinen voitti sarjan 82,5 kg ja Vilmi sarjan 125 kg.



Hannu Malinen

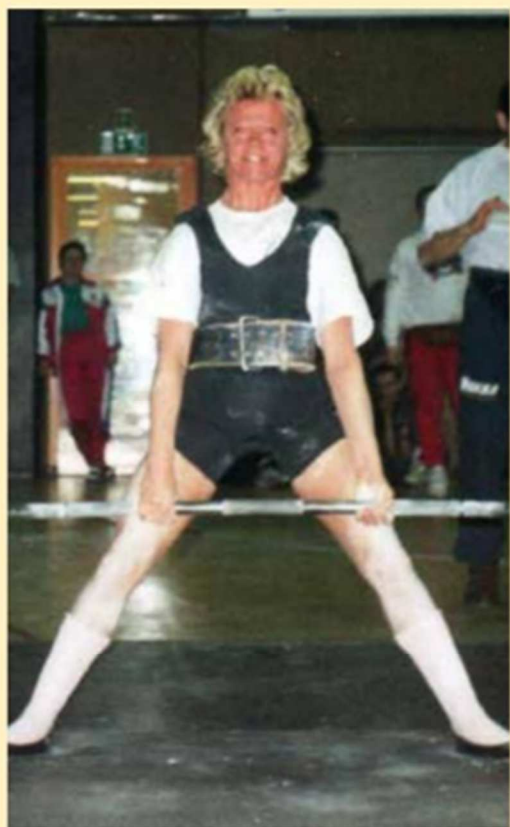


Kyösti Vilmi

Vilmi voitti tuon sarjan maailmanmestaruuden myös kahtena seuraavana vuonna 1989 ja 1990. Vuoden 1990 MM-kilpailut Hollannissa olivatkin suomalaisittain valtava menestys. Miesten MM-kultaa tuli neljä kappaletta! Jarmo Virtasen ja Kyösti Vilmin lisäksi myös Juha Hyttinen ja Aarre Käpylä toivat maailmanmestaruudet Suomeen. Juha Hyttinen nosti sarjassa 100 kg ja Aarre Käpylä sarjassa 110 kg. Vuoden 1990 kultamitalisaalis on kautta

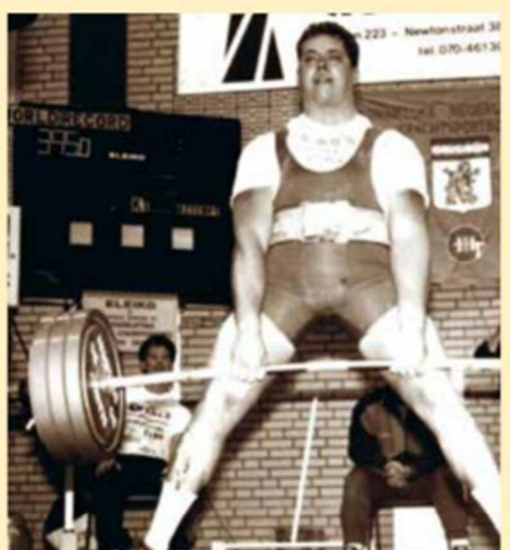
aikojen suomalaisennätys avoimessa luokassa.

Vuonna 1995 Suomeen saatiin jälleen kaksi uutta maailmanmestaria. Naisten sarjan 44 kg voittaja oli Raija Koskinen (nyk. Jurkko). Tämän mestaruuden jälkeen hän voitti maailmanmestaruuden vuosina 2001, 2002, 2003, 2004, 2005 ja 2006 ollen Suomen kaikkien aikojen menestynein naisvoimannostaja seitsemällä MM-kullalla.



Anna-Liisa Prinkkala

Toinen uusi MM-kultamitalisti oli Janne Toivanen sarjassa 90 kg. Toivanen uusi mestaruutensa seuraavana vuonna sarjaa ylempänä. Sekä Koskinen että Toivanen osallistuivat myös World Games -kilpailuihin. Vuoden 1993 ja 1997 kilpai-



Aarre Käpylä

Jari Tähtinen



Ove Lehto

luissa Koskinen oli molemmissa hopealla ja vuonna 2001 hän voitti. Toivanen oli vuonna 1997 pronssilla.

Suomalaisen varustevoimanoston historiaan mahtuu vielä kolme maailmanmestaria. Vuonna 2005 Päivi Haapoja voitti naisten 60 kg sarjan, vuonna 2006 Ove Lehto voitti miesten 125+ kg sarjan ja saman sarjan MM-tittelin vei vuonna 2008 Jari Martikainen, joka on tällä hetkellä viimei-



Jari Martikainen

sin avoimen luokan varustevoimanoston suomalainen maailmanmestari.

Mitalitilastot voimanoston MM-kilpailuista ovat suomalaisittain mielisää luettavaa. Vuodesta 1975 vuoteen 2020 on varustevoimanostosta tullut Suomelle kaikki ikäluokat mukaan lukien yhteensä 530 mitalia, joista 146 on kultaisia, 179 hopeisia ja 205 pronssisia. Avoimen luokan saldo yksinään on 187 mitalia, joista 38 MM-

kultaa, 63 MM-hopeaa ja 86 MM-pronssia. Lopuksi todettakoon, että varustevoimanoston avoimen luokan MM-kilpailuissa vuosien 1975-2020 välillä Suomi on jäänyt ilman MM-mitalia vain vuosina 2011, 2013, 2015, 2019 ja 2020.



Päivi Haapoja



Juhani Niemi - Suomen ensimmäinen MM-mitalisti vuonna 1975, sarjassa 52 kg

Voimanoston avoimen luokan - suomalaiset maailmanmestarit

| Pl. | M/F | Cls | Name | YOB | SQ | BP | DL | TOT | Place | Date |
|-----|-----|-------|----------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------------------|------------------|
| 1 | M | 110,0 | Taito Haara | 1942 | 385,0 | 210,0 | 340,0 | 935,0 | Perth / AUS | 3.-5.11.1977 |
| 1 | M | 110,0 | Reijo Kiviranta | 1945 | 350,0 | 217,5 | 352,5 | 920,0 | Calcutta / IND | 5.-8.11.1981 |
| 1 | M | 60,0 | Kullervo Lampela | 1944 | 200,0 | 115,0 | 267,5 | 582,5 | Munich / FRG | 4.-7.11.1982 |
| 1 | M | 110,0 | Hannu Saarelainen | 1944 | 332,5 | 235,0 | 320,0 | 887,5 | Munich / FRG | 4.-7.11.1982 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 310,0 | 192,5 | 340,0 | 842,5 | Espoo / FIN | 7.-10.11.1985 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 317,5 | 195,0 | 337,5 | 850,0 | Hague / NED | 13.-16.11.1986 |
| 1 | M | 90,0 | Jari Tähtinen | 1955 | 295,0 | 220,0 | 307,5 | 822,5 | Hague / NED | 13.-16.11.1986 |
| 1 | F | 44,0 | Anna-Liisa Prinkkala | 1955 | 125,0 | 60,0 | 147,5 | 332,5 | Perth / AUS | 31.5.-1.6.1987 |
| 1 | F | 48,0 | Vuokko Viitasaari | 1954 | 135,0 | 67,5 | 150,0 | 352,5 | Perth / AUS | 31.5.-1.6.1987 |
| 1 | M | 75,0 | Jarmo Virtanen | 1963 | 300,0 | 177,5 | 325,0 | 802,5 | Fredrikstad / NOR | 12.-16.11.1987 |
| 1 | M | 75,0 | Jarmo Virtanen | 1963 | 307,5 | 175,0 | 310,0 | 792,5 | Perth / AUS | 11.-15.11.1988 |
| 1 | M | 82,5 | Hannu Malinen | 1955 | 267,5 | 170,0 | 312,5 | 750,0 | Perth / AUS | 11.-15.11.1988 |
| 1 | M | 125,0 | Kyösti Vilmi | 1960 | 377,5 | 220,0 | 332,5 | 930,0 | Perth / AUS | 11.-15.11.1988 |
| 1 | F | 44,0 | Anna-Liisa Prinkkala | 1955 | 135,0 | 60,0 | 145,0 | 340,0 | Sydney / CAN | 13.-14.11.1989 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 320,0 | 180,0 | 327,5 | 827,5 | Sydney / CAN | 13.-17.11.1989 |
| 1 | M | 125,0 | Kyösti Vilmi | 1960 | 375,0 | 225,0 | 330,0 | 930,0 | Sydney / CAN | 13.-17.11.1989 |
| 1 | F | 44,0 | Anna-Liisa Prinkkala | 1955 | 140,0 | 62,5 | 145,0 | 347,5 | Jönköping / SWE | 24.-26.5.1990 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 322,5 | 185,0 | 325,0 | 832,5 | Hague / NED | 15.-18.11.1990 |
| 1 | M | 100,0 | Juha Hyttinen | 1964 | 360,0 | 202,5 | 325,0 | 887,5 | Hague / NED | 15.-18.11.1990 |
| 1 | M | 110,0 | Aarre Käpylä | 1964 | 345,0 | 190,0 | 385,0 | 920,0 | Hague / NED | 15.-18.11.1990 |
| 1 | M | 125,0 | Kyösti Vilmi | 1960 | 400,0 | 230,0 | 340,0 | 970,0 | Hague / NED | 15.-18.11.1990 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 330,0 | 187,5 | 315,0 | 832,5 | Birmingham / GBR | 19.-22.11.1992 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 315,0 | 200,0 | 335,0 | 850,0 | Jönköping / SWE | 30.11.-5.12.1993 |
| 1 | F | 44,0 | Anna-Liisa Prinkkala | 1955 | 142,5 | 67,5 | 152,5 | 362,5 | Rotorua / NZL | 25.-26.5.1994 |
| 1 | F | 48,0 | Vuokko Viitasaari | 1954 | 140,0 | 72,5 | 157,5 | 370,0 | Rotorua / NZL | 25.-26.5.1994 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 156,0 | 65,0 | 145,0 | 365,0 | Chiba / JPN | 5.-7.5.1995 |
| 1 | M | 82,5 | Jarmo Virtanen | 1963 | 315,0 | 195,0 | 317,5 | 827,5 | Pori / FIN | 16.-19.11.1995 |
| 1 | M | 90,0 | Janne Toivanen | 1966 | 315,0 | 197,5 | 350,0 | 862,5 | Pori / FIN | 16.-19.11.1995 |
| 1 | M | 100,0 | Janne Toivanen | 1966 | 335,0 | 212,5 | 365,0 | 912,5 | Salzburg / AUT | 14.-17.11.1996 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 170,5 | 65,0 | 162,5 | 397,5 | Frydek-Mistek / CZE | 22.-24.5.2001 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 167,5 | 75,0 | 162,5 | 405,0 | Riesa / GER | 30.5.-2.6.2002 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 170,0 | 75,0 | 165,0 | 410,0 | Chicago / USA | 23.-25.5.2003 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 152,5 | 77,5 | 160,0 | 390,0 | Cahors / FRA | 3.-6.6.2004 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 171,0 | 80,0 | 160,0 | 410,0 | Yltonio / FIN | 27.-29.5.2005 |
| 1 | F | 60,0 | Päivi Haapoja | 1965 | 200,0 | 87,5 | 200,0 | 487,5 | Yltonio / FIN | 27.-29.5.2005 |
| 1 | F | 44,0 | Raija Koskinen | 1963 | 165,0 | 85,0 | 162,5 | 412,5 | Stavanger / NOR | 6.-10.11.2006 |
| 1 | M | 125+ | Ove Lehto | 1972 | 415,0 | 312,5 | 342,5 | 1070,0 | Stavanger / NOR | 6.-11.11.2006 |
| 1 | M | 125+ | Jari Martikainen | 1975 | 400,0 | 255,0 | 352,5 | 1007,5 | St. John's / CAN | 2.-8.11.2008 |

Klassisen voimanoston (World Cup 2012) - suomalaiset maailmanmestarit

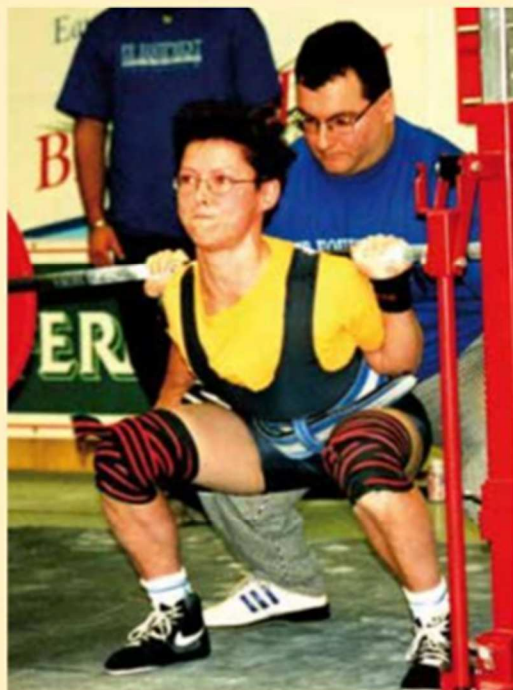
| Pl. | M/F | Cls | Name | YOB | SQ | BP | DL | TOT | Place | Date |
|-----|-----|------|------------------|------|-------|-------|-------|-------|-----------------|---------------|
| 1 | M | 66,0 | Antti Savolainen | 1978 | 215,0 | 157,5 | 278,0 | 650,5 | Salo / FIN | 5.-14.6.2015 |
| 1 | F | 72,0 | Johanna Kankus | 1984 | 155,0 | 102,5 | 167,5 | 425,0 | Stockholm / SWE | 12.-17.6.2012 |

World Games - suomalaiset mitalistit / varustevoimanosto / miehet ja naiset

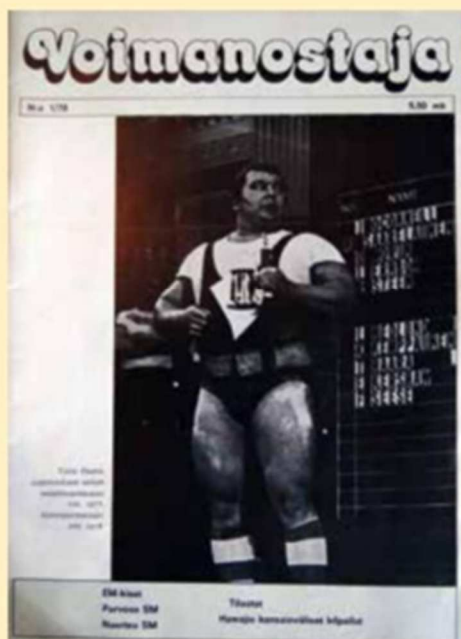
| Vuosi | WG/MN | Sij. | Sarja | Paino | Nimi | JK | PP | MN | YT | Wpist. | Place | Date |
|-------|-------|------|----------|-------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------------------|-----------|
| 1989 | WG/N | 1. | 44-52 | 43,70 | Anna-Liisa Prinkkala | 135,0 | 62,5 | 150,0 | 347,5 | 387,08 | Karlsruhe / FRG | 21.7.1989 |
| 1993 | WG/N | 2. | 44-52 | 45,10 | Raija Koskinen | 150,0 | 62,5 | 137,5 | 350,0 | 380,24 | The Hague / NED | 25.7.1993 |
| 1997 | WG/N | 2. | 44-52 | 47,50 | Raija Koskinen | 171,0 | 82,5 | 157,5 | 410,0 | 547,20 | Lahti / FIN | 9.8.1997 |
| 1997 | WG/M | 3. | 100-125+ | 98,05 | Janne Toivanen | 315,0 | 207,5 | 350,0 | 872,5 | 535,20 | Lahti / FIN | 10.8.1997 |
| 2001 | WG/N | 3. | 56-67,5 | 55,50 | Pirjo Savola | 185,0 | 87,5 | 200,0 | 472,5 | 559,86 | Akita City / JPN | 25.8.2001 |
| 2001 | WG/N | 1. | 44-52 | 43,90 | Raija Koskinen | 170,0 | 72,5 | 162,5 | 405,0 | 571,13 | Akita City / JPN | 25.8.2001 |



Janne Toivanen



Pirjo Savola



Voimanostaja 1/78



Mervi Rantamäki, Raija Koskinen ja Mervi Sirkiä naisten voimanoston MM-kilpailuissa Ylitorniolla vuonna 2005

300 kg ja yli penkanneet suomalaiset nostajat

| Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | Tulos | Pvm | Paras | Vuosi | Sarja |
|-------|--------|--------------------|------|---------|-------|------------|-------|-------|-------|
| 125+ | 137,50 | Fredrik Smulter | 1983 | VIS | 310,0 | 19.2.2006 | 401,0 | 2015 | 120+ |
| 125 | 124,80 | Ove Lehto | 1972 | ÅKK | 305,0 | 22.5.2004 | 385,0 | 2017 | 120+ |
| 125+ | 145,60 | Kenneth Sandvik | 1975 | ÅKK | 317,5 | 5.4.2003 | 371,0 | 2014 | 120+ |
| 125+ | 152,80 | Tuomas Korkia-aho | 1987 | KelVi | 300,0 | 24.5.2008 | 342,5 | 2010 | 125+ |
| 125 | 124,90 | Janne Heittokangas | 1972 | JoPuPo | 317,5 | 29.4.2007 | 320,0 | 2009 | 125+ |
| 105 | 103,65 | Petri Kuosma | 1978 | RAYVO | 300,0 | 25.5.2012 | 310,5 | 2019 | 105 |
| 120+ | 122,00 | Lasse Leinonen | 1973 | JoPuPo | 300,0 | 6.7.2013 | 310,0 | 2019 | 120+ |
| 120 | 118,40 | Jarmo Myller | 1968 | JoPuPo | 300,0 | 6.7.2013 | 308,5 | 2015 | 120 |
| 120 | 120,00 | Sami Pullinen | 1983 | Tap.Erä | 308,0 | 2.11.2013 | 308,0 | 2013 | 120 |
| 125 | 116,20 | Janne Kuuseva | 1968 | HyKe | 300,0 | 14.1.2006 | 300,0 | 2006 | 125 |
| 125+ | 128,95 | Pekka Heikkala | 1970 | KEV | 300,0 | 29.11.2008 | 300,0 | 2008 | 125+ |
| 120 | 118,10 | Juha Märsylä | 1978 | KoJy | 300,0 | 14.5.2011 | 300,0 | 2011 | 120 |
| 120+ | 137,15 | Juho Jaatinen | 1966 | TNT | 300,0 | 20.10.2012 | 300,0 | 2012 | 120+ |
| 93 | 92,70 | Simon Kankkonen | 1982 | NPower | 300,0 | 7.8.2015 | 300,0 | 2015 | 93 |

Ensimmäiset penkkipunnerruksen MM-kilpailut järjestettiin vuonna 1990 Länsi-Saksassa. Heti ensimmäisistä kilpailuista lähtien Suomen menestys oli hyvä. Suomen saalis kilpailuista oli kymmenen mitalia, joiden joukossa viisi MM-kultaa. Maailmanmestareita olivat Tuula Saari sarjassa 48 kg, Helena Koponen sarjassa 90 kg, Juhani Järvinen sarjassa 60 kg, Petri Kalliolevo sarjassa 75 kg ja Jorma Laaksonen sarjassa 110 kg. Seuraavana vuonna menestys jatkui edelleen. Kilpailut järjestettiin samassa paikassa Rüsselsheimissä, tällä kertaa tosin sillä erotuksella, että Saksat olivat yhdistyneet. Suomen kisasaalis oli 14 mitalia, joista kuusi oli kultaisia. Tuula Saari otti toisen maailmanmestaruutensa jälleen sarjassa 48 kg. Helena Heiniluoma voitti naisten sarjan 60 kg ja miehissä Jari Tähtinen, Sulevi Eriksson, Jari Sjöman ja Kyösti Vilmi punnersivat itsensä maailmanmestareiksi.

Vuoden 1992 MM-kilpailuissa Tuula Saari otti jo kolmannen maailmanmestaruutensa ja Jari Tähtisestä ja Helena Koposesta tuli kaksinkertaiset MM-kultamitalistit penkkipunnerruksessa. Uusi mestari oli Kimmo Ilmanen. Vuoden tauon jälkeen maailmanmestaruuksien makuun päästiin taas vuonna 1994. Uudeksi maailmanmestareiksi tuli Alvi Eriksson. Helena Hein-

luoma ja Jari Sjöman tulivat maailmanmestareiksi toistamiseen. Seuraavana vuonna jäimme ilman MM-kultaa, mutta vuonna 1996 Heiniluoma otti kolmannen mestaruutensa ja Tarja Rantanen punnersi itsensä uudeksi maailmanmestareiksi.

Vuoden 1997 MM-kilpailuissa Kanadassa Tarja Rantanen otti toisen maailmanmestaruutensa ja Jan Linden voitti sarjan 90 kg MM-kultaa. Seuraavaa penkkipunnerruksen MM-kultaa saatiin odottaa tämän jälkeen aina vuoteen 2003 saakka. Noissa Slovakiassa käydyissä kilpailuissa otti Suomen kaikkien aikojen menestykse-



Fredrik Smulter

Varustepenkkipunnerruksen suomalaiset maailmanmestarit (avoin luokka) 1990 -

| Rank | Cls | Name | YOB | RES | Place | Date |
|------|-------|-------------------|------|-------|-------------------|------------------|
| 1 | 90,0 | Helena Koponen | 1954 | 90,0 | Rüsselsheim / FRG | 14.12.1990 |
| 1 | 110,0 | Jorma Laaksonen | | 222,5 | Rüsselsheim / FRG | 14.12.1990 |
| 1 | 60,0 | Juhani Järvinen | | 140,0 | Rüsselsheim / FRG | 14.12.1990 |
| 1 | 75,0 | Petri Kalliolevo | | 180,0 | Rüsselsheim / FRG | 14.12.1990 |
| 1 | 48,0 | Tuula Saari | 1962 | 75,0 | Rüsselsheim / FRG | 14.12.1990 |
| 1 | 60,0 | Helena Heiniluoma | 1962 | 105,0 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 125,0 | Jari Sjöman | 1965 | 250,0 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 90,0 | Jari Tähtinen | 1955 | 215,0 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 125+ | Kyösti Vilmi | 1960 | 252,5 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 100,0 | Sulevi Eriksson | | 222,5 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 48,0 | Tuula Saari | 1962 | 77,5 | Rüsselsheim / GER | 14.12.1991 |
| 1 | 90,0 | Helena Koponen | 1954 | 110,0 | Kaoshiung / TPE | 9.-10.12.1992 |
| 1 | 82,5 | Jari Tähtinen | 1955 | 200,0 | Kaoshiung / TPE | 9.-10.12.1992 |
| 1 | 110,0 | Kimmo Ilmanen | | 227,5 | Kaoshiung / TPE | 9.-10.12.1992 |
| 1 | 44,0 | Tuula Saari | 1962 | 75,0 | Kaoshiung / TPE | 9.-10.12.1992 |
| 1 | 82,5 | Alvi Eriksson | 1958 | 217,5 | Järvenpää / FIN | 4.-5.12.1994 |
| 1 | 60,0 | Helena Heiniluoma | 1962 | 112,5 | Järvenpää / FIN | 4.-5.12.1994 |
| 1 | 125,0 | Jari Sjöman | 1965 | 270,0 | Järvenpää / FIN | 4.-5.12.1994 |
| 1 | 60,0 | Helena Heiniluoma | 1962 | 120,0 | Silkeborg / DEN | 29.11.-1-12.1996 |
| 1 | 90,0 | Tarja Rantanen | 1957 | 127,5 | Silkeborg / DEN | 29.11.-1-12.1996 |
| 1 | 90,0 | Jan Linden | 1955 | 232,5 | Leduc / CAN | 6.-7.12.1997 |
| 1 | 90,0 | Tarja Rantanen | 1957 | 135,0 | Leduc / CAN | 6.-7.12.1997 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 317,5 | Trencin / SVK | 5.-7.12.2003 |
| 1 | 100,0 | Jarmo Sohlman | 1969 | 265,0 | Cleveland / USA | 2.-5.12.2004 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 322,5 | Cleveland / USA | 2.-5.12.2004 |
| 1 | 110,0 | Janne Kuuseva | 1968 | 280,0 | Stockholm / SWE | 2.-4.12.2005 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 332,5 | Stockholm / SWE | 2.-4.12.2005 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 342,5 | Miskolc / HUN | 25.-27.5.2006 |
| 1 | 52,0 | Hanna Rantala | 1982 | 120,0 | Thisted / DEN | 29.5.-3.6.2007 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 337,5 | Thisted / DEN | 29.5.-3.6.2007 |
| 1 | 125+ | Ove Lehto | 1972 | 325,0 | Prague / CZE | 25.-28.6.2008 |
| 1 | 125+ | Fredrik Smulter | 1983 | 337,5 | Hamm / LUX | 27.-30.5.2009 |
| 1 | 125+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 330,0 | Killeen / USA | 25.-29.5.2010 |
| 1 | 120+ | Kenneth Sandvik | 1975 | 337,5 | Soelden / AUT | 24.-29.5.2011 |
| 1 | 120+ | Fredrik Smulter | 1983 | 345,0 | Pilsen / CZE | 21.-26.5.2012 |
| 1 | 120+ | Fredrik Smulter | 1983 | 400,0 | Rodby / DEN | 20.-24.5.2014 |
| 1 | 120+ | Fredrik Smulter | 1983 | 401,0 | Sundsvall / SWE | 19.-23.5.2015 |
| 1 | 52,0 | Marcela Sandvik | 1974 | 125,0 | Rödby / DEN | 19.-24.4.2016 |
| 1 | 52,0 | Hanna Rantala | 1982 | 132,5 | Kaunas / LTU | 22.-27.5.2017 |
| 1 | 120+ | Ove Lehto | 1972 | 385,0 | Kaunas / LTU | 22.-27.5.2017 |

Klassisen penkkipunnerruksen suomalaiset maailmanmestarit (avoin luokka) 2016 -

| Rank | Cls | Name | YOB | RES | Place | Date |
|------|-------|-----------------|------|-------|---------------------|---------------|
| 1 | 52,0 | Hanna Rantala | 1982 | 95,0 | Potchefstroom / RSA | 15.-21.5.2016 |
| 1 | 105,0 | Sami Pullinen | 1983 | 220,0 | Potchefstroom / RSA | 15.-21.5.2016 |
| 1 | 120,0 | Timo Hokkanen | 1979 | 245,0 | Potchefstroom / RSA | 15.-21.5.2016 |
| 1 | 120,0 | Timo Hokkanen | 1979 | 240,0 | Killeen / USA | 16.-24.4.2017 |
| 1 | 52,0 | Hanna Rantala | 1982 | 102,5 | Vantaa / FIN | 13.-19.5.2018 |
| 1 | 84,0 | Emmeth Törrönen | 1998 | 132,5 | Vantaa / FIN | 13.-19.5.2018 |



Suomen superraskaansarjan maailmanmestareita: Ove Lehto, Kenneth Sandvik ja Fredrik Smulter

käin penkkipunnertaja Kenneth Sandvik ensimmäisen maailmanmestaruutensa. Tämän jälkeen Sandvik on voittanut superraskaan sarjan MM-kultaa vielä kuusi kertaa vuosina 2004, 2005, 2006, 2007, 2010 ja 2011. Näiden mestaruuksien lisäksi Sandvik on saanut MM-pronssia vuonna 2002, MM-hopeaa vuonna 2009 sekä MM-pronssit vuosina 2012, 2013, 2015 ja 2017. Sandvik oli ensimmäinen suomalainen, joka rikkoi 300 kg haamurajan penkkipunnerruksessa.

2000-luvun edetessä ja Kenneth Sandvikin napsiessa MM-kultaa useina vuosina, mukaan mahtui myös liuta uusia maailmanmestareita. Vuonna 2004 Jarmo Sohlman voitti sarjan 100 kg MM-kultaa,



Klassisen penkkipunnerruksen MM-mitali Vantaa 2018



Klassisen voimanoston MM-mitali Salo 2015



Timo Hokkanen

vuonna 2005 sarjaa ylempänä Janne Kuuseva voitti sarjansa ja vuonna 2007 Hanna Rantala otti ensimmäisen MM-kultansa sarjassa 52 kg. Rantala uusi voittonsa vuonna 2017.

Vuonna 2008 Tshekeissä käydyissä MM-kilpailuissa Ove Lehto voitti ensimmäisen MM-kultansa. Hän uusi maailmanmestaruutensa samoissa Liettuan kilpailuissa vuonna 2017 kuin edellä mainittu Hanna Rantala. Vuonna 2009 saatiin jälleen uusi penkkipunnerruksen maailman-

mestari Suomeen, kun Fredrik Smulter otti ensimmäisen MM-kultansa. Smulter otti urallaan vielä kolme MM-kultaa lisää vuosina 2012, 2014 ja 2015. Mainittakoon, että vuonna 2014 Tanskan MM-kilpailuissa Smulter nosti ensimmäisenä IPF:n historiassa 400 kg penkkipunnerruksessa. Seuraavana vuonna Smulter paransi, edelleen hänen nimissään olevaa, suomenennätystä lukemiin 401 kg.



Johanna Kankus

Vuonna 2016 penkkipunnerrusperhe Sandvikin toinen huippunostaja - Marcela Sandvik voitti sarjan 52 kg MM-kultaa. Kuten edellä olevasta voimme todeta, on suomalainen penkkipunnerrus ollut kovaa valuuttaa maailmanmestaruus -kilpailuissa. Vuosina 1990-2020 Suomi on saavuttanut varustepenkkipunnerruksessa yhteensä 366 MM-mitalia kaikki ikäluokat mukaan lukien. Näistä 102 on kultaisia, 125 hopeisia ja 139 pronssisia. Avoimessa luokassa saldo on 139 mitalia, 40 MM-kultaa, 39 MM-hopeaa ja 60 MM-pronssia.

Klassiset nostomuodot mukaan MM-tasolle

Ilman varusteita nostettavat klassiset nostomuodot tulivat mukaan MM-tasolle 2010-luvun alussa. Voimanostossa vuonna 2012 käytiin World Cup -kilpailut ja vuodesta 2013 alkaen on järjestetty klassisen voimanoston MM-kilpailut. Ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut käytiin vuonna 2016.

Klassisen voimanoston puolella Suomeen on tullut World Cup voitto ja yksi maailmanmestaruus. Heti ensimmäisellä kerralla vuonna 2012 Johanna Kankus voitti naisten sarjan 72 kg World Cupissa, samoissa kilpailuissa Sami Nieminen oli miesten sarjan 74 kg hopealla. Johannalla on lisäksi vuoden 2013 ja 2014 kilpailuista MM-pronssit sarjasta 72 kg. Vuonna 2015, kotikisoissa Salossa, Antti Savolaisesta

Klassisen voimanoston MM-kilpailuissa kaikki ikäluokat mukaan lukien Suomi on saavuttanut vuosien 2012-2020 välillä yhteensä 129 mitalia, joista 38 kultaa, 50 hopeaa ja 41 pronssia. Avoimessa luokassa saldo on tällä hetkellä 15 mitalia, joista 2 MM-kultaa, 3 MM-hopeaa ja 10 MM-pronssia.

Klassisessa penkkipunnerruksessa Suomesta löytyy neljä maailmanmestaria. Heti ensimmäisissä kilpailuissa vuonna 2016 Suomeen saatiin kolme maailmanmestaria. Naisten sarjassa 52 kg Hanna Rantala voitti MM-kultaa ja miehissä Sami Pullinen sarjassa 105 kg ja Timo Hokkanen sarjassa 120 kg. Hokkanen otti toisen MM-kultansa seuraavana vuonna ja Rantala uusi MM-kultansa kotikisoissa Vantaalla vuonna 2018. Vantaan kisoissa Emmeth Törröisestä (aik. Susanna) tuli Suomen neljäs avoimen luokan klassisen



Antti Savolainen

tuli ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa suomalainen klassisen voimanoston maailmanmestari, hänen voittaessa miesten sarjan 66 kg MM-kultaa. Antilla on lisäksi kolme MM-pronssia vuosilta 2013, 2014 ja 2018. Muita avoimen luokan MM-mitalisteja klassisessa voimanostossa ovat Tomi Muhonen (MM-pronssi 2013), Anni Vuohijoki (MM-pronssi 2013), Maria Lindberg (MM-pronssi 2013), Mikko Ronkainen (MM-pronssi 2015), Hanna Rantala (MM-pronssi 2016 ja MM-hopea 2018) ja Tuomas Hautala (MM-hopea 2019).



Emmeth Törrönen

Voimassa olevat suomenennätykset

Sarjat muuttuivat 1.1.2011 alkaen nykyisiin sarjoihin.

Varustevoimanosto miehet

| sarja | nostaja | sv | seura | paino | tulos | pvm | paikka |
|-----------------|------------------|----|---------|--------|--------|------------|-----------------------------|
| Jalkakyykky | | | | | | | |
| 59kg | Mika Vaaksio | 66 | Tap.Erä | 58.35 | 195.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.65 | 280.0 | 5.11.2018 | Halmstad, Sweden |
| 74kg | Petteri Keränen | 87 | KEV | 73.55 | 288.0 | 11.2.2012 | Ylitornio, Finland |
| 83kg | Matias Viiperi | 94 | NPower | 82.36 | 301.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 93kg | Mikko Ronkainen | 87 | OPT | 91.95 | 340.0 | 26.1.2013 | Ylitornio, Finland |
| 105kg | Tomi Määttä | 82 | NPower | 104.91 | 365.5 | 8.2.2020 | Ylöjärvi, Finland |
| 120kg | Sami Pullinen | 83 | Tap.Erä | 119.60 | 365.0 | 8.5.2012 | Mariupol, Ukraine |
| 120+kg | Kenneth Sandvik | 75 | ÄKK | 141.45 | 420.0 | 7.5.2014 | Sofia, Bulgaria |
| Penkkipunnerrus | | | | | | | |
| 59kg | Petri Niemi | 71 | NoVo | 59.00 | 155.0 | 5.7.2014 | Kangaslampi, Finland |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.81 | 208.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 74kg | Tuomas Nikkilä | 78 | TamRy | 72.55 | 232.5 | 20.5.2013 | Kaunas, Lithuania |
| 83kg | Tomi Vikla | 70 | JoPuPo | 82.73 | 247.5 | 20.5.2014 | Rodby, Denmark |
| 93kg | Simon Kankkonen | 82 | NPower | 92.70 | 300.0 | 6.8.2015 | Pilsen, Czech Republic |
| 105kg | Petri Kuosma | 79 | RAYVO | 104.65 | 310.0 | 20.5.2013 | Kaunas, Lithuania |
| 120kg | Petri Kuosma | 79 | RAYVO | 109.46 | 310.5 | 7.12.2019 | Pornainen, Finland |
| 120+kg | Fredrik Smulter | 83 | MIF | 153.22 | 401.0 | 20.5.2015 | Sundvall, Sweden |
| Maastanosto | | | | | | | |
| 59kg | Mika Vaaksio | 66 | Tap.Erä | 58.35 | 225.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.80 | 300.0 | 14.11.2016 | Orlando, United States |
| 74kg | Sami Nieminen | 75 | KPU | 73.80 | 303.0 | 5.2.2016 | Ylitornio, Finland |
| 83kg | Joonas Pasanen | 86 | JuPu | 82.75 | 306.5 | 5.10.2019 | Sotkamo, Finland |
| 93kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 92.11 | 335.5 | 16.3.2018 | Ylöjärvi, Finland |
| 105kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 104.12 | 357.5 | 15.3.2019 | Ylitornio, Finland |
| 120kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 119.84 | 380.0 | 28.11.2015 | Kankaanpää, Finland |
| 120+kg | Jari Saario | 85 | JuPu | 146.20 | 380.5 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| Yhteistulos | | | | | | | |
| 59kg | Mika Vaaksio | 66 | Tap.Erä | 58.35 | 530.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.65 | 775.0 | 5.11.2018 | Halmstad, Sweden |
| 74kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 67.80 | 777.5 | 8.2.2020 | Ylöjärvi, Finland |
| 83kg | Matias Viiperi | 94 | NPower | 82.36 | 801.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 93kg | Vesa Mattila | 80 | TVN | 92.36 | 875.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 105kg | Tomi Määttä | 82 | NPower | 104.95 | 917.5 | 18.11.2019 | Dubai, United Arab Emirates |
| 120kg | Ove Lehto | 72 | ÄKK | 119.80 | 1007.5 | 3.12.2011 | Maarianhamina, Finland |
| 120+kg | Ove Lehto | 72 | ÄKK | 145.85 | 1087.5 | 21.11.2015 | Maarianhamina, Finland |

Varustevoimanosto 13.5.2021

Vuoden 2021 alusta naisilta poistui sarja 72 kg ja tilalle tuli sarjat 69 kg ja 76 kg.

Varustevoimanosto naiset

| sarja | nostaja | sv | seura | paino | tulos | pvm | paikka |
|------------------------|-----------------|----|---------|--------|-------|------------|------------------------|
| Jalkakyykky | | | | | | | |
| 47kg | Raija Jurkko | 63 | SalVo | 46.85 | 182.5 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 52kg | Leena Jokitalo | 61 | HeTarmo | 51.40 | 165.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 57kg | Mervi Rantamäki | 74 | KP | 56.88 | 205.0 | 29.10.2012 | Aguadilla, Puerto Rico |
| 63kg | Anni Vuohijoki | 88 | TNT | 62.88 | 205.0 | 7.11.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 69kg | Jenna Saarinen | 96 | LIKE | 66.13 | 135.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 167.5 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Riikka Ylitalo | 82 | SaJy | 81.71 | 220.0 | 3.5.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 84+kg | Katariina Nokua | 73 | HSU | 108.98 | 222.5 | 3.10.2016 | Tallinn, Estonia |
| Penkkipunnerrus | | | | | | | |
| 47kg | Raija Jurkko | 63 | KK Eken | 46.95 | 100.0 | 8.9.2012 | Maarianhamina, Finland |
| 52kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 51.89 | 140.0 | 9.10.2018 | Hamm, Luxembourg |
| 57kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 53.41 | 135.0 | 8.12.2018 | Siilinjärvi, Finland |
| 63kg | Anette Tunkkari | 83 | KoJy | 62.39 | 137.5 | 9.10.2018 | Hamm, Luxembourg |
| 69kg | Sanna Joutsela | 73 | LIKE | 65.68 | 92.5 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 105.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Riikka Ylitalo | 82 | SaJy | 81.71 | 160.0 | 3.5.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 84+kg | Sandra Lönn | 74 | ÄKK | 110.60 | 222.5 | 11.7.2015 | Alaveteli, Finland |
| Maastanosto | | | | | | | |
| 47kg | Raija Jurkko | 63 | SalVo | 46.70 | 162.5 | 7.11.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 52kg | Sanna Apuli | 81 | Py-Pa | 50.65 | 173.0 | 8.3.2014 | Pornainen, Finland |
| 57kg | Mervi Rantamäki | 74 | HeTarmo | 56.95 | 190.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 63kg | Anni Vuohijoki | 88 | TNT | 61.90 | 190.0 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 69kg | Sanna Joutsela | 73 | LIKE | 65.68 | 155.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 172.5 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Riikka Ylitalo | 82 | SaJy | 81.71 | 220.0 | 3.5.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 84+kg | Annina Luotonen | 86 | MeVo | 130.05 | 230.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| Yhteistulos | | | | | | | |
| 47kg | Raija Jurkko | 63 | SalVo | 46.85 | 437.5 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 52kg | Marcela Sandvik | 74 | ÄKK | 51.66 | 425.0 | 8.5.2017 | Malaga, Spain |
| 57kg | Mervi Rantamäki | 74 | HeTarmo | 56.95 | 502.5 | 26.2.2011 | Salo, Finland |
| 63kg | Mervi Rantamäki | 74 | KP | 62.10 | 505.0 | 18.5.2013 | Kuopio, Finland |
| 69kg | Sanna Joutsela | 73 | LIKE | 65.68 | 375.0 | 13.2.2021 | Hämeenlinna, Finland |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 445.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Riikka Ylitalo | 82 | SaJy | 81.71 | 600.0 | 3.5.2011 | Pilsen, Czech Republic |
| 84+kg | Katariina Nokua | 73 | TVN | 102.21 | 552.5 | 9.7.2013 | Hamm, Luxembourg |

Voimassa olevat suomenennätykset

Klassinen voimanosto miehet

| sarja | nostaja | sv | seura | paino | tulos | pvm | paikka |
|------------------------|------------------|----|---------|--------|-------|------------|-----------------------------|
| Jalkakyykky | | | | | | | |
| 59kg | Ilkka Ala-Luopa | 93 | MeVo | 58.76 | 170.0 | 21.3.2015 | Pilsen, Czech Republic |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.43 | 222.5 | 6.6.2018 | Calgary, Canada |
| 74kg | Eetu Kumpulainen | 98 | ViitVi | 73.87 | 242.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 83kg | Mikko Ronkainen | 87 | OPT | 82.81 | 258.0 | 16.3.2018 | Ylöjärvi, Finland |
| 93kg | Mikko Muttonen | 87 | SaJy | 92.77 | 287.5 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |
| 105kg | Eino Järvisalo | 98 | TVN | 104.55 | 305.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 120kg | Jarkko Perttula | 93 | Py-Pa | 119.03 | 320.0 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 120+kg | Jari Saario | 85 | JuPu | 146.61 | 340.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| Penkkipunnerrus | | | | | | | |
| 59kg | Mika Visulaaka | 68 | TNT | 58.91 | 130.0 | 3.12.2016 | Pietarsaari, Finland |
| 66kg | Tuomas Nikkilä | 78 | TamRy | 65.60 | 162.5 | 9.6.2012 | Loppi, Finland |
| 74kg | Markku Väisänen | 65 | SVV | 73.50 | 182.5 | 11.7.2015 | Kangaslampi, Finland |
| 83kg | Risto Joensuu | 88 | HPV | 82.90 | 200.0 | 9.1.2016 | Loppi, Finland |
| 93kg | Risto Joensuu | 88 | Team365 | 92.25 | 213.5 | 22.8.2020 | Rauma, Finland |
| 105kg | Sami Pullinen | 83 | Team365 | 104.70 | 229.0 | 12.12.2015 | Helsinki, Finland |
| 120kg | Timo Hokkanen | 79 | HuiVo | 117.55 | 245.0 | 15.5.2016 | Potchefstroom, South-Africa |
| 120+kg | Fredrik Smulter | 83 | MIF | 153.70 | 282.0 | 12.12.2015 | Helsinki, Finland |
| Maastanosto | | | | | | | |
| 59kg | Ilkka Ala-Luopa | 93 | MeVo | 58.29 | 205.0 | 10.1.2015 | Ylitornio, Finland |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 66.00 | 280.5 | 5.9.2020 | Hämeenlinna, Finland |
| 74kg | Sami Nieminen | 75 | KPU | 73.25 | 300.5 | 9.12.2016 | Vuokatti, Finland |
| 83kg | Joonas Pasanen | 86 | JuPu | 82.75 | 306.5 | 5.10.2019 | Sotkamo, Finland |
| 93kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 92.11 | 335.5 | 16.3.2018 | Ylöjärvi, Finland |
| 105kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 104.12 | 357.5 | 15.3.2019 | Ylitornio, Finland |
| 120kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 119.84 | 380.0 | 28.11.2015 | Kankaanpää, Finland |
| 120+kg | Jari Saario | 85 | JuPu | 146.61 | 361.0 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| Yhteistulos | | | | | | | |
| 59kg | Ilkka Ala-Luopa | 93 | MeVo | 58.76 | 472.5 | 21.3.2015 | Pilsen, Czech Republic |
| 66kg | Antti Savolainen | 78 | TNT | 65.43 | 657.5 | 6.6.2018 | Calgary, Canada |
| 74kg | Sami Nieminen | 75 | KPU | 73.71 | 685.0 | 21.3.2015 | Pilsen, Czech Republic |
| 83kg | Mikko Ronkainen | 87 | OPT | 82.83 | 730.0 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |
| 93kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 92.11 | 780.5 | 16.3.2018 | Ylöjärvi, Finland |
| 105kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 104.54 | 842.5 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |
| 120kg | Tuomas Hautala | 92 | LaPo | 119.84 | 900.5 | 28.11.2015 | Kankaanpää, Finland |
| 120+kg | Jari Saario | 85 | JuPu | 146.61 | 896.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |

klassinen voimanosto 13.5.2021

Klassinen voimanosto naiset

| sarja | nostaja | sv | seura | paino | tulos | pvm | paikka |
|------------------------|-------------------|----|----------|--------|-------|------------|------------------------|
| Jalkakyykky | | | | | | | |
| 47kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 46.87 | 120.0 | 15.6.2017 | Minsk, Belarus |
| 52kg | Olivia Kyösti | 99 | KaVo | 51.90 | 141.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 57kg | Fanny Lamminen | 02 | PV-81 | 56.82 | 162.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 63kg | Johanna Kankus | 84 | KP | 62.62 | 169.0 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 69kg | | | | | | | |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 167.5 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Henna Kaasalainen | 99 | MaxPower | 83.27 | 186.0 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |
| 84+kg | Katariina Nokua | 73 | HSU | 122.98 | 201.0 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |
| Penkkipunnerrus | | | | | | | |
| 47kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 46.87 | 95.5 | 15.6.2017 | Minsk, Belarus |
| 52kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 50.91 | 102.5 | 14.5.2018 | Vantaa, Finland |
| 57kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 55.10 | 100.5 | 23.2.2018 | Tammela, Finland |
| 63kg | Anette Tunkkari | 83 | KoJy | 62.70 | 110.0 | 18.5.2019 | Tokyo, Japan |
| 69kg | | | | | | | |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 105.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Emmeth Törrönen | 98 | S-V | 83.35 | 133.0 | 7.4.2018 | Uusikaarlepyy, Finland |
| 84+kg | Emmeth Törrönen | 98 | PV | 87.00 | 130.0 | 25.10.2020 | Pornainen, Finland |
| Maastanosto | | | | | | | |
| 47kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 46.99 | 147.5 | 6.6.2018 | Calgary, Canada |
| 52kg | Hanna Seppä | 93 | HeTarmo | 51.47 | 166.0 | 19.11.2016 | Virkkala, Finland |
| 57kg | Satu Pylväs | 94 | OPT | 56.52 | 177.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 63kg | Stina Lindell | 88 | ÅKK | 62.08 | 187.5 | 12.3.2017 | Thisted, Denmark |
| 69kg | | | | | | | |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 172.5 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Johanna Ilves | 81 | Team365 | 82.81 | 207.0 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 84+kg | Annina Luotonen | 86 | MeVo | 130.05 | 230.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| Yhteistulos | | | | | | | |
| 47kg | Hanna Rantala | 82 | LaVo | 46.99 | 360.0 | 6.6.2018 | Calgary, Canada |
| 52kg | Olivia Kyösti | 99 | KaVo | 51.90 | 380.5 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 57kg | Fanny Lamminen | 02 | PV-81 | 56.82 | 402.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 63kg | Johanna Kankus | 84 | KP | 62.62 | 431.5 | 10.10.2020 | Turku, Finland |
| 69kg | | | | | | | |
| 76kg | Tuulia Lohivuo | 97 | KaVo | 75.15 | 445.0 | 24.4.2021 | Pori, Finland |
| 84kg | Henna Kaasalainen | 99 | MaxPower | 83.10 | 482.5 | 29.11.2019 | Kaunas, Lithuania |
| 84+kg | Annina Luotonen | 86 | MeVo | 132.97 | 525.5 | 13.3.2020 | Oulu, Finland |

Lakkautetun naisten sarjan 72 kg SE:t 31.12.2020 Varuste

| N18 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
|---------|--------------------|------|----------|-------|-------|------------|--------------------|
| JK | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 127,5 | 19.9.2020 | Pornainen |
| PP | Emmi Järvenpää | 2003 | KaVo | 70,15 | 82,5 | 7.11.2020 | Loppi |
| MN | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 130,0 | 19.9.2020 | Pornainen |
| YT | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 322,5 | 19.9.2020 | Pornainen |
| N23 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Anni Vuohijoki | 1988 | TNT | 69,85 | 207,5 | 9.6.2011 | Northumberland GBR |
| PP | Julianna Löllö | 1995 | KoJy | 68,89 | 130,0 | 10.10.2018 | Hamm LUX |
| MN | Anni Vuohijoki | 1988 | TNT | 65,70 | 195,0 | 23.4.2011 | Nässjö SWE |
| YT | Anni Vuohijoki | 1988 | TNT | 69,85 | 512,5 | 9.6.2011 | Northumberland GBR |
| N avoin | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Johanna Kankus | 1984 | Tap.Erä | 71,05 | 222,5 | 11.2.2012 | Ylitornio |
| PP | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 70,47 | 150,0 | 10.8.2012 | Terni ITA |
| MN | Jonna Kettunen | 1992 | HuiVo | 71,95 | 202,5 | 28.9.2019 | Pori |
| YT | Johanna Kankus | 1984 | Tap.Erä | 69,68 | 557,5 | 5.5.2011 | Pilsen CZE |
| N40 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Johanna Kankus | 1984 | Tap.Erä | 71,05 | 222,5 | 11.2.2012 | Ylitornio |
| PP | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 69,46 | 121,0 | 24.2.2018 | Tammela |
| MN | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 68,85 | 190,5 | 2.11.2014 | Kankaanpää |
| YT | Susanna Lindfors | 1973 | KoJy | 70,28 | 447,5 | 22.2.2014 | Tampere |
| N50 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Satu Luoto | 1969 | LVK team | 70,90 | 125,5 | 13.4.2019 | Loppi |
| PP | Tarja Uppala | 1965 | SalVo | 67,65 | 115,0 | 9.1.2016 | Loppi |
| MN | Satu Junnila | 1967 | LaVo | 70,96 | 152,5 | 9.9.2017 | Salo |
| YT | May-Gun Grönholm | 1955 | PV | 69,00 | 340,0 | 25.2.1012 | Kuusamo |
| N60 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 69,00 | 115,0 | 21.1.2012 | Rauma |
| PP | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 69,90 | 81,0 | 7.2.2015 | Tammisaari |
| MN | Silja Mansikka-Aho | 1959 | Team365 | 71,57 | 130,5 | 14.11.2020 | Ylöjärvi |
| YT | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 69,00 | 315,0 | 21.1.2012 | Rauma |
| N70 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | - | | | | | | |
| PP | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 70,15 | 62,5 | 21.2.2020 | Salo |
| MN | - | | | | | | |
| YT | - | | | | | | |

Lakkautetun naisten sarjan 72 kg SE:t 31.12.2020 Klassinen

| N18 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
|---------|-----------------------|------|----------|-------|-------|------------|----------------|
| JK | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 127,5 | 19.9.2020 | Pornainen |
| PP | Suvi-Maaria Heinonen | 2002 | SalVo | 65,69 | 75,0 | 22.2.2020 | Salo |
| MN | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 130,0 | 19.9.2020 | Pornainen |
| YT | Janette Ylisoini | 2006 | KeBo | 66,97 | 322,5 | 19.9.2020 | Pornainen |
| N23 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Tuulia Lohivuo | 1997 | KaVo | 71,75 | 160,0 | 2.12.2019 | Kaunas LTU |
| PP | Emmeth Törrönen | 1998 | S-V | 71,03 | 125,0 | 9.8.2019 | Hamm LUX |
| MN | Anna-Kaisa Kostiainen | 1991 | SaJy | 71,69 | 180,0 | 1.11.2014 | Kankaanpää |
| YT | Tuulia Lohivuo | 1997 | KaVo | 71,83 | 437,5 | 14.3.2020 | Oulu |
| N avoin | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Johanna Kankus | 1984 | KP | 71,00 | 181,5 | 10.3.2016 | Tartto EST |
| PP | Emmeth Törrönen | 1998 | S-V | 71,03 | 125,0 | 9.8.2019 | Hamm LUX |
| MN | Jonna Kettunen | 1992 | HuiVo | 71,95 | 202,5 | 28.9.2019 | Pori |
| YT | Leena Vatanen | 1991 | KiurU | 71,56 | 475,0 | 5.9.2020 | Kajaani |
| N40 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Marjaana Vähäsantanen | 1976 | KaVo | 69,25 | 147,5 | 6.3.2018 | Helsinborg SWE |
| PP | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 69,46 | 121,0 | 24.2.2018 | Tammela |
| MN | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 68,85 | 190,5 | 2.11.2014 | Kankaanpää |
| YT | Susanna Virkkunen | 1973 | S-V | 68,85 | 430,5 | 2.11.2014 | Kankaanpää |
| N50 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Satu Luoto | 1969 | LVK team | 70,90 | 125,5 | 13.4.2019 | Loppi |
| PP | Minna Elgland | 1965 | HAK | 71,83 | 90,0 | 21.2.2020 | Salo |
| MN | Satu Junnila | 1967 | LaVo | 70,96 | 152,5 | 9.9.2017 | Salo |
| YT | Satu Luoto | 1969 | LVK team | 70,90 | 335,5 | 13.4.2019 | Loppi |
| N60 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 70,23 | 92,5 | 23.4.2016 | Laitila |
| PP | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 70,66 | 63,0 | 23.2.2018 | Tammela |
| MN | Silja Mansikka-Aho | 1959 | Team365 | 71,57 | 130,5 | 14.11.2020 | Ylöjärvi |
| YT | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 70,23 | 277,5 | 23.4.2016 | Laitila |
| N70 | Nimi | SV | Seura | Paino | Tulos | Aika | Paikka |
| JK | - | | | | | | |
| PP | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 70,15 | 62,5 | 21.2.2020 | Salo |
| MN | - | | | | | | |
| YT | - | | | | | | |

penkkipunnerruksen maailmanmestari. Törrösellä on lisäksi yksi avoimen luokan MM-pronssi vuodelta 2019 ja juniorisarjoista kolme MM-kultaa vuosilta 2016 (N18), 2017 (N23) ja 2019 (N23). Törrönen on vakuuttavalla urallaan tehnyt Goodlift-profilinsa mukaan 65 maailman- ja euroopanennätystä. Muita MM-mitalisteja avoimessa luokassa ovat Johanna Kanus (MM-hopea 2016), Susanna Virkkunen (MM-pronssi 2018), Ove Lehto (MM-hopea 2018) ja Anette Tunkkari (MM-pronssi 2019).

Klassisen penkkipunnerruksen MM-mitalisaldo kaikki ikäluokat yhteen laskettuna on 82 mitalia. Avoimessa luokassa on tullut 11 MM-mitalia (6-2-3), junioreissa ja sub-junioreissa 17 MM-mitalia (4-7-6) ja masters-ikäluokissa 54 MM-mitalia (16-23-15).

Suomalaiset vahvoja myös EM-kilpailuissa

Voimanoston Euroopan mestaruuksista on kilpailtu vuodesta 1978 alkaen. Heti ensimmäisissä kisoissa Englannin Birminghamissa Suomi saalisti yhdeksän mitalia, yhden kullan, seitsemän hopeaa ja yhden pronssin. Raija Jurkko (os. Koskinen) on Suomen EM-kultarohmu 11 mestaruudella. Seuraavina tulevat Anna-Liisa Prinkkala seitsemällä kullalla ja Jarmo Virtanen kuudella kullalla. Kaiken kaikkiaan Suomi on EM-tasolla saanut voimanostosta 595 mitalia, joista 187 kultaa, 213 hopeaa ja 195 pronssia. Tästä hurjasta määrästä avoimen luokan osuus on 253 mitalia (78-97-78).

Penkkipunnerruksen ensimmäiset EM-kilpailut järjestettiin vuonna 1995. Näistä ensimmäisistä kisoista Suomi otti heti



Hanna Rantala



Sami Pullinen

yhden EM-kullan, kun Tuula Saari voitti sarjan 52 kg. Lisäksi tuli kolme hopeaa ja yksi pronssi. EM-penkkipunnerruksessa Kenneth Sandvik on menestynein nostajamme seitsemällä EM-kullalla. EM-tasolla tässä lajissa on tullut yhteensä 440 mitalia (160-159-121). Näistä avoimessa luokassa on saavutettu 117 mitalia (36-36-45).

Klassisen voimanoston ensimmäiset EM-kilpailut järjestettiin vuonna 2015. Antti

Savolainen on ollut Suomen kirkkain tähti tässä kategoriassa kolmella EM-kullalla. Yhteensä klassisesta voimanostosta on EM-tasolla tullut 50 mitalia (21-18-11), joista avoimessa luokassa 15 (5-6-4).

Ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut järjestettiin vuonna 2017. Suomella on kaksi Euroopan mestaria myös tässä lajissa. Vuonna 2018 Emmeth Törrönen voitti naisten sarjan 84 kg ja vuonna 2017 Fredrik Smulter voitti miesten superraskaan sarjan. Mitaliteita on tullut 96 (36-41-19), joista avoimessa luokassa 14 (2-5-7).

Lopuksi vielä hieman nipelitietoa arvokisojen mitalisaldoista. Suomi on saavuttanut EM- ja MM-tasolla kaikki ikäluokat huomioiden ja yhteenlaskettuna 2288 mitalia, joista 716 kultaa, 817 hopeaa ja 755 pronssia. Avoimessa luokassa mitalien määrä on 751 mitalia (207-251-293). Näiden lisäksi vielä 6 World Games -mitalia (2-2-2). Tähän kun lisätään vielä PM-kilpailuissa saavutetut mitalit (kaikki lajit ja ikäluokat) 1121 (601-359-161) voimme todeta, että Suomi on menestynyt maailmalla voimanostossa ja penkkipunnerruksessa todella hienosti kaikissa ikäluokissa, niin varusteilla kuin ilman.



Anna-Liisa Prinkkala

SM-kilpailujen lyhytoppimäärä

Kuten jo aiemmin on todettu, miesten voimanoston SM-kilpailuja ryhdyttiin pitämään vuodesta 1971 lähtien. Vuodesta 1974 mukaan tuli ikäluokka M20. Joukkue SM-kilpailuja niin 10- kuin 6-miehisillä joukkueilla alettiin järjestää vuodesta 1975. Vuonna 1978 mukaan otettiin ikäluokka M40 ja vuonna 1980 ikäluokka M23. Ensimmäiset naisten SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1982, mikä oli sikäli erikoista, että naisten MM-kilpailut järjestettiin ensimmäisen kerran jo vuonna 1980. Joten ensimmäinen naisten MM-mitali saavutettiin ennen kuin oli yhtään naisten SM-italia jaettu.

Vuonna 1984 kokeiltiin voimanoston osalajien omia SM-kilpailuja ja tuona vuonna järjestettiin voimanoston lisäksi erilliset jalkakykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston SM-kilpailut. Penkkipunnerrus oli sitten vuonna 1990 ainoa osalaji, joka sai pysyvät SM-kilpailut.

Penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailut järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1994. Tällä hetkellä joukkuekilpailuja ei enää järjestetä.

Miesten M50-ikäluokka tuli mukaan vuonna 1986 ja ensimmäinen naisten masters-ikäluokka (tuolloin veteraani) N40 tuli mukaan vuonna 1991. Poikien ikäluokka M17 tuli mukaan vuonna 1992. Naisjuniorit pääsivät ikäluokassa N23 mukaan vuonna 1993. Nuoremmat naisjuniorit N20 ja N17 otettiin mukaan heti seuraavana vuonna 1994. Miesten M60-ikäluokka tuli vuonna 1997 ja naisten N50 vuonna 1999. Vuonna 2004 otettiin mukaan M70 ja N60-ikäluokat, naisten N70-ikäluokka tuli mukaan vuonna 2013. Vuonna 2015 uudistettiin jälleen hieman ikäluokkia, kun N15 ja M15-ikäluokat otettiin mukaan. Tämä ei kuitenkaan ollut pysyvä ratkaisu koska jo seuraavana vuonna 2016 ne muutettiin ikäluokiksi N14 ja M14. Viimeisimmän kerran ikäluokkia on muutettu vuonna 2018 kun N17 ja M17-ikäluokat muuttuivat N18 ja M18-ikäluokiksi.

Ensimmäiset viralliset klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut järjestettiin Porissa 13.-14.8.2011. Samana vuonna järjestettiin epäviralliset klassisen voimanoston SM-kilpailut Kankaanpäässä 24.9.2011, näitä kilpailuja ei kuitenkaan lueta mukaan virallisiin listoihin. Ensimmäiset viralliset klassisen voimanoston SM-kilpailut järjestettiin Kankaanpäässä 23.-25.3.2012.

Lopuksi todettakoon, että SM-kilpailuissa vuosina 1971-2020 on nostanut 25 692 nostajaa. Vilkkain vuosi SM-osallistujien määrässä oli vuosi 2015, jolloin SM-kilpailuihin osallistui yhteensä 974 nostajaa.

Kuten kaikesta tästä voimme todeta on 50 vuoden aikana suomalaisessa voimanostossa tapahtunut paljon. Menestystä on tullut rutkasti ja tästä on hyvä jatkaa vireää toimintaa kohti tulevaisuutta.



VILLEN VINKKELISTÄ

Kirjoittaja Ville Aronieni (1918-1981) oli Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja 1978-1980. Hän kirjoitti näitä "Villen Vinkkelistä" -artikkeleita aikoinaan 11 kertaa. Tämä on niistä ensimmäinen ja julkaistu Voimanostaja-lehdessä 3-4/1977. Artikkelit kuvaavat voimanostoelämän alkuvuosien ajatuksia Ville Aronienin kannanotoin. Lehestä uudelleen kirjoittanut Heikki Orasmaa.

Heti alkuun lämmin kiitos, että olen saanut oman nurkkauksen Voimanostaja-lehteen, jossa voin aina kirjoitella sydäntäni lähellä olevista voimanostoon liittyvistä asioista. Olen entinen aktiivurheilija 40 vuoden takaa ja järjestötoiminnassa olen ollut mukana yli 30 vuotta. Mitä sanon, sanon kokemuksesta ja tulen tällä palstalla kirjoittelemaan kaikista voimanostoihin liittyvistä kysymyksistä. Voin joskus sanoa liiankin suoraan tai jonkun mielestä joskus liiankin pahasti, mutta älä ota nokkiisi hyvä lukijani, sillä perimmäisenä tarkoituksena on toimia Voimanostoliittomme ja sen voimanostajien hyväksi.

Siispä tämänkertaiseen asiaan. Liittomme on nuori ja se on hyvin hoitanut leiviskänsä ensimmäisen toimintavuotensa puitteissa ja mikä ilahduttavinta vapaa-

ehtoisin voimin. Harrastelijajoukko on kasvanut ja kilpanostajien tulostehtailu on alkanut. Jo nyt meillä on satoja aktiivinnostajia, lukuisia MM- ja Pohjoismaisia mitalimiehiä sekä yksi maailmanennätysmies. Se velvoittaa, se velvoittaa meitä pyrkimään yhä eteenpäin, mutta samalla se myös lisää vastuutamme. Se lisää vastuuta liittostamme, se lisää vastuuta omista nostajistamme. Sen vuoksi meidän on jo nyt pyrittävä ajattelemaan ja suunnittelemaan tulevaisuutta sillä silmällä, että toimintamme laajenee ja kasvaa siinä määrin, etteivät nykyiset rahkeet enää riitä. Meidän on tehtävä pitkän tähtäimen ohjelma ei vuodeksi eikä kahdeksi, vaan kymmeneksi vuodeksi eteenpäin. Itse kiteyttäisin runko-ohjelman päätavoitteet seuraavaksi:

1. Liiton on pyrittävä saamaan palkallinen toiminnanjohtaja, joka hoitelee asioita päätoimisena. Sihteerille ja taloudenhoitajalle on pystyttävä maksamaan palkkio tehdyn työmäärän mukaan.
2. On valittava PR- ja talousvaliokunta taloudenhoitajan avuksi, sillä toiminta-avustuksen kasvattaminen, myynnin kehittäminen ja mahdollisen stipendiraaston suunnittelu vievät liiaksi yhden miehen aikaa.

3. On muodostettava valmennus- ja kilpailuvaliokunta, joka lyö lukkoon vuoden kilpailukalenterin etukäteen, järjestää valmennusleirit ja jakaa valmennustietoutta tässä lehdessä sekä monisteina seuroille ja vastaa lisäksi nuorisokoulutuksen alullepanosta.

4. Jo vuoden toiminnassa ollut tekninen valiokunta kantaisi edelleenkin vastuun tuomarikoulutuksesta sekä tuomaritoiminnan valvonnasta sekä kehittelisi edelleen seuraottelun sääntöjä ja paneutuisi myös harjoitteluvälineiden mahdolliseen kehittelyyn.

5. Ulkoasiain valiokunta (puheenjohtaja ynnä sihteeri) hoitelisivat kuten tähänkin asti ulkomaiset suhteet ja kanssakäymiset, kuten maaottelut, pohjoismaiset kisat, Eurooppaa koskevat kisat sekä Maailmanmestaruus -kilpailut.

Vanhoja ja ehkä liiankin tuttuja asioita kaikki, mutta jatkossa niihin on todella paneuduttava ja johtokunnan jäsenten vastuualue on ennakolta määriteltävä ja täsmennettävä. On ollut todella onni liittollemme, että sitä ovat vapaaehtoisesti vetäneet miehet, jotka ovat vaivojaan säästämättä uhranneet aikaansa yhteisen edun hyväksi. Mutta kauanko he jaksavat ja jatkavat? Sen vuoksi meidän on jo nyt kaavailtava tulevaisuutta ja tehtävä suuntaviivat ja tavoitteet selviksi.

Aiheetta enempiä tällä kertaa.

Voimamallja 1992-2020



| | | | | | | | |
|-------------|--|---------|-----|-------------|--------------------------|----------|-----|
| 1992 | | | | 1999 | | | |
| 1 | Raahen Kehonrakennus ja Voimanosto -86 | RKV-86 | 209 | 1 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 451 |
| 2 | Vaasan Atleettiklubi-82 | VAK-82 | 208 | 2 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 364 |
| 3 | Leppävirran Urheilijat | LepU | 198 | 3 | Rauman Kunto Club | RKC | 334 |
| 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 197 | 4 | Kiuruveden Jänne | KiuJä | 277 |
| 5 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 193 | 5 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 207 |
| 1993 | | | | 2000 | | | |
| 1 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 245 | 1 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 528 |
| 2 | RKV-86 | RKV-86 | 211 | 2 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 379 |
| 3 | Leppävirran Urheilijat | LepU | 210 | 3 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 251 |
| 4 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 127 | 4 | Turengin Sarastus | TurSa | 237 |
| 5 | Keravan Boonos | KeBo | 113 | 5 | Sumpun Voima 2000 | SVO 2000 | 211 |
| 1994 | | | | 2001 | | | |
| 1 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 311 | 1 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 534 |
| 2 | Leppävirran Urheilijat | LepU | 284 | 2 | Turengin Sarastus | TurSa | 377 |
| 3 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 167 | 3 | Jyväskylän Voimaklubi | JVK | 375 |
| 4 | Keravan Bodonos | KeBo | 156 | 4 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 373 |
| 5 | Laitilan Voimailijat | LaVo | 133 | 5 | Sumpun Voima 2000 | SVO 2000 | 368 |
| 1995 | | | | 2002 | | | |
| 1 | Leppävirran Urheilijat | LepU | 323 | 1 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 450 |
| 2 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 307 | 2 | Turengin Sarastus | TurSa | 424 |
| 3 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 199 | 3 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 321 |
| 4 | Porin Voimailijat-81 | PV-81 | 117 | 4 | Jyväskylän Voimaklubi | JVK | 294 |
| 5 | Keravan Bodonos | KeBo | 109 | 5 | Laitilan Voimailijat | LaVo | 283 |
| 1996 | | | | 2003 | | | |
| 1 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 189 | 1 | Laitilan Voimailijat | LaVo | 404 |
| 2 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 187 | 2 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 334 |
| 3 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 179 | 3 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 298 |
| 4 | Helsingin Poliisi-Voimailijat | HPV | 144 | 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 260 |
| 5 | Kiuruveden Jänne | KiuJä | 125 | 5 | Sumpun Voima 2000 | SVO 2000 | 239 |
| 1997 | | | | 2004 | | | |
| 1 | Tapanilan Erä | Tap.erä | 354 | 1 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 481 |
| 2 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 261 | 2 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 403 |
| 3 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 211 | 3 | Team Nordic Thunder | TNT | 395 |
| 4 | Rauman Kunto Club | RKC | 195 | 4 | Laitilan Voimailijat | LaVo | 313 |
| 5 | Valkeakosken Koskenpojat | ValKP | 152 | 5 | Kokkolan Jymy | KoJy | 310 |
| 1998 | | | | 2005 | | | |
| 1 | Rauman Kunto Club | RKC | 355 | 1 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 491 |
| 2 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 297 | 2 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 316 |
| 3 | Puotinkylän Valtti | Valtti | 233 | 3 | Laitilan Voimailijat | LaVo | 277 |
| 4 | Kiuruveden Jänne | KiuJä | 228 | 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 258 |
| 5 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 193 | 5 | Team Nordic Thunder | TNT | 234 |

| | | | | | | | |
|-------------|---------------------------|----------|-------------|---|----------------------------|---------|------|
| 2006 | | | 2014 | | | | |
| 1 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 522 | 1 | Team Nordic Thunder | TNT | 903 |
| 2 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 407 | 2 | Kokkolan Jymy | KoJy | 692 |
| 3 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 332 | 3 | Jeppis Power 2000 | JP 2000 | 503 |
| 4 | Sotkamon Visa | So-Vi | 243 | 4 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 442 |
| 5 | Team Nordic Thunder | TNT | 228 | 5 | Joensuun Puntti-Pojat | JoPuPo | 396 |
| 2007 | | | 2015 | | | | |
| 1 | Team Nordic Thunder | TNT | 469 | 1 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 1371 |
| 2 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 438 | 2 | Team Nordic Thunder | TNT | 1173 |
| 3 | Tampereen Voimanostajat | TVN | 328 | 3 | Kokkolan Jymy | KoJy | 574 |
| 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 282 | 4 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 522 |
| 5 | Sumpun Voima 2000 | SVO 2000 | 265 | 5 | Helsingin Tarmo | HeTarmo | 499 |
| 2008 | | | 2016 | | | | |
| 1 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 546 | 1 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 990 |
| 2 | Sotkamon Visa | So-Vi | 428 | 2 | Team Nordic Thunder | TNT | 748 |
| 3 | Team Nordic Thunder | TNT | 413 | 3 | Kokkolan Jymy | KoJy | 585 |
| 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 378 | 4 | Sotkamon Visa | So-Vi | 449 |
| 5 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 366 | 5 | Tampereen Voimanostajat | TVN | 433 |
| 2009 | | | 2017 | | | | |
| 1 | Team Nordic Thunder | TNT | 570 | 1 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 588 |
| 2 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 385 | 2 | Team Nordic Thunder | TNT | 568 |
| 3 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 345 | 3 | Laukkosken Taimi | Taimi | 561 |
| 4 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 339 | 4 | Helsingin Atleettiklubi | HAK | 479 |
| 5 | Sotkamon Visa | So-Vi | 266 | 5 | Kokkolan Jymy | KoJy | 458 |
| 2010 | | | 2018 | | | | |
| 1 | Team Nordic Thunder | TNT | 706 | 1 | MLC Powerlifting | MLC | 861 |
| 2 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 453 | 2 | Ylöjärven Ryhti | YlöR | 710 |
| 3 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 445 | 3 | Kokkolan Jymy | KoJy | 525 |
| 4 | Kokkolan Jymy | KoJy | 407 | 4 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 516 |
| 5 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 398 | 5 | Tampereen Voimanostajat | TVN | 423 |
| 2011 | | | 2019 | | | | |
| 1 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 762 | 1 | MLC Powerlifting | MLC | 969 |
| 2 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 543 | 2 | Oulun Power Team | OPT | 518 |
| 3 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 381 | 3 | Tampereen Voimanostajat | TVN | 505 |
| 4 | Lopen Voima ja Kunto Team | LVK team | 282 | 4 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 455 |
| 5 | Tammelan Ryske | TamRy | 276 | 5 | Ylöjärven Ryhti | YlöR | 441 |
| 2012 | | | 2020 | | | | |
| 1 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 910 | 1 | Kankaanpään Voimailijat | KaVo | 542 |
| 2 | Ålands Kraftsportklubb | ÅKK | 555 | 2 | Etelä-Suomen Voimanostajat | E-SV | 482 |
| 3 | Kokkolan Jymy | KoJy | 522 | 3 | Tampereen Voimanostajat | TVN | 462 |
| 4 | Tapanilan Erä | Tap.Erä | 437 | 4 | Oulun Power Team | OPT | 392 |
| 5 | Pietarsaaren Voimailijat | PV | 435 | 5 | Team365 | Team365 | 299 |
| 2013 | | | | | | | |
| 1 | Team Nordic Thunder | TNT | 635 | | | | |
| 2 | Kokkolan Jymy | KoJy | 575 | | | | |
| 3 | Rauman Ydinvoima | RAYVO | 532 | | | | |
| 4 | Sotkamon Visa | So-Vi | 465 | | | | |
| 5 | Joensuun Puntti-Pojat | JoPuPo | 414 | | | | |

Suomen Voimanostoliitto / vuoden parhaat

| | | | |
|--|----------------------|--|------------------------------|
| Vuosi Titteli | Nimi | | |
| 1979 Vuoden kyykkääjä | Reijo Kiviranta | 1993 Valmentaja | Kyösti Vilmi |
| 1979 Vuoden penkkipunnertaja | Hannu Saarelainen | 1993 Tuomari | Ville Orasmaa |
| 1979 Vuoden maastanostaja | Veli Kumpuniemi | 1993 Toimitsija | Pekka Anttila |
| 1979 Vuoden yhteistulos | Antero Köykkä | 1994 Voimanosto, miehet | Arto Rajala |
| 1979 Vuoden tuomari | Juha Houni | 1994 Voimanosto, naiset | Vuokko Viitasaari |
| | | 1994 Juniorinostaja | Jukka Kenttälä |
| 1980 Yhteistuloksen paras | Hannu Saarelainen | 1994 Maajoukkueetulokas | Janne Toivanen |
| 1980 Vuoden kyykkääjä | Hannu Saarelainen | 1994 Penkkipunnerrus, miehet | Jari Sjöman |
| 1980 Vuoden penkkipunnertaja | Jari Koivisto | 1994 Penkkipunnerrus, naiset | Helena Heiniluoma |
| 1980 Vuoden maastavetäjä | Veli Kumpuniemi | 1994 Tuomari | Mika Honkaniemi |
| 1980 Vuoden tuomari | Harry Lindroos | 1994 Toimitsijat | Penkkip. MM-kisajärjestäjät: |
| | | | - Johan Westerberg, MäVo |
| 1983 Vuoden nostaja | Jarmo Virtanen | | - Reino Ratilainen, Valtti |
| 1983 Naisnostaja | Elina Sorakunnas | | - Juhani Tossavainen, KeBo |
| 1983 Tuomari | Kalevi Sorsa | | - Riku Pynttari, JäVo |
| | | 1994 Lehdistöiedottaja | Jaarli Pirkkiö |
| 1984 Tietoja tältä vuodelta ei ole käytettävissä | | | |
| | | 1995 Voimanosto, miehet | Janne Toivanen |
| 1985 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1995 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 1985 Naisnostaja | Taina Hakala | 1995 Juniorinostaja | Ove Lehto |
| | | 1995 Penkkipunnerrus, miehet | Ahti Kokkonen |
| 1986 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1995 Penkkipunnerrus, naiset | Tarja Rantanen |
| 1986 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | | |
| | | 1996 Voimanosto, miehet | Janne Toivanen |
| 1987 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1996 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 1987 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | 1996 Juniorinostaja | Jari Airio |
| | | 1996 Penkkipunnerrus, miehet | Jan Linden |
| 1988 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1996 Penkkipunnerrus, naiset | Helena Heiniluoma |
| 1988 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | 1996 Vuoden tulokas | Jori Ramstedt |
| | | | |
| 1989 Tietoja tältä vuodelta ei ole käytettävissä | | 1997 Voimanosto, miehet | Jarmo Laine |
| | | 1997 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 1990 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1997 Penkkipunnerrus, miehet | Jan Linden |
| 1990 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | 1997 Penkkipunnerrus, naiset | Tarja Rantanen |
| | | 1997 Voimanosto, miesjuniorit | Petri Leppäkangas |
| 1991 Miesnostaja | Markku Pesonen | 1997 Voimanosto, naisjuniorit | Eija Ketonen |
| 1991 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | 1997 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Hannes Toivanen |
| 1991 Juniorinostaja | Asko Sirviö | 1997 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Anne Heikkilä |
| 1991 Tuomari | Eero Hietaharju | 1997 Maajoukkueetulokas | Kati Mäntylä |
| 1991 Toimitsija | Heikki Orasmaa | 1997 Valmentaja | Tapio Hepokangas |
| | | | |
| 1992 Vuoden nostaja | Jarmo Virtanen | 1998 Tietoja tältä vuodelta ei ole käytettävissä | |
| 1992 Naisnostaja | Liisa Jurkko | | |
| 1992 Juniorinostaja | Juha Seppälä | 1999 Voimanosto, miehet | Pauli Rantanen |
| 1992 Tuomari | Kullervo Lampela | 1999 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 1992 Valmentaja | Aimo Jurkko | 1999 Penkkipunnerrus, miehet | Tomi Heinonen |
| 1992 Toimitsija | Johan Westerberg | 1999 Penkkipunnerrus, naiset | Eija Ketonen |
| | | 1999 Voimanosto, miesjuniorit | Jani Palokangas |
| 1993 Miesnostaja | Jarmo Virtanen | 1999 Voimanosto, naisjuniorit | Virpi Kehänen |
| 1993 Naisnostaja | Anna-Liisa Prinkkala | 1999 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Miska Kunnari |
| 1993 Juniorinostaja | Pasi Alajoki | 1999 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Maria Koskinen |
| 1993 Maajoukkueetulokas | Ano Turtiainen | 1999 Maajoukkueetulokas | Katariina Nokua |

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|------------------------|
| 1999 Valmentaja | Janne Toivanen | 2003 Voimanosto, miehet | Ove Lehto |
| 1999 Tunnustuspalkinnot | Jukka Korpela, liiton avustajana | 2003 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 1999 Tunnustuspalkinnot | Pekka Anttila, VN-lehden avustajana | 2003 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2000 Voimanosto, miehet | Jarmo Sohlman | 2003 Penkkipunnerrus, naiset | Hanna Rantala |
| 2000 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen | 2003 Voimanosto, miesjuniorit | Marcel Lindholm |
| 2000 Penkkipunnerrus, miehet | Antero Korva | 2003 Voimanosto, naisjuniorit | Sanna Apuli |
| 2000 Penkkipunnerrus, naiset | Raija Koskinen | 2003 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Stefan Westerholm |
| 2000 Voimanosto, miesjuniorit 17 v. | Jan Mestari | 2003 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Hanna Rantala |
| 2000 Voimanosto, miesjuniorit 20 v. | Antti Saastamoinen | 2003 Valmentaja | Raija Koskinen |
| 2000 Voimanosto, miesjuniorit 23 v. | Hannu Kopola | 2003 Seura | Ålands Kraftsportklubb |
| 2000 Voimanosto, naisjuniorit 17 ja 20 v. | Kaisa Karvonen | 2003 Veteraaniurheilija | Harri Hagfors |
| 2000 Voimanosto, naisjuniorit 23 v. | Virpi Kehänen | 2004 Voimanosto, miehet | Marcel Lindholm |
| 2000 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 17 v. | Fredrik Smulter | 2004 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 2000 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 20 v. | Ari Kurjenkallio | 2004 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2000 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 23 v. | Miska Kunnari | 2004 Penkkipunnerrus, naiset | Hanna Rantala |
| 2000 Penkkipunnerrus, naisjuniorit 17 ja 20 v. | Kaisa Karvonen | 2004 Voimanosto, miesjuniorit | Marcel Lindholm |
| 2000 Penkkipunnerrus, naisjuniorit 23 v. | Kristiina Blinnikka | 2004 Voimanosto, naisjuniorit | Sanna Apuli |
| 2000 Valmentaja | Juha Hyttinen | 2004 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Kirmo Varvikko |
| 2000 Seura | Pietarsaaren Voimailijat | 2004 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Hanna Rantala |
| 2000 Veteraaniurheilija | Vuokko Viitasaari | 2004 Valmentaja | Tapani Orha |
| 2001 Voimanosto, miehet | Ismo Lappi | 2004 Veteraaniurheilija | Juhani Äijö |
| 2001 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen | 2005 Voimanosto, miehet | Jari Martikainen |
| 2001 Penkkipunnerrus, miehet | Kimmo Pakarinen | 2005 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 2001 Penkkipunnerrus, naiset | Mervi Sirkkiä | 2005 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2001 Voimanosto, miesjuniorit 17 v. | Vili Leivo | 2005 Penkkipunnerrus, naiset | Eeva Rantanen |
| 2001 Voimanosto, miesjuniorit 20 v. | Marcel Lindholm | 2005 Voimanosto, miesjuniorit | Marcel Lindholm |
| 2001 Voimanosto, miesjuniorit 23 v. | Hannu Kopola | 2005 Voimanosto, naisjuniorit | Hanna Rantala |
| 2001 Voimanosto, naisjuniorit | Virpi Kehänen | 2005 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Fredrik Smulter |
| 2001 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 17 v. | Kirmo Varvikko | 2005 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Hanna Rantala |
| 2001 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 20 v. | Ari Kurjenkallio | 2005 Seura | Aavasaksan Kisa |
| 2001 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 23 v. | Antti M. Savolainen | 2005 Veteraaniurheilija | Pekka Anttila |
| 2001 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Kaisa Karvonen | 2006 Voimanosto, miehet | Ove Lehto |
| 2001 Valmentaja | Janne Toivanen | 2006 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen |
| 2001 Seura | Sotkamon Visa | 2006 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2001 Veteraaniurheilija | Vuokko Viitasaari | 2006 Penkkipunnerrus, naiset | Hanna Rantala |
| 2002 Voimanosto, miehet | Sami Nieminen | 2006 Voimanosto, miesjuniorit | Sami Pullinen |
| 2002 Voimanosto, naiset | Raija Koskinen | 2006 Voimanosto, subjunioret | Jani Rainela |
| 2002 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik | 2006 Voimanosto, naisjuniorit | Sonja Pokkinen |
| 2002 Penkkipunnerrus, naiset | Virva-Tuulia Arpala | 2006 Penkkipunnerrus, miesjuniorit | Sami Pullinen |
| 2002 Voimanosto, miesjuniorit 17 v. | Sami Brunfeldt | 2006 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Sonja Pokkinen |
| 2002 Voimanosto, miesjuniorit 20 v. | Marcel Lindholm | 2006 Seura | Ålands Kraftsportklubb |
| 2002 Voimanosto, miesjuniorit 23 v. | Kenneth Tallqvist | 2006 Veteraaniurheilija | Martti Kilpeläinen |
| 2002 Voimanosto, naisjuniorit | Virpi Kehänen | 2007 Voimanosto, miehet | Ove Lehto |
| 2002 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 17 v. | Jyri Hietala | 2007 Voimanosto, naiset | Hanna Rantala |
| 2002 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 20 v. | Olli Suominen | 2007 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2002 Penkkipunnerrus, miesjuniorit 23 v. | Ari Kurjenkallio | 2007 Penkkipunnerrus, naiset | Hanna Rantala |
| 2002 Penkkipunnerrus, naisjuniorit | Hanna Rantala | 2007 Voimanosto, nuoret, miehet | Petteri Keränen |
| 2002 Valmentaja | Raija Koskinen | 2007 Voimanosto, nuoret, naiset | Henna Siirilä |
| 2002 Seura | Jyväskylän Voimaklubi | 2007 Penkkipunnerrus, nuoret, miehet | Samuli Kaikkonen |
| 2002 Veteraaniurheilija | Hannu Malinen | 2007 Penkkipunnerrus, nuoret, naiset | Henna Siirilä |
| | | 2007 Seura | Joensuun Punttipojat |

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 2007 Veteraaniurheilija | Veijo Räsänen | 2011 Penkkipunnerrus, nuoret naiset 18 v. | Mirella Laukkanen |
| 2008 Voimanosto, miehet | Jari Martikainen | 2011 Veteraanit | Raimo Sandelin |
| 2008 Voimanosto, naiset | Virpi Kehänen | 2011 Valmentaja | Kari Kurko |
| 2008 Penkkipunnerrus, miehet | Ove Lehto | 2011 Vuoden julkaisu | Menestyksen kasvat: J. Rantapelkonen ja L. Honkala |
| 2008 Penkkipunnerrus, naiset | Susanna Virkkunen | | |
| 2008 Voimanosto, nuoret, miehet | Petteri Keränen | 2011 Seura | Varpaisjärven Vire |
| 2008 Voimanosto, nuoret, naiset | Henna Siirilä | 2011 Tuomari | Mika Honkaniemi |
| 2008 Penkkipunnerrus, nuoret, miehet | Eero Halunen | | |
| 2008 Penkkipunnerrus, nuoret, naiset | Tiina Salo | 2012 Voimanosto, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2008 Valmentaja | Kari Kurko | 2012 Voimanosto, naiset | Mervi Rantamäki |
| 2008 Seura | Rauman Ydinvoima | 2012 Voimanosto, nuoret, miehet | Yury Pellya |
| 2008 Veteraaniurheilija | Pentti Rimpä | 2012 Voimanosto, nuoret, naiset | Mirella Laukkanen |
| | | 2012 Penkkipunnerrus, miehet | Fredrik Smulter |
| 2009 Miesvoimanostaja | Jari Martikainen | 2012 Penkkipunnerrus, naiset | Marcela Sandvik |
| 2009 Naisvoimanostaja | Mervi Rantamäki | 2012 Penkkipunnerrus, nuoret miehet | Eero Peuraniemi |
| 2009 Nuori miesvoimanostaja | Arto Kettunen | 2012 Veteraanit | Sami Siltala |
| 2009 Nuori naisvoimanostaja | Anni Vuohijoki | 2012 Valmentaja | Juha Inkinen |
| 2009 Penkkipunnerrus, miehet | Fredrik Smulter | 2012 Seura | Kankaanpään Voimailijat |
| 2009 Penkkipunnerrus, naiset | Marcela Sandvik | 2012 Tuomari | Harri Hagfors |
| 2009 Penkkipunnerrus, nuoret miehet | Tuomas Korkia-aho | 2012 Erytymämaininta voimanoston medianäkyvyyden edistämisestä | Aavasaksan Kisa ja Pasi Miettinen (TNT) |
| 2009 Penkkipunnerrus, nuoret naiset | Tiina Salo | | |
| 2009 Veteraaniurheilija | Jari Niskanen | 2013 Voimanosto, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2009 Vuoden valmentaja | Tapani Orha | 2013 Voimanosto, naiset | Mervi Rantamäki |
| 2009 Vuoden seura | Aavasaksan Kisa | 2013 Voimanosto (klassinen), miehet | Tomi Muhonen |
| 2009 Vuoden tuomari | Margetta Salminen | 2013 Voimanosto (klassinen), naiset | Anni Vuohijoki |
| 2009 Vuoden yhteistyökumppani | METAL Sports & Wear | 2013 Voimanosto, nuoret miehet | Henri Hakonen |
| | | 2013 Voimanosto nuoret naiset | Mirella Laukkanen |
| 2010 Voimanosto, miehet | Kenneth Sandvik | 2013 Voimanosto (klassinen), nuoret miehet | Niko Nurmi |
| 2010 Voimanosto, naiset | Mervi Rantamäki | 2013 Voimanosto (klassinen), nuoret naiset | Krista Määttä |
| 2010 Voimanosto, nuoret, miehet | Tuomas Korkia-aho | 2013 Penkkipunnerrus, miehet | Petri Kuosma |
| 2010 Voimanosto, nuoret, naiset | Anni Vuohijoki | 2013 Penkkipunnerrus, naiset | Marcela Sandvik |
| 2010 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik | 2013 Penkkipunnerrus, nuoret miehet | Markus Ahonen |
| 2010 Penkkipunnerrus, naiset | Marcela Sandvik | 2013 Penkkipunnerrus, nuoret naiset | Emmeth Törrönen |
| 2010 Penkkipunnerrus, nuoret miehet | Tuomas Korkia-aho | 2013 Voimanosto, veteraanit, miehet | Torsten Ruotsala |
| 2010 Penkkipunnerrus, nuoret naiset 18 v. | Beeda Arvaja | 2013 Voimanosto, veteraanit, naiset | Katariina Nokua |
| 2010 Veteraanit | Timo Heiskanen | 2013 Penkkipunnerrus, veteraanit, miehet | Jarmo Myller |
| 2010 Valmentaja | Janne Toivanen | 2013 Penkkipunnerrus, veteraanit, naiset | Merja Mynttinen |
| 2010 Seura-aktiivi | Hannu Peräsalo | 2013 Valmentaja | Arto Hannolin |
| 2010 Seura | TNT | 2013 Seura | JP 2000 |
| 2010 Tuomari | Jyrki Alastalo | 2013 Seura-aktiivit | Jarmo Väisänen (VarpVi) ja Terho Nousiainen (Kiuru) |
| 2010 Viestijä | Jukka Korpela | | |
| 2010 Yhteistyökumppani | Fillari Center | 2013 Tuomari | Mervi Sirkkiä |
| 2010 Vuoden kilpailusuoritus | Mikko Ronkainen (nuorten MM-kisat) | | |
| | | 2014 Vuoden paras urheilija | Fredrik Smulter |
| 2011 Voimanosto, miehet | Kenneth Sandvik | 2014 Voimanosto ml. klassinen, miehet | Kenneth Sandvik |
| 2011 Voimanosto, naiset | Raija Jurkko | 2014 Voimanosto ml. klassinen, naiset | Johanna Kankus |
| 2011 Voimanosto, nuoret, miehet | Teemu Leppänen | 2014 Penkkipunnerrus ml. klassinen, miehet | Fredrik Smulter |
| 2011 Voimanosto, nuoret, naiset | Anni Vuohijoki | 2014 Penkkipunnerrus ml. klassinen, naiset | Hanna Rantala |
| 2011 Penkkipunnerrus, miehet | Kenneth Sandvik | 2014 Klassinen voimanosto, nuoret miehet | Tuomas Hautala |
| 2011 Penkkipunnerrus, naiset | Marcela Sandvik | 2014 Klassinen voimanosto, nuoret naiset | Aino Autio |
| 2011 Penkkipunnerrus, nuoret miehet | Antti Ahonen | 2014 Klassinen penkkip., nuoret miehet | Matias Kulmala |

2014 Klassinen penkki-, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2014 Voimanosto ml. klassinen, veter., miehe Sami Siltala
 2014 Voimanosto ml. klassinen, veter., naiset Katariina Nokua
 2014 Valmentaja Anni Vuohijoki
 2014 Seura Team Nordic Thunder
 2014 Seura-aktiivi Jarno Ruohonen
 2014 Tuomari Matti Rajaniemi

2015 Vomanosto, miehet Antti Savolainen
 2015 Voimanosto, naiset Hanna Rantala
 2015 Voimanosto, nuoret miehet Tuomas Hautala
 2015 Voimanosto, nuoret naiset Satu Sakko
 2015 Penkkipunnerrus, miehet Fredrik Smulter
 2015 Penkkipunnerrus, naiset Marcela Sandvik
 2015 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Tuomas Hautala
 2015 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2015 Veteraaninostaja Ove Lehto
 2015 Seura Kankaanpään Voimailijat
 2015 Seura-aktiivi Marjaana ja Jouni Vähäsantanen

2015 Valmentaja Mats Finne
 2015 Tuomari Arto Hannolin
 2015 Vuoden urheiluteko Salon Voimailijat ja Team Nordic Thunder

2016 Voimanosto, miehet Antti Savolainen
 2016 Voimanosto, naiset Hanna Rantala
 2016 Voimanosto, nuoret miehet Sami Lehtonen
 2016 Voimanosto, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2016 Penkkipunnerrus, miehet Timo Hokkanen
 2016 Penkkipunnerrus, naiset Marcela Sandvik
 2016 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Matias Kulmala
 2016 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2016 Veteraaninostaja Mikko Seikkula
 2016 Seura Tampereen Voimanostajat
 2016 Erityisaininta Herwannan Hauiskääntö
 2016 Seura-aktiivi Jari Niskanen
 2016 Tuomari Helena Kvist

2017 Voimanosto, miehet Antti Savolainen
 2017 Voimanosto, naiset Hanna Rantala
 2017 Voimanosto, nuoret miehet Teemu Hällfors
 2017 Voimanosto, nuoret naiset Satu Pylväs
 2017 Penkkipunnerrus, miehet Ove Lehto
 2017 Penkkipunnerrus, naiset Hanna Rantala
 2017 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Matias Kulmala
 2017 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2017 Veteraaninostaja Ove Lehto
 2017 Seura Aavasaksan Kisa ry
 2017 Erityisaininta Fredrik Smulter
 2017 Erityisaininta Fanny Lamminen
 2017 Seura-aktiivi Markku Savolainen
 2017 Valmentaja Mats Finne
 2017 Tuomari Margetta Salminen

2018 Voimanosto, miehet Antti Savolainen
 2018 Voimanosto, naiset Hanna Rantala
 2018 Voimanosto, nuoret miehet Sami Lehtonen
 2018 Voimanosto, nuoret naiset Fanny Lamminen
 2018 Penkkipunnerrus, miehet Ove Lehto
 2018 Penkkipunnerrus, naiset Hanna Rantala
 2018 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Teemu Hällfors
 2018 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2018 Veteraaninostaja Vuokko Viitasaari
 2018 Seura MLC Powerlifting ja Team Nordic Thunder

2018 Erityisaininta Andreea Vasilescu
 2018 Seura-aktiivi Timo Lillbacka
 2018 Valmentaja Kaj Mattila
 2018 Tuomari Reima Leinonen

2019 Voimanosto, miehet Tuomas Hautala
 2019 Voimanosto, naiset Fanny Lamminen
 2019 Voimanosto, nuoret miehet Andre Hjulström
 2019 Voimanosto, nuoret naiset Henna Kaasalainen
 2019 Penkkipunnerrus, miehet Kenneth Sandvik
 2019 Penkkipunnerrus, naiset Emmeth Törrönen
 2019 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Eetu Kumpulainen
 2019 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Emmeth Törrönen
 2019 Veteraaninostaja Markku Kempainen
 2019 Seura Tampereen Voimanostajat
 2019 Seura-aktiivi Hannu Peräsalo
 2019 Valmentaja Teemu Ahtialainen
 2019 Tuomari Jarmo Arva

2020 Voimanosto, miehet Tuomas Hautala
 2020 Voimanosto, naiset Leena Vatanen
 2020 Voimanosto, nuoret miehet Eetu Kumpulainen
 2020 Voimanosto, nuoret naiset Fanny Lamminen
 2020 Penkkipunnerrus, miehet Risto Joensuu
 2020 Penkkipunnerrus, naiset Anette Tunkkari
 2020 Penkkipunnerrus, nuoret miehet Hermann Järvenpää
 2020 Penkkipunnerrus, nuoret naiset Tuulia Lohivuo
 2020 Veteraaninostaja Jani Haaapamäki
 2020 Seura Ylöjärven Ryhti
 2020 Seura-aktiivi Päivi Ristolainen
 2020 Valmentaja Timo Kaasalainen
 2020 Tuomari Seija Skogman

SM-kisoihin osallistumiset

Vähintään 40 SM-kisaa (12.5.2021 mennessä)

| | | | |
|-------------------------|----|----------|-----------|
| Eila Kumpuniemi | 84 | SM-kisaa | 1982-2021 |
| Ove Lehto | 75 | SM-kisaa | 1991-2020 |
| Harri Hagfors | 74 | SM-kisaa | 1981-2021 |
| Irmeli Vaulakorpi | 70 | SM-kisaa | 1990-2017 |
| Matti Tanskanen | 68 | SM-kisaa | 1974-2006 |
| Jari Niskanen | 66 | SM-kisaa | 1991-2021 |
| Keijo Kuisma | 61 | SM-kisaa | 1982-2020 |
| Reijo Jaakkola | 60 | SM-kisaa | 1978-2011 |
| Vuokko Viitasaari | 60 | SM-kisaa | 1986-2018 |
| Raimo Sandelin | 59 | SM-kisaa | 1991-2020 |
| Mervi Sirkiä | 58 | SM-kisaa | 1990-2016 |
| Mikko Tiensuu | 58 | SM-kisaa | 1992-2021 |
| Hannu Malinen | 56 | SM-kisaa | 1981-2013 |
| Katariina Nokua | 54 | SM-kisaa | 1998-2021 |
| Seppo Norpila | 54 | SM-kisaa | 1998-2021 |
| Jarno Ruuhonen | 51 | SM-kisaa | 1990-2018 |
| Juha Tuononen | 51 | SM-kisaa | 1984-2019 |
| Veli Kumpuniemi | 51 | SM-kisaa | 1973-2013 |
| Antti Savolainen | 50 | SM-kisaa | 1997-2021 |
| Erkki Rajala | 50 | SM-kisaa | 1989-2020 |
| Pentti Rimpi | 50 | SM-kisaa | 1984-2017 |
| Asko Sirviö | 49 | SM-kisaa | 1987-2019 |
| Toivo Kyllönen | 49 | SM-kisaa | 1984-2020 |
| Ari Oksanen | 48 | SM-kisaa | 1991-2018 |
| Tapani Puhakka | 48 | SM-kisaa | 1995-2020 |
| Veijo Räsänen | 48 | SM-kisaa | 2003-2021 |
| Mauri Lappalainen | 47 | SM-kisaa | 1973-2003 |
| Pauli Linna | 47 | SM-kisaa | 1997-2020 |
| Arvo Tölli | 46 | SM-kisaa | 1984-2015 |
| Kari Vilppola | 46 | SM-kisaa | 1984-2012 |
| Tapani Laitala | 46 | SM-kisaa | 1983-2021 |
| Leevi Pehkoranta | 46 | SM-kisaa | 1972-2020 |
| Olli Rantanen | 45 | SM-kisaa | 1985-2020 |
| Sami Nieminen | 45 | SM-kisaa | 1992-2021 |
| Raija Jurkko (Koskinen) | 43 | SM-kisaa | 1991-2013 |
| Kenneth Sandvik | 42 | SM-kisaa | 2002-2019 |
| Tomi Vikla | 42 | SM-kisaa | 2000-2021 |
| Ahti Kokkonen | 41 | SM-kisaa | 1977-2014 |
| Antti Liimatainen | 41 | SM-kisaa | 1999-2021 |
| Ilkka Launonen | 41 | SM-kisaa | 1996-2020 |
| Juha Lehto | 41 | SM-kisaa | 2001-2016 |
| Juhani Y. Äijö | 41 | SM-kisaa | 1979-2010 |
| Kaj Mattila | 41 | SM-kisaa | 1992-2021 |
| Kari Kallinki | 41 | SM-kisaa | 1989-2016 |
| Olli Skogberg | 41 | SM-kisaa | 2006-2020 |
| Olli Vento | 40 | SM-kisaa | 1997-2014 |



Irmeli Vaulakorpi ja Eila Kumpuniemi



Heikki Orasmaa ja joukko Suomen huippunaisnostajia

Sotkamon Visa ry. sekä Suomen Voimanolitto ry. järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 7.-8.8.2021



Kilpailupaikka Nuorisotalo Asema 13, Keskuskatu 13, 88600 Sotkamo
Koronatilanteen vaatiessa Sotkamon lukio, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

Alustava aikataulu

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Lauantai 7.8.2021

10.00 Avajaiset

10.30 N23, M23/66 kg, 74 kg & 93 kg

15.00 M23/83 kg, 105-120+ kg

Sunnuntai 8.8.2021

10.00 M14, N14, N18

14.00 M18



Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 17.7.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

M/N23-ikäluokka 70 €/kilpailija, M/N14- ja M/N18-ikäluokat 40 €. Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

SM-kilpailun tulosrajat

Tuloksen tekemistä ei vaadita kevään 2021 kisojen osalta.

Tuloksentekeäaika

Kisoihin voivat ilmoittautua kilpailijat, joilla on viimeistään ilmoittautumisen päättyessä kilpailuoikeus.

Kilpailuhotelli

Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, 88610 Vuokatti

Majoitus hotellihuoneissa

92 €/vrk/yhden hengen standard huone

112 €/vrk/kahden hengen standard huone

Lisävuode 20 €/vrk/aikuinen ja lapset 4-14-vuotiaat 10 €/vrk. Hinnat sisältävät runsaan aamiaisen ja asiakassaunan.

Varaukset

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse tunnuksella BVOIMASM21

Varaukset: Break Sokos Hotel Vuokatti puh 010 783 1000 tai sähköpostilla hotelvuokatti.vuokatti@sokoshotels.fi

Varaukset on mahdollista tehdä myös suoraan nettisivuilla www.sokoshotels.fi varauskoodilla, BVOIMASM21.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Lisätietoja

So-Vi Ville Niskanen, villenisk@gmail.com, 044 2606 113, SVNL info@svnl.fi,
010 309 4270

Tervetuloa Sotkamoon!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Maria ja Jarmo Virtanen

Teksti Maria & Jarmo Virtanen, kuvat: Maria Virtanen & Voimanostajan arkisto

Jarmo

Olen 57-vuotias kenttämestari, olen ollut 33 vuotta samassa työssä Kristiinankaupungilla. Perheeseen kuuluu vaimo Maria, joka on pyörittänyt meidän kuntosaliamme jo 18 vuotta ja on myös menestynyt voimanostajana ennen lapsia.

Minulla on neljä lasta, joista kaksi aikuista tyttäret, Selina ja Milana, asuvat, opiskelevat ja työskentelevät Helsingissä. Pojat Jasper 13 vuotta ja Julius 10 vuotta, joista Jasper pelaa 14-vuotiaiden SM-liigaa (viime vuonna Pohjois-Suomen-liiga hopeaa) ja ykkössarjaa, josta voitto viime kaudella. Hän pelaa naapuripitäjässä, jossa käydään neljä kertaa viikossa treeneissä ja pelit päälle. Myös lihashuoltoon satsaamme, niin kuin itsekin tein aikoinani. Julius taas on konemies, jonka kanssa metsä- ja konehommat sujuvat. Hänellä hommat sujuvat traktorilla ja mönkijällä melkein kuin isältään.

Seuraan voimanostoa ja valmennan satunnaisesti etänä ja omalla salilla. Itse treenailen hyvin kevyesti noin kerran viikossa meidän pienellä kotisalillamme.

Mieleenpainuvuin voimanostomuistoni on miesten jalkakyykyyn Suomen mestaruus vain 17-vuotiaana vuonna 1981. (Silloin oli vielä lajimitalit SM-kisoissakin!) Oli nuorelle pojalle kova saavutus: miesten SE 242,5 kg sarjaan 67,5 kg ja pääsi vielä urheiluruutuun!



Jarmon meriittejä

VOIMANOSTO

| | |
|-----------|--|
| MM-1 x 10 | (1985 M23, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1992, 1993, 1995) |
| MM-2 x 1 | (1984) |
| MM-3 x 1 | (1983) |
| EM-1 x 8 | (1985 M23, 1986 M23, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1992) |
| EM-2 x 2 | (1983, 1985) |
| PM-1 x 8 | (1984 M23, 1984, 1985 M23, 1986 M23, 1986, 1987, 1988, 1990) |
| PM-3 x 1 | (1983 M23) |
| SM-1 x 20 | (1981 M20, 1981 M23, 1982 M20, 1982 M23, 1983, 1983 M20, 1983 M23, 1984 M23, 1984 joukkue, 1985, 1985 M23, 1986, 1986 M23, 1986 joukkue, 1987, 1990, 1992, 1993, 1994, 1995) |
| SM-2 x 2 | (1980 M20, 1985 joukkue) |

KILPAILUENNÄTYKSET (sarja 82,5 kg)

| | |
|------------------|--|
| Jalkakyyky | 340,5 kg |
| Penkkipunnerrus | 205 kg |
| Maastanosto | 350 kg |
| Yhteistulos | 870 kg |
| EPF Hall of Fame | 1993 |
| IPF Hall of Fame | 2002 |
| SVNL kunniajäsen | 2007 |
| Vuoden nostaja | 1983, 1985, 1986, 1987, 1988, 1990, 1992, 1993 |

Useita suomen-, euroopan- ja maailmanennätyksiä. Suomen kaikkien aikojen menestynein voimanostaja.

Mitä kuuluu nykyään?

Maria (os. Koskinen)

Minulla on säilynyt kipinä treenaamiseen kaikki nämä vuodet kilpauran jälkeenkin. Tarkoitus oli lasten jälkeen palata kilpailemaan (kerran nostinkin omista salikisoissa), mutta selkäongelmat pilasivat haaveen. Raskaudet olivat muuttaneet kropan mallin - ja etenkin alaselän asentoa ja se ei enää kestänyt niin kuin ennen. Selkä leikattiin ja monen mutkan jälkeen sain selän vihdoin kuntoon ja opetelin täysin uudet nostotekniikat ja niitä nyt vahvistetaan pikkuhiljaa.

Tämä koronavuosi oli minun terveyteni kannalta kuin lottovoitto - kaikki ryhmät ovat olleet suurimmaksi osaksi tauolla, salilla on väki vähentynyt ja omalle tekemiselle ja treenille on ollut aikaa. Ruuhkavuosien pyörteissäkin olen yrittänyt löytää aikaa treenaamiselle - se pitää sekä pään että kropan kunnossa.

Olen ollut pian 18 vuotta kuntosalilyrittäjänä ja nyt aloitin hieromisen taas 13 vuoden "mammaloman" jälkeen. Vapaa-aika kuluu paljon poikien kanssa - futiksen parissa tai "huoltohommissa" eli ruoanlaitossa ja pyykinpesussa.

Voimanostajoilta on jäänyt muutamia hyviä ystäviä, joiden kanssa edelleen olen yhteydessä sekä paljon kavereita ja tuttuja. Parasta on ollut treenaaminen yhdessä porukalla - joka paikasta olen aina löytä-



nyt kivan treeniporukan. Parhaita kisa-muistoja on ollut ensimmäinen SM-mitali naisten kisoista (hopea) ja ylipäätään kisat, joissa olen onnistunut rikkomaan

oman ennätysten. Ennätykset tein aina kisoissa, salilla en koskaan edes kokeillut. Voimanostoa on edelleen kiva seurata - klassinen voimanosto kiehtoo yksinkertaisuudessaan: voimalla nostetaan.

Marian meriittejä

VOIMANOSTO

| | |
|----------|--|
| EM-2 x 1 | (2000 N23) |
| EM-3 x 1 | (2007) |
| PM-1 x 1 | (2001) |
| PM-2 x 1 | (1999) |
| PM-3 x 1 | (2002) |
| SM-1 x 6 | (1997 N20, 1998 N23, 1999 N23, 2000 N23, 2005, 2007) |
| SM-2 x 6 | (1998, 2000, 2001, 2002, 2004, 2006) |
| SM-3 x 1 | (2003) |

PENKKIPUNNERRUS

| | |
|-----------|--|
| PM-3 x 1 | (2003) |
| SM-1 x 10 | (1997 N20, 1998 N23, 1999 N23, 2000 N23, 2001, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007) |

KILPAILUENNÄTYKSET

| | |
|-----------------|--------|
| Jalkakyyky | 190 kg |
| Penkkipunnerrus | 120 kg |
| Maastanosto | 175 kg |
| Yhteistulos | 475 kg |

Suomi MM-kilpailujen isännäksi - Turku 1978

Teksti: Heikki Virtanen, lähteet: Voimanostaja-lehti 3-4/1978, tulokset: IPF, kuvat: Heikki Orasmaan & Voimanostajan arkistot

"Maailmanmestaruuskilpailut missä lajissa tahansa ovat aina merkkitaipaus järjestävän maan urheiluelämässä. Kun kyseessä on vielä nuori ja melko uusikin laji, on mukana myös odottavaa jännitystä. Miten julkinen sana suhtautuu kisoihin, miten suuri yleisö ottaa vastaan tuon uuden lajin? 2.-5.11.1978 Suomen Voimanostoliitto oli tuossa tilanteessa Turun Ikituurissa järjestäessään voimanoston neljännet Maailmanmestaruus -kilpailut. Kun vielä muistamme, että myös Ikituurin kongressikeskuksen kohtalonhetket olivat noina päivinä vaakalaudalla, oli Turun korkeudella tuolloin todella jännitystä ilmassa.

Nyt tuo ikimuistettava marraskuun ensimmäinen viikko on onnellisesti ohi. Ikituuri selvisi kuiville ja voimanoston neljännet MM-kisat onnistuivat todella hienosti. Tekisi melkein mieli huudahtaa, voi veljet, mitkä kisat! Koko Suomen voimanostoväki oli kyllä antanut parastaan ja kun kansainvälinenkin taso oli maailman huippuluokkaa, merkittiin aikakirjoihin yhdet onnistuneimmista voimanoston MM-kisoista. Julkinen sana ja suuri yleisö suhtautui kisoihin kerrassaan myönteisesti. Lehdistö, radio ja televisio ottivat kisat kuin omikseen ja prää tuolle uudelle nuorelle voimailulajille tuli kosolti.

Valitettavasti vain yksi kauneusvirhe näihinkin kisoihin jäi. Se oli tuo kansainvälisen juryn kömmähdys suomalaisen nostajan Antero Köykin kohdalla. Ei siinä virhettä tehnyt onnistuneen ja tuomareiden hyväksymän noston tehnyt Köykkä, vaan tuomaristo. Siitä huolimatta jury rankaisi Köykkää eikä virheen tehnyttä tuomaristoa. Erehtyväinen tuntuu ihmisen olevan kansainväliselläkin tasolla. Onneksi Köykin voimanostajaura ei kariutunut juryn tekemään omituiseen päätökseen. Toivottavasti Suomen tekemä protesti antoi jatkossa jurylle tarvetta paneutua asiallisemmin tehtävänsä, jottei tarvitse jättää toisten aiheuttamaa tahrää muuten niin onnistuneisiin kisoihin."

Näin kirjoittaa (oletetusti) Voimanostaja-lehden päätoimittaja Eric Ulfstedt Voimanostaja 3-4/1978 pääkirjoituksessa Turun MM-kilpailujen jälkeen. Pääkirjoituksessa mainitaan Turun kilpailujen olleen neljännet voimanoston MM-kilpailut, samoin kuin Ville Aroniemi "Villen Vinkkelistä" -osiossa. Ilmeisesti molemmat miehet aloittavat kilpailujen laskemisen vuodesta

1975, jolloin Suomi osallistui MM-kilpailuihin ensimmäisen kerran. Ensimmäiset viralliset MM-kilpailut järjestettiin kuitenkin jo vuonna 1973, joten nämä olivat järjestyksessään kuudennet IPF:n alaiset MM-kilpailut. Palataan hieman ajassa taaksepäin ja siihen, miten Suomi kisat sai järjestettäväkseen.

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO r.y.

on kunnia kutsua Teidät seuraamaan voimanoston MM-kilpailuja Turussa, Ikituurin kongressikeskuksessa 2-5 marraskuuta 1978.

KISAOHJELMA

| | | |
|----------------|------------------------|---|
| Torstai 2/11 | klo 17,30 klo 18,00 | KISOJEN AVAUS sarjat 52 ja 56 kg |
| perjantai 3/11 | klo 17,30 klo 20,00 | sarja 60 kg sarja 67,5 kg |
| lauantai 4/11 | klo 11,30 klo 15,00 | sarja 75 kg sarja 82,5 kg |
| sunnuntai 5/11 | klo 11,30 klo 15,00 | sarjat 90 ja 100 kg sarja 110 kg sarja + 110 kg |

Turussa lokakuun 15 päivänä 1978

Voimanostoterveisin
SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO r.y.

Ville Aroniemi, puheenjohtaja

Bror Holm, sihteeri

Kahdelle hengelle

Kilpailujen kutsuvieraskutsu kisaohjelmiseen Ville Aroniemen ja Bror Holmin allekirjoituksilla

Alun perin Intia oli lupautunut järjestämään MM-kilpailut vuonna 1978. Vuoden 1976 Yorkin MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä IPF:n kongressissa suhtauduttiin kuitenkin epäilevästi Intian edustajien esittämiin vakuutuksiin heidän valtionsa taloudellisesta tuesta. Suomen edustajat kongressissa olivat jo etukäteen keskustelleet mahdollisuudesta grittää saada kilpailut Suomeen. Liiton taloudellinen tilanne oli kuitenkin silloin erittäin heikko, ja tuntui uskaliaalta ottaa järjestelyvastuu, vaikka tiedettiin MM-kilpailujen tuovan paljon hyvää mainosta Suomen Voimanolliin. Suomen delegaatio keskusteli asiasta Ruotsin edustajan Arnold Boströmin kanssa ja hän innostui ideasta heti. IPF:n kongressin epäröidessä Intian mahdollisuuksia järjestää kilpailut nousi Boström ylös ja sanoi, että Suomi on kertonut olevansa kiinnostunut kilpailujen järjestämisestä. "Onko tämä virallinen tarjous?", kysyi kongressin puheenjohtaja. Nyt oli Suomen edustajilla selkä seinää vasten ja Jaakko Parviainen yritti diplomaattisesti selittää kongressille, että ellei kisoja anneta Intialle, tai jos he eivät pysty niitä järjestämään, on Suomi valmis asettumaan Intian tilalle. "Onko tämä virallinen tarjous?", tiukkasi kongressin puheenjohtaja uudelleen. "Mitä mä nyt teen?", kuiskasi Jaska toisille Suomen edustajille. Hetken kuluttua Boströmin puuttui kolmen suomalaisen kuiskutteluun tarjoten Ruotsin asiantuntija-apua, jos kilpailut Suomeen tulisi. "On tämä virallinen tarjous", totesi Jaska, jonka jälkeen asiasta äänestettiin. Silloin Intia putosi kekasta ja Suomelle annettiin vuoden 1978 MM-kilpailut. Suomelle annettiin kuitenkin takaportti, kun kongressi päätti, että Suomen pitää ottaa selvää viranomaisilta onko valtio valmis tukemaan järjestelyitä taloudellisesti, ja selvitys asiasta oli annettava kongressille kuukauden sisällä. Tämä selvitys annettiin



Kilpailuja varten teetettiin kisapaidat

ja Perthin MM-kilpailuissa vuonna 1977 Suomi sai lopulliset valtuudet kilpailujen järjestämiseen.

Työ MM-kilpailujen järjestämiseksi alkoi heti alkuvuodesta 1978. Ajatus käyttää Turun Ikituuria kilpailupaikkana oli syntynyt jo ennen ko. hotellin valmistumista. Suomen Voimanolliinon yhteistyökumppaniksi kisajärjestelyissä valikoitui M-Club. Liitto perusti erilaisia toimikuntia hoitamaan järjestelyitä ja pian kaikki palaset alkoivat loksahdella kohdilleen.

Ikituuri oli oiva paikka kilpailujen järjestämiselle. Saman katon alta löytyi tilat IPF:n kongressin pitämiseksi, kilpailuille, majoitukselle sekä muut tarvittavat palvelut ruokailujen ja harjoittelemisen järjestämiseksi. Kisapaikalle tulleita vieraita kierrätettiin pitkin Turkuja ja käytettiin tutustumassa mm. Tunturi-pyörien tehtaaseen.

H-hetki koittaa

Kilpailujen H-hetki koitti torstai-iltana. Avajaisseremoniat alkoivat joukkueiden sisäänmarssilla, jonka jälkeen Turun ja Porin läänin maaherra Paavo Aitio piti avajaispuheen. Aitio puheen jälkeen IPF:n presidentti Vic Mercer avasi kilpailut ja siirryttiin itse asiaan.

Ensimmäisenä lavalle astelivat sarjojen 52 kg ja 56 kg nostajat. Näissä sarjoissa oli yhteensä kymmenen nostajaa, joten he nostivat samassa ryhmässä. Sarjan 52 kg suvereeni ykkönen oli Japanin Hideaki Inaba, joka kasasi sarjalla 215-117,5-220 komeat 552,5 kg ja otti Maailmanmestaruuden itselleen selvästi 62,5 kg erolla

toiseksi tulleeseen englantilaiseen Nharinda Bhairoon. Inaballa oli oma seremoniansa ennen nostoa - kumarrus yleisölle, samurai huuto ja tämän jälkeen rautojen kimppuun. Inaban jalkakyykky oli kilpailujen ensimmäinen maailmanennätys ja yhteistuloksessa hän teki toisen. Sarjan 56 kg vei Uuden-Seelannin Precious McKenzie 590 kg yhteistuloksella, myös McKenziin jalkakyykky ja yhteistulos olivat uusia ME-tuloksia. McKenziin takana toiseksi tuli Suomen Yrjö Haatainen ja otti Suomen ensimmäisen mitalin näissä kilpailuissa yhteistuloksella 525 kg.

Seuraavana vuorossa olivat sarjat 60 kg ja 67,5 kg. Lamar Gant, joka aikoinaan oli aloittanut voimanoito harjoittelun vahvistukseen selkensä, josta synnyntänsä aikana puuttui toinen selkälihas, näytti sarjassa 60 kg kaapin paikan maastanostossa kuromalla itsensä ykköseksi vetämällä 282,5 kg. Täten hän otti MM-kultaa tuloksella 640 kg, toiseksi tuli englantilainen Eddie Pengelly, kolmanneksi Antero Köykkä ja neljänneksi Kullervo Lampela. Köykan kilpailu ei aivan toivotulla tavalla mennyt, tästä enemmän omassa osiossaan. Sarjassa 67,5 kg marssi esittelyyn 12 nostajaa. Yhdysvaltalainen Michael Bridges aloitti jo jalkakyykyssä shown, joka päättyi Maailmanmestaruuteen. Ensin tuli kyykyn ME 277,5 kg, jota mies vielä seuraavalla nostolla paransi 282,5 kg. Sama jatkui penkkipunnerruksessa, tässäkin lajissa uusi ME 182,5 kg. Siihen kun vielä lisätään hieno maastanosto 265 kg, niin uusi yhteistuloksen ME 730 kg oli syntynyt.



Hannu Saarelainen, Antero Köykkä ja Reijo Kiviranta mietteläänä ennen kilpailuja



Antti Närvänen

Sarjassa 75 kg oli mukana jopa 16 miestä ja heidän joukossaan Suomen Jouko Nyysönen. Heti jalkakyykyssä sarjan ennakkosuosikki Rick Gaugler Yhdysvalloista pummasi kaikki kolme nostoaan, ja oli ulkona kilpailusta. Jalkakyykyyn jälkeen kärkinelikko oli tasainen, islantilainen Skuli Oskarsson johti 295 kg, toisena oli Englannin Peter Fiore 287,5 kg, kolmantena Australian Bruce Waddell 280 kg ja neljäntenä Nyysönen 275 kg. Ei mennyt Nyysöseenkään jalkakyyky suunnitelmien mukaan. Hän järjести katsojille hermoja raastavan näytelmän. Hänen aloituspainonsa 275 kg, joka oli uusi SE-paino, ei kahdella ensimmäisellä yrityksellä onnistunut valmiiksi saakka. Viimeiseen nostoon Nyysönen keräsi koko valtavan sisunsa ja yleisön raivokkaasti kannustaessa toi painot ylös, ja nosto hyväksyttiin tuomariäänin 2-1. Penkkipunnerruksen jälkeen tilanne oli edelleen kutkuttava, Fiore johti 467,5 kg, Nyysönen toisena 450 kg, Waddell kolmantena 430 kg ja Oskarsson neljäntenä 425 kg. Maastanostossa Fiore sai tyytyä aloituspainoonsa 265 kg tehden yhteistulosta 732,5 kg. Nyysönen nosti 260 kg ja 270 kg, ja yritti vielä viimeisellään nostaa itsensä Maailmanmestariksi 282,5 kg raudalla, mutta tämä oli liikaa hyvästä yrityksestä huolimatta. Tässä vaiheessa Nyysönen oli kiinni hopeassa. Takana vaani kuitenkin Islannin Oskarsson, joka veti toisellaan 297,5 kg ja ohitti Nyysösen 2,5 kg erolla. Fiore vei kullan, hopea matkasi Islantiin ja pronssi Nyysöselle. Tämän sarjan toisena sivutuomarina toimi yksi maamme tuon ajan kansainvälisistä tuomareista Eric Ulfstedt. Sarjassa 82,5 kg Sulo Kierivaara oli neljäs. Tässä sarjassa nähtiin tuomaripenkillä taas suomalaisväriä, kun Raimo Halvorsén toimi toisena sivutuomarina.

Sarjassa 90 kg yhdysvaltalainen Vince Anello oli herra ja hidalgo. Tosin pieniä vaikeuksia meinasi tulla sarjaan pääsemisessä. Tullessaan punnitukseen arpanu-

meron mukaisesti viimeisenä, näytti vaaka ylipainoa. "Ei voi olla totta!", parahti Anello. "Tuolla ylhäällä se oli ihan oikein!". Tällä hän tarkoitti toiseen kerrokseen sijoitettua kilpailijoiden tarkastusvaakaa. "Paljonko siinä on ylipainoa?", Anello kysyi onnettoman. "Yksi pauna", totesi tuomari. "Ei, ei, en selviä ikinä", totesi epätoivoinen Anello ja maailman paras maastanostaja oli murheissaan. Huoltajien ja tuomareiden koittaessa rauhoitella miestä, totesi yksi tuomareista "Anteeksi, 50 g tässä on ylipainoa eikä pauna". Huoltaja pyyhki hikeä Anellon selästä ja hartioista, joissa olikin pinta-alaa melkoisesti ja sai kerättyä pyyheliinaan hikeä sen verran, että mies saatiin sarjaan viime hetkellä. Anello kasasikin Maailmanmestaruuteen komeat raudat 297,5-197,5-370, eli yhteensä 865 kg. Suomen Unto Honkonen oli myös kunnossa, jalkakyykyssä tuli 295 kg ja penkissä sarjan suurimmat raudat 200 kg. Ennen maastanostoa Honkonen olikin Anellon kanssa tasoissa. Maastanostossa Honkonen nosti 310 kg ja oli 805 kg yhteistuloksella MM-hopealla.

Suomen isot miehet mitalikannassa

Sarjassa 100 kg oli Yhdysvaltojen Larry Pacifico ylitse muiden. Hän voitti sarjan tuloksella 912,5 kg. Hopean nappasi Englannin Ray Nobile. Suomalaisittain pronssimitalista käytiin mielenkiintoinen kamppailu. Jalkakyykyssä Reijo Kiviranta otti viimeisellään SE-painot 325 kg.

Penkissä Kivirannalle merkattiin tulokseksi 190 kg. Ennen maastanostoa tilanne oli jännittävä. Pacifico oli vankassa johdossa, yhtä turvallisesti hopean syrjässä oli kiinni Nobile. Jaetulla kolmostilalla olivat yhdysvaltalainen Dennis Reed ja ruotsalainen Ray Yvander, Kiviranta oli viidentenä 15 kg päässä pronssista. Maastanostossa Pacifico ja Nobile varmistelivat sijoituksiaan. Reed pani kaiken peliin yrittäessään omia MM-pronssin, tämä kuitenkin kostautui ja hän ei saanut yhtään nostoa hyväksytyksi ylös. Yvander nosti 317,5 kg, ja pakotti Kivirannan määräämään viimeiseensä 335 kg, jos mieli pronssille. Tämän Kiviranta myös teki. Kiviranta sai painot hilattua ylös hyväksytyksi ja maastanostossa syntyi samalla uusi SE- ja EE-tulos. Myös Kivirannan pronssiin oikeuttanut yhteistulos 850 kg oli uusi SE.

Sarjan 110 kg uumoiltiin alun perin olevan kolmen kovan miehen välinen taisto. Ja näin myös tapahtui. Terry McGormick oli tullut Amerikasta asti hakemaan kultaa, hänen vastaansa asettui Suomen oma-poika Hannu Saarelainen ja kolmantena Saarelaisen EM-kilpailuissa voittanut ruotsalainen Ulf Morin. Kolmikko ottikin heti jalkakyykyssä eroa muihin. Morin oli johdossa 345 kg ja Saarelainen ja McGormick tasoissa 5 kg jäljessä. Penkkipunnerruksessa Saarelainen otti heti aloituspainollaan sarjan suurimmat painot 235 kg. Hän yritti ottaa kaulaa vielä yrittäen kaksi kertaa 247,5 kg, mutta nämä eivät tulleet



Sarjan 90 kg palkintojenjaossa keskimmaisella korokkeella Vince Anello, vasemmalla Unto Honkonen ja oikealla Steve Miller

ylös. Tästä huolimatta ennen maastanos-
toa Saarelainen oli johdossa 5 kg erolla
McGormickiin ja 15 kg erolla Moriniin.
Viimeisessä lajissa Saarelainen otti SE-
raudat 332,5 kg, jolla syntyi SE-yhteistulos
907,5 kg. McGormick oli kuitenkin päättä-
nyt ottaa Maailmanmestaruuden ja veti
hyväksytysti 347,5 kg ja voitti 10 kg turvin
MM-kultaa. Saarelainen oli toinen ja Morin
kolmas.

Tuohon aikaan "isojen poikien" -sarja oli
110+ kg. Tässä sarjassa nosti ainoastaan
viisi nostajaa, joista kaksi oli suomalaisia.
Edellisvuoden Maailmanmestari Taito
Haara ja Antti Närvänen. Haarella oli ollut
häiriötekijänä hieman aiemmin olleet
painonnoston MM-kisat ja hänellä oli kova
työ pistää kampoihin yhdysvaltalaiselle
Doyle Kenadylle. Miehet olivatkin jalaka-
kykyssä omaa luokkaansa. Haara otti
toisellaan 400 kg helposti ylös ja Kenady
vastasi tähän ottaen kolmannellaan 402,5
kg. Haara määräsi viimeiseensä uudet
ME-raudat 425 kg. Noston alaslaskussa
Haaran polvisiteet kuitenkin repesivät ja
kyykky painui niin syväälle, ettei sieltä ollut
ylöspääsemistä. Penkkipunnerruksessa
Kenady määräsi tahdin ottaen 250 kg
Haaran 210 kg vastaan. Maastanostossa
Haara otti toisellaan 330 kg ja yritti vielä
viimeisellään SE-rautoja 357,5 kg, joka
oli kuitenkin tällä kertaa liikaa. Kenady
otti toisellaan 375 kg ja varmisti selvän
voittonsa. Koko kilpailujen viimeisessä
nostossa Kenady viihdytti vielä yleisöä
yrittämällä rikkoa voimassa olleen ME:n
yrittämällä 402,5 kg nostoa. Aivan valmiiksi
Kenady ei tätä kuitenkaan saanut,
mutta Maailmanmestaruus merkittiin
yhdysvaltalaiselle hienolla yhteistuloksella
1 027,5 kg. Haara otti MM-hopeaa tuloksella
940 kg. Antti Närvänen oli neljäs 810 kg
yhteistuloksella.

Nostojen jälkeisenä iltana nostajat ja toi-
mitsijat kokoontuivat Aurora-ravintolaan
bankettiin, jossa jaettiin kunniapalkin-
not Maailmanmestareille ja vaihdettiin
muistolahjoja. Banketissa mm. japanilaiset
Inaban johdolla esittivät sumopainia ja
karatetanssia. Ilta sujui rattoisasti muis-
tellen vanhoja kilpailuita ja suunnitellen
tulevia. Joukkuepisteissä USA oli ykkönen
92 pisteellä, Englanti kakkonen 85 pisteellä
ja Suomi kolmas 82 pisteellä.



Sarjassa 90 kg Vince Anello oli ylivoimainen Maailmanmestari



Sarjassa 110+ kg palkintokorokkeella nähtiin Taito Haara, Doyle Kenady ja Steve Zetolofsky

Mitä Antero Köykälle tapahtui 1978 Turun volmanoston MM-kisoissa?

Artikkelin uudelleen kirjannut Heikki Orasmaa. Artikkelin on julkaistu Voimano-
staja-lehden numerossa 3-4/1978. Kirjoit-
ajan nimeä ei raportin yhteydestä löydyntyt.
Kirjoittaja on todennäköisesti silloinen
lehden päätoimittaja Eric Ulfstedt tai
Bror Holm.

Antero Köykkä joutui maastavedossa sellaiseen hässäkkään, ettei moista ole ennen MM-lavalla nähty. Antero kävi vetämässä 242,5 kg ja sai tuomareiden hyväksymisen. Koska nosto kuitenkin oli tulkinnanvarainen, t.s. Antero teki siitä kaksivaiheisen kiskaisemalla jo pysähtyneen tangon ylemmäksi ennen tuomarin alaskomentoa, ryhtyi kilpailujen jury toimenpiteisiin. Nopean keskustelun jälkeen tuli juryn puheenjohtaja kertomaan Suomen huoltajille, että jury on kumonnut tuomareiden päätöksen ja hylänneet Köy-
kän viimeisen noston. Samalla he ilmoit-
tivat, että Köykälle annetaan uusi yritys samasta painosta. Antero oli jo poistunut baarin puolelle, mutta hänet haettiin sieltä ja täysin sekä henkisesti että fyysisesti kilpailunsa lopettanut mies joutui lavalle. Antero antoi varmasti kaikkensa, mutta nosto pysähtyi polvien korkeudelle ja jo ennestään kipeytynyt selkä nyrjähti, aihe-

uttaen miehen täydellisen romahtamisen lavalle.

Kanadan Marentette oli käyttäysasemissa Köykan takana, ja Pengellyn valmistautuessa vetämään 250 kg tuli tieto juryn päätöksestä. Kuuluttaja toimi viisasti, eikä keskeyttänyt Pengellyä. Kanadan huolto ei ollut ajan tasalla tässä vaiheessa, eikä huomannut muuttaa Marentetten painoja 250 kg, joka olisi riittänyt pronssiin. Yritys 257,5 kg ei onnistunut ja Kullervo Lampela nappasi neljännen sijan uudella suomenennätyspainolla 262,5 kg. (Toim. Huom. Kuten ohessa olevista tuloksista voimme nähdä niin Marentetelle olisi riittänyt viimeisessä 245 kg maastanosto ottaakseen MM-pronssia.)

Tässä vaiheessa tuli Ruotsin Arnold Boström, joka oli istunut juryssa, kertomaan meille tilanteesta. Juryn viidestä jäsenestä olivat kolme, Englannin, USA:n ja Kanadan edustajat olleet Köykan noston hylkäämisen kannalla, kun taas Ruotsin ja Australian edustajat olivat sitä vastaan. Jury nojautui pykälään, joka vapaasti käännettynä kuuluu näin: "Jos tuomaritoiminnassa tapahtuu vakava teknisten sääntöjen rikkomus, voi jury tehdä sopivia ratkaisuja tämän erehdyksen korjaamiseksi, mukaanluettuna oikeus myöntää nostajalle uuden yrityksen." Kun jury hylkäsi Köykan noston poistuivat Ruotsin ja Australian edustajat jury-pöydältä, mutta palasivat

hetken päästä neuvottelemaan Kanadan edustajan kanssa. Tämän neuvottelun tuloksena Kanadankin edustaja myönsi erehdyksen tapahtuneen, ja tästä Arnold Boström meille kertoi.

Koska jury on korkein taho tällaisissa tilanteissa, on heidän päätöksensä lopullinen. Voimme aina protestoida tuomarin ja vastakilpailijan toimintaa vastaan, juryn voimme vain pyytää harkitsemaan päätöstään uudestaan. Näin myös teimme ja neuvoteltuaan asiasta antoi jury vastauksensa. Tehtyä päätöstä ei peruttu, mutta vastaisuudessa jury ei tule kumoamaan tuomarin tekemiä päätöksiä siten, että nostaja joutuu kärsimään. Olimme yrittäneet selvittää jurylle, että k.o. pykälän sanonta "Myöntää nostajalle uuden yrityksen" tarkoittaa tilannetta, jossa nostaja tuomarin toiminnan seurauksena menettää noston. Juryn tämänkertainen tulkinta sen sijaan rankaisi nostajaa pakottamalla häntä uusimaan jo hyväksytyin noston. Kun jury lupasi tulkita pykälää toivomuksemme mukaisesti ja Köykan pronssi oli pelastettu, tyydyimme juryn lupaukseen.

Halusimme selostaa ehkä vähän sekavalta näyttäneen tilanteen lukijoillemme, niin ettei tästä asiasta syntyisi jälkipuheita ja tapausta voitaisiin arkistoida loppuun käsiteltynä.

MM-kilpailut sysäys logon valmistamiselle

Teksti on julkaistu Voimano-
stajassa 1/2011, kirjoittajat Jari Rantapelkonen ja Kalevi Sorsa. Rintamerkkikuva Heikki Orasmaan arkistosta.

Liiton hallitus kokoontui 12. helmikuuta 1977. Se päätti antaa Pertti Salosen tehtäväksi selvittää liiton rintamerkin valmistamista. Ajatusta rintamerkistä kysyttiin muutamassa muussakin hallituksen kokouksessa. Tammikuussa seuraavana vuonna 1978 hallitus päätti, että Ville Aronemi, Pertti Salonen ja Veli Miettinen hoitavat liiton merkin lopulliseen kuntoon. Jo helmikuussa merkkiehdotus liitolle hyväksyttiin. Samalla Pertti Salonen ja Kaj Stenius saivat tehtäväkseen hoitaa merkin kuntoon.

Hallitus sai nähtäväkseen 7. toukokuuta 1978 pidetyssä kokouksessa liiton merkin prototyypin. Kokous päätti, että Ville Aronemi ja Veli Miettinen saivat tehtäväkseen hoitaa asian. Vihdoin 6. elokuuta 1978

hallituksen kokouksessa todettiin, että merkkitouhu vihdoinkin on saatu päätökseen, kiitos Pertti Salosen ja erityisesti Veli Miettisen.

Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että rintamerkistä tuli lopulta liiton logo.

- Siitä tosiaan tuli se liiton tunnus. Se oli saatava aikaan, koska myös Turun MM-

kisat lähestyivät. Miettisen Velillä oli joku tuttu, joka pystyi auttamaan. No ei siitä kukaan muistaakseni riemusta kattoon hypynyt, mutta kun parempaan ei siihen hätään ollut, niin se hyväksyttiin. Ehkä ajattelimme, että tällä mennään jonkun aikaa, kunnes saadaan laadukkaampi logo. Hyvin näyttää kestäneen vuodet liiton tunnus, muistaa liiton hallituksen jäsen 1970-luvulta Raimo Halvorsén.



IPF World Men's Powerlifting Championship

2.-5.II.1978, Turku / FIN

| Weight | Name | Nat | SQ | BP | DL | TOT | Weight | Name | Nat | SQ | BP | DL | TOT | |
|----------------|----------------------|-------|-------|-------|---------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 52 kg | 1. Hideaki Inaba | JPN | 215,0 | 117,5 | 220,0 | 552,5 | 82,5 kg | 1. Walter Thomas | USA | 305,0 | 187,5 | 325,0 | 817,5 | |
| | 2. Narendra Bhairo | GBR | 190,0 | 110,0 | 190,0 | 490,0 | | 2. Bill West | GBR | 307,5 | 157,5 | 300,0 | 765,0 | |
| | 3. Phil Stringer | GBR | 190,0 | 110,0 | 170,0 | 470,0 | | 3. Kenneth Mattsson | SWE | 280,0 | 192,5 | 280,0 | 752,5 | |
| | 4. Yoshihiro Fukuya | JPN | 130,0 | 90,0 | 170,0 | 390,0 | | 4. Sulo Kierivaara | FIN | 270,0 | 170,0 | 292,5 | 732,5 | |
| 56 kg | 1. Precious McKenzie | NZL | 217,5 | 127,5 | 245,0 | 590,0 | | 5. Lars Backlund | SWE | 270,0 | 190,0 | 270,0 | 730,0 | |
| | 2. Yrjö Haatanen | FIN | 190,0 | 115,0 | 220,0 | 525,0 | | 6. Paul Dann | AUS | 282,5 | 165,0 | 272,5 | 720,0 | |
| | 3. Tony Zappia | AUS | 185,0 | 110,0 | 205,0 | 500,0 | | 7. J. Cappola | AUS | 250,0 | 152,5 | 285,0 | 687,5 | |
| | 4. Subrata Dutta | IND | 155,0 | 107,5 | 197,5 | 460,0 | | 8. Sverre Nyhus | NOR | 240,0 | 147,5 | 270,0 | 657,5 | |
| | 5. K. Paul | AUS | 122,5 | 75,0 | 187,5 | 385,0 | | 9. S. Holte | NOR | 235,0 | 145,0 | 260,0 | 640,0 | |
| | 6. L. Josefsson | SWE | 152,5 | 72,5 | 157,5 | 382,5 | | 10. Albert Mombert | BEL | 222,5 | 145,0 | 252,5 | 620,0 | |
| - S. Finateri | CAN | 0,0 | - | - | disq | 11. Pol Wautermartens | | BEL | 217,5 | 125,0 | 255,0 | 597,5 | | |
| 60 kg | 1. Lamar Gant | USA | 217,5 | 140,0 | 282,5 | 640,0 | | 12. E. Phiri | ZAM | 172,5 | 112,5 | 227,5 | 512,5 | |
| | 2. Eddie Pengelly | GBR | 227,5 | 137,5 | 250,0 | 615,0 | | 13. B. Bhusan | IND | 160,0 | 105,0 | 205,0 | 470,0 | |
| | 3. Antero Köykkä | FIN | 200,0 | 122,5 | 230,0 | 552,5 | 90 kg | 1. Vince Anello | USA | 297,5 | 197,5 | 370,0 | 865,0 | |
| | 4. Kullervo Lampela | FIN | 185,0 | 102,5 | 262,5 | 550,0 | | 2. Unto Honkonen | FIN | 295,0 | 200,0 | 310,0 | 805,0 | |
| | 5. Jerry Marentette | CAN | 187,5 | 122,5 | 240,0 | 550,0 | | 3. Steve Miller | USA | 290,0 | 190,0 | 315,0 | 795,0 | |
| | 6. O. Dalsheim | NOR | 160,0 | 102,5 | 175,0 | 437,5 | | 4. Eamon Toal | GBR | 290,0 | 182,5 | 315,0 | 787,5 | |
| - Ove Nilsson | SWE | 195,0 | - | - | disq | 5. Conny Nilsson | | SWE | 310,0 | 170,0 | 300,0 | 780,0 | | |
| 67,5 kg | 1. Michael Bridges | USA | 282,5 | 182,5 | 265,0 | 730,0 | | 6. Per Simonsen | NOR | 285,0 | 175,0 | 295,0 | 755,0 | |
| | 2. Mauro Di Pasquale | CAN | 262,5 | 140,0 | 272,5 | 675,0 | | 7. Peter Perry | CAN | 280,0 | 172,5 | 292,5 | 745,0 | |
| | 3. Des Garner | GBR | 252,5 | 157,5 | 260,0 | 670,0 | | 8. Totsuharu Maeda | JPN | 280,0 | 157,5 | 262,5 | 700,0 | |
| | 4. Ron Wilton | AUS | 260,0 | 145,0 | 260,0 | 665,0 | | 9. Hugo DeGrauwe | BEL | 240,0 | 137,5 | 250,0 | 627,5 | |
| | 5. Dhuram Pal | GBR | 250,0 | 145,0 | 262,5 | 657,5 | | 10. B. Kerkers | IND | 200,0 | 140,0 | 200,0 | 540,0 | |
| | 6. Dennis Attlund | SWE | 220,0 | 152,5 | 245,0 | 617,5 | | 11. S. Henke | FRG | 190,0 | 120,0 | 220,0 | 530,0 | |
| | 7. Kare Holte | NOR | 195,0 | 117,5 | 247,5 | 560,0 | | - Kanta Kanada | ZAM | 0,0 | - | - | disq | |
| | 8. Bill Jamison | CAN | 202,5 | 127,5 | 227,5 | 557,5 | | 100 kg | 1. Larry Pacifico | USA | 347,5 | 225,0 | 340,0 | 912,5 |
| | 9. I. Harada | JPN | 170,0 | 157,5 | 205,0 | 532,5 | 2. Ray Nobile | | GBR | 342,5 | 210,0 | 322,5 | 875,0 | |
| | 10. R. van Look | BEL | 180,0 | 125,0 | 210,0 | 515,0 | 3. Reijo Kiviranta | | FIN | 325,0 | 190,0 | 335,0 | 850,0 | |
| | - B. Holmsen | NOR | 0,0 | - | - | disq | 4. Ray Yvander | | SWE | 330,0 | 200,0 | 317,5 | 847,5 | |
| - S. Pal | IND | 0,0 | - | - | disq | 5. B. Tanton | CAN | | 310,0 | 180,0 | 295,0 | 785,0 | | |
| 75 kg | 1. Peter Fiore | GBR | 287,5 | 180,0 | 265,0 | 732,5 | 6. E. Jack | | CAN | 302,5 | 180,0 | 300,0 | 782,5 | |
| | 2. Skuli Oskarsson | ISL | 295,0 | 130,0 | 297,5 | 722,5 | 7. M. Meikle | | AUS | 270,0 | 165,0 | 290,0 | 725,0 | |
| | 3. Jouko Nyssönen | FIN | 275,0 | 175,0 | 270,0 | 720,0 | - Dennis Reed | | USA | 342,5 | 187,5 | 327,5 | disq | |
| | 4. Bruce Waddell | AUS | 280,0 | 150,0 | 272,5 | 702,5 | - J. Wright | | AUS | 295,0 | 0,0 | - | disq | |
| | 5. Conny Uldin | SWE | 250,0 | 150,0 | 275,0 | 675,0 | 110 kg | | 1. Terry McCormick | USA | 340,0 | 230,0 | 347,5 | 917,5 |
| | 6. T. Nakao | JPN | 220,0 | 187,5 | 250,0 | 657,5 | | | 2. Hannu Saarelainen | FIN | 340,0 | 235,0 | 332,5 | 907,5 |
| | 7. Kjell Johansen | NOR | 260,0 | 150,0 | 240,0 | 650,0 | | 3. Ulf Morin | SWE | 345,0 | 215,0 | 322,5 | 882,5 | |
| | 8. B. Alexander | CAN | 227,5 | 140,0 | 265,0 | 632,5 | | 4. Reidar Steen | NOR | 315,0 | 217,5 | 297,5 | 830,0 | |
| | 9. B. Grant | CAN | 242,5 | 135,0 | 247,5 | 625,0 | | 5. Alan Marshall | AUS | 305,0 | 185,0 | 310,0 | 800,0 | |
| | 10. Tormod Andersen | NOR | 230,0 | 145,0 | 230,0 | 605,0 | | 6. Olaf Sigurpalsson | ISL | 325,0 | 170,0 | 305,0 | 800,0 | |
| | 11. E. Wan | BEL | 205,0 | 130,0 | 245,0 | 580,0 | | 7. L. Ernbom | SWE | 290,0 | 185,0 | 315,0 | 790,0 | |
| | 12. Luis Loncke | BEL | 220,0 | 127,5 | 230,0 | 577,5 | | 8. Karl Hult | CAN | 295,0 | 210,0 | 257,5 | 762,5 | |
| | 13. A. Singh | IND | 185,0 | 147,5 | 237,5 | 570,0 | | 9. Alex Kapica | AUS | 285,0 | 165,0 | 295,0 | 745,0 | |
| | 14. J. Chitwanga | ZAM | 207,5 | 120,0 | 222,5 | 550,0 | | 10. S. Nakamura | JPN | 300,0 | 170,0 | 265,0 | 735,0 | |
| | 15. T. Suzuki | JPN | 185,0 | 165,0 | 195,0 | 545,0 | | 11. Jan Kaleberg | NOR | 260,0 | 160,0 | 280,0 | 700,0 | |
| - Rick Gaugler | USA | 267,5 | - | - | disq | 110+ kg | 1. Doyle Kenady | USA | 402,5 | 250,0 | 375,0 | 1027,5 | | |
| -- -- | | | | | 2. Taito Haara | | FIN | 400,0 | 210,0 | 330,0 | 940,0 | | | |
| | | | | | 3. Steve Zetolofsky | | GBR | 345,0 | 220,0 | 305,0 | 870,0 | | | |
| | | | | | 4. Antti Närvinen | | FIN | 350,0 | 180,0 | 280,0 | 810,0 | | | |
| | | | | | - Fritz Seese | FRG | 300,0 | 0,0 | - | disq | | | | |



VILLEN VINKKELISTÄ

Teksti: Heikki Orasmaa

Tämä neljäs "Villen Vinkkelistä" on julkaistu Voimanostaja-lehdessä 3-4/1978. Tässä artikkelissa Ville Aronien kirjoittaa mielipiteitään Turussa marraskuussa 1978 pidettyjen voimanoston MM-kilpailujen tiimoilta. Artikkelin uudelleen kirjannut mitään siitä poistamatta ja lisäämättä Heikki Orasmaa.

Toim. Huom. Aronien kirjoittaa tekstissään neljänsistä MM-kilpailuista. Voimanoston MM-kilpailuja järjestettiin vuosina 1971-1972 epävirallisina, ja IPF:n perustamisen jälkeen vuodesta 1973 MM-kilpailut olivat viralliset. Joten nämä Turun vuoden 1978 kilpailut olivat kuudennen voimanoston MM-kilpailut. Aronien saattaa aloittaa laskennan vuodesta 1975 sen takia, että silloin Suomi ja monet muut maat osallistuivat ensimmäistä kertaa MM-kilpailuihin.

Suomi onnistui järjestämään voimanoston neljännen MM-kisat niin hyvin, että voimme olla varmat siitä, etteivät ne jää viimeisiksi, vaan takuulla muutaman vuoden kuluttua kisat ovat uudelleen Suomessa. Sen vuoksi asiallinen kritiikki on onnistuneistakin kisoista paikallaan, sillä ei niin täydellistä, etteikö jotain opittavaakin löytyisi. Kisojen taloudelliseen puoleen ei vielä tässä vaiheessa ole mahdollisuutta puuttua, koska tilinpäätöksen tekeminen vie luonnollisesti oman aikansa ja viimeiset laskutkin erääntyvät vasta tammi-kuussa, mutta muilta osiltaan haluan näin tuoreeltaan esiintuoda seuraavaa:

- 1) Kisapaikka. Erittäin onnistunut ja puitteet suorastaan loistavat. Toista vastaavanlaista ei Suomesta ole löydettävissä.
- 2) Pääsyliput. Pääsylipuissa huomattavasti selvempi tapa ilmoittaa ensin päivä ja sen alla sarjat. Nyt oli päinvastoin. Työn laatu hyvä.
- 3) Ohjelmalehtinen oli hyvin kokoonpantu ja voimanoston kansainvälisten kilpailusääntöjen mukanaolo mainio oivallus ja yleisön kannalta paikallaan, kun oli kyseessä näinkin uusi laji. Yksi paha käytännön asiavirhe ohjelmassa oli: Koska kisat olivat Suomen Voimanostoliiton järjestämät, olisivat alkusanat kuuluneet ehdottomasti Suomen Voimanostoliitolle.
- 4) Luvattuja ulkomainoksia ei ainakaan allekirjoittaneelle tullut. Olisivat olleet saleillakin tarpeen.
- 5) Voimanostaja-lehti ilmestyi kyllä kisa- viikolla, mutta mikään MM-kisanumero se ei ollut. Valitettavasti, sillä nyt jos koskaan olisi ollut tilaisuus mainostaa hyvää lehteä. Menekki olisi ollut taattu jatkossakin.

6) Area hoiti lippujen ennakkomyynnin hyvin! Ainakin Helsingissä oltiin tyytyväisiä.

7) Kisaviikon alkutapahtumat Forssassa käynteineen, Turun kaupungin tarjoamine kiertoajeluineen ja cocktail-parteineen olivat onnistuneita tapahtumia, mutta ainakin yhtä jäin minä kaipaamaan s.o. yhteistä esittely- ja tutustumistilaisuutta, jossa olisi selvinnyt kuka kukin on.

8) Kilpailuiden aikataulu on saatava vastedes pitäväksi. Satasen siirtäminen lauantaista sunnuntaiksi aiheutti hämminkiä niin nostajien kuin yleisönkin joukossa. Onneksi oli sentään niin paljon hyvää tarjottavaa, ettei sunnuntaikaaan kilpailujen alkaminen tuntia aiemmin aiheuttanut suurempaa mellakkaa. Aiheetta olisi kyllä ollut, kun kisavieraita oli melko kaukaakin ja ne olivat yleisölle maksulliset. Rahan edestä on saatava täyttä tavaraa, muuten yleisö tuntee itsensä petetyksi.

9) Lopettajaistilaisuus jääköön omaan arvoonsa, mutta sen sijaan ohjelma jatkopaikalla niin Turun tyttöjen jumppineen kuin muine osanottajien inspiroimine numeroineen oli hyvä ja täysin riittävä.

10) Mainosmyynti kisapaikalle onnistui erinomaisesti ja se, että myytiin vain muutama kallis paikka teki systeemistä rauhallisen ja kisapaikasta näyttävän ja merkitsi samalla myös liitolle melkoisesti rahaa. Ohjelmalehtisen mainosmyynti meni sen sijaan täysin penkin alle, kuten myyjä itsekin myönsi. Lajin tuntemattomuus aiheutti yleisurheilumiehelle tepposet, kun taas k.o. myynnin järjestäminen Turun poikien toimesta olisi vienyt ohjelmalehtisenkin melko varmasti plussan puolelle. Nyt ajettiin miinuksilla, mutta oppia ikä kaikki.

11) Lehdistö hoiti hommansa suorastaan hienosti, kiitos Risto Forssin loistavan panoksen. Ajoitus ennen kisoja ja itse kisoissa onnistui nappiin ja tulospalvelu sai pelkkää kiitosta niin kotimaisen kuin ulkomaisenkin lehdistön taholta. Tiedot parhaista nostajista oli loistoidea ja antoi lisää mielenkiintoa kisojen seuraamiselle.

12) Suomen Television panos oli ennakkolupailuja pienempi, koska luvattua 45-60 minuutin lähetystä ei saatukaan. Antero Ruuhonen ja Pentti Salmi selvisivät kiitoksella aiheestaan.

13) Radion panos oli yllättävän hyvä, josta mainittakoon puheenjohtajan haastattelu kisaviikolla "tänään iltapäivällä" ohjelmassa.

14) Kauppatoiminta toimi hyvin ja ennakkomyynti osanottajille oli täysin paikallaan.

15) Kahden ammattiorkesterin palkkaaminen kisapäiviksi oli oikeaan osunut veto, sillä niiden todella innostava osuus oli kyllä hintansa väärtti.

16) Kisakanslia oppaineen ja tulkkeineen selvisi majoitus-, huolto- ja muista hommeistaan hyvin.

17) Kuva kisoista jäisi kovin vajaan, jollei huomioisi Reijo Heikkilän, Reijo Sundellin ja Timo Turpelan valtaisaan uurastusta kisapaikan kunnostamiseksi, ellei mainitaisi levyvaihtaja-avustajien erinomaista ja turvallisuuden tuntua herättänyttä työskentelyä, sotapoikien täsmällistä toimintaa, sihteeriä, tuloslaskijan, ajanottajain, tulostaulun hoitajain, liputuksesta vastaavien, kukkaistyyttöjen, Panun isäpöytä ja toimitsijain antamaa vapaaehtoista ja silti niin tuiki tärkeää panosta.

18) Itse kisat sitten. Yleisarvosanana 10+, ainoana mustana pilkkuna vain kilpailujuryn törmäily Antero Köykan tapauksessa. Kyllä kansainväliseltä juryltä olisi odottanut parempaa tehtäviensä tasolla olemista kuin mitä nyt tapahtui. Oli täysin luonnollista, että Suomi jätti protestinsa välittömästi.

Entä ne kritiikkiin kuuluvat kiitokset. Aloitaisiin A) nostajista: Yrjö Haatanen, Antero Köykkä, Kullervo Lampela, Jouko Nyssönen, Sulo Kierivaara, Unto Honkonen, Reijo Kiviranta, Hannu Saarelainen, Taito Haara ja Antti Närvänen. 10 nostajaa ja 7 mitalia, joista 4 hopeista. Voiko enää parempaa toivoa. Loistosuoritukset kisojen pienen isäntämaan voimanostajilta. B) Turun poppoosta: Jaakko Parviainen, Bror Holm, Jarmo Paunu ja Harri Syväsalmi tekivät kaikki todella miehen työn. Kyllä näille herruille kuuluu kiitoksesta suurimmat palat. C) Helsingin kaverit Kaj Stenius ja Veli Miettinen hoitivat myös oman osavastuunsa hyvin samoin kuin kisojen lääkäri Heikki Meurala ja kun muistamme vielä D) tuomari- ja huoltoportaalle nimet Bror Holm, Raimo Halvorsén, Eric Ulfstedtin, Väinö Korsun, Pauli Parvikosken ja Keijo Hollströmin sekä E) kuulutuksen mainiosti hoitaneet Jaakko Parviainen ja Kaj Swahnin, on käsittääkseni järjestelykoneiston silmäntekevät merkitty aikakirjoihin yksien voimanoston parhaiden järjestettyjen MM-kisojen tiimoilta.

Lopuksi en malta liiton puheenjohtajana olla kiittämättä sitä suurenmoista ja asiantuntevaa yleisöä, joka mahtavilla kannustuksillaan oli edes auttamassa sen välittömän ja riemastuttavan tunnelman syntymistä, mikä teki näistä neljänsistä voimanoston MM-kisoista mukana olleille niin mieliinpainuvan ja ikimuistettavan elämyksen.

Aiheetta enempiä tällä kertaa.

Unto Honkonen

Teksti: Heikki Orasmaa,

kuvat: Heikki Orasmaan arkisto & Anette Raatikainen Vaasan srk.

Eräs maamme voimanoston ensimmäisen vuosikymmenen menestyneitä nostajia oli Unto Hermann Honkonen, joka syntyi 23.11.1941 Laukaassa ja kuoli 20.8.1983 kotonaan Vaasassa. "Uti" oli hänen kutsu-nimensä kavereiden kesken. Ammatiltaan asentaja.

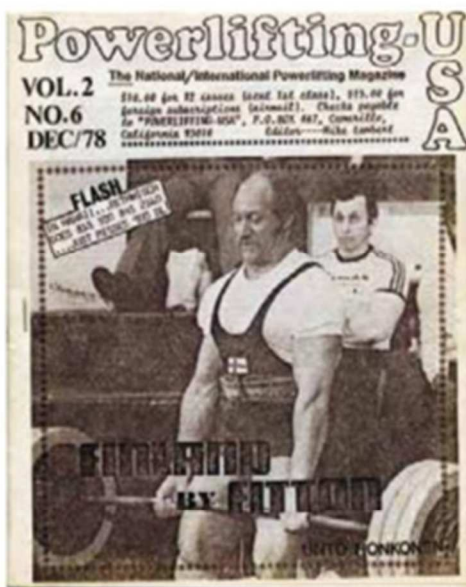
Hän aloitti voimailu-uransa painonnostossa kilpaillen, kuten niin monet sen ajan voimanostajat. Painonnostourallaan Unto edusti ensin Leppävirran Leppää ja Jyväskylän Tovereita sitten siirtyttyään Turkuun, seurana oli Turun Atleettiklubi, jonka edustajana hän kisasi kaksi ensimmäistä voimanoston SM-kisaa vuosina 1972 ja 1973. Vuosina 1974, -75, -76, -77 ja -78 voimanoston SM-kisoissa "Uti" oli Vaasan Kiiston verkkareissa. Vuonna 1981 oli seurana IF Länken ja viimeisessä SM-kisassaan vuonna 1983 seurana oli Vaasan Atleettiklubi, nykyisin Power Team Vaasan Atleettiklubi ry. Joten Honkonen ehti edustaa kuutta eri seuraa uransa aikana.



Kotkan voimanoston SM-kisoista vuodelta 1975. Sarjan 82,5 kg mitalistit. Kultaa Veli Miettinen Bodybuilding Club 660 kg, hopeaa Unto Honkonen Vaasan Kiisto 647,5 kg ja pronssia Veikko Levander Humppilan Yri 610 kg. Näistä herroista Veli Miettinen oli SVNL:n puheenjohtaja 1981-1982. Veikko Levander oli ensimmäisiä suomalaisia voimanostajia, joka Neuvostoliiton aikaan loi suhteita silloisen Eestin, nykyisen Viron, voimanostopiireihin.

Painonnostouralla ei paljoa menestystä ollut, kylläkin hän edusti Turun Atleettiklubia viidesti seuraottelussa mm. Ruotsissa nostaen sarjoissa 75 kg ja 82,5 kg. Unto oli ensimmäinen SVUL:n mies Varsinais-Suomessa, joka sai painonnostossa kokoon yhteistuloksen 400 kg. Hän on pelannut pesäpalloa aikoinaan TUL:n mestaruus-sarjassa sekä kilpaillut myös hiihdossa, yleisurheilussa ja ammunnessa.

Voimanostoura, joka jäi turhan lyhyeksi, oli menestystä täynnä. Avoimen luokan SM-kultamitali ripustettiin Unton kaulaan seitsemän kertaa. Ehkä paras saavutus oli kuitenkin MM-kisojen hopea vuonna 1978 Turussa pidetyissä kisoissa sekä vuonna 1979 Ruotsin Husqvarnassa Euroopan mestaruuskisojen mestaruus. MM-kisoissa tuli lisäksi kahdesti pronssia, vuonna



Unto Honkonen kansikuvassa Powerlifting-USA -lehdessä. Aikanaan suurilevikkinen lehti, jota Suomessakin useat nostajat ja seurat tilasivat sekä lukivat takavuosina.

1975 Englannin Birminghamissa ja vuonna 1977 Perthissa Australiassa. PM-kisoissa, jotka aikoinaan olivat arvostettuja kisoja, Unto oli ykkönen kahdesti ja kerran kakkonen. Parhaat tulokset 90 kg -sarjassa eri kisoissa nostettuna olivat jalkakyykky 307,5 kg, penkkipunnerrus 222,5 kg, maastanosto 315 kg ja yhteistulos 825 kg.

Harmittavasti Unto poistui tästä elämästä parhaassa voimanostajaiässä, 41-vuotiaana. Häneltä jäi vielä monet kisat ja menestykset kokematta.



Unto Honkonen hautakivi Vaasan vanhalla hautausmaalla



Aavasaksan Kisa ry. ja Suomen Voimanostoliitto ry. järjestävät

AVOIMEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 20.-22.8.2021

Kilpailupaikka Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO



Alustava aikataulu

Järjestäjät varaavat oikeuden aikataulumuutoksiin, kun lopullinen kilpailijamäärä on selvillä.

Perjantai 20.8.2021

11.30 Avajaiset
12.00 N/47-63 kg
17.30 M/59-74 kg

Lauantai 21.8.2021

09.00 M/83 kg
13.30 N/69-76 kg
18.30 M/93 kg

Sunnuntai 22.8.2021

09.00 N/84-84+ kg
13.00 M/105-120+ kg

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 30.7.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä, 70 €/kilpailija.

SM-kilpailun tulosrajat

Tuloksen tai tulosrajan tekemistä ei vaadita kevään 2021 kisojen osalta.

Tuloksetko aika

Kisoihin voivat ilmoittautua kilpailijat, joilla on viimeistään ilmoittautumisen päättyessä kilpailuoikeus.

Kilpailuhotellit

Lomakeskus Karemajat, os. Karemajojentie 219, Ylitornio. 1 hh 90 €/vrk, 2 hh 110 €/vrk, 3 hh 140 €/vrk ja 4 hh 195 €/vrk. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiainen klo 06.30-09.30. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Mökkimajoitus 160 €/vrk/mökki. Mökkimajoitus sisältää linavaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa.

Niuron mökit, Ylitornio, os. Niurontie 10, Ylitornio. 2 hh 79 €/vrk.

Hotel Kievari Ylitornio, os. Alkkulanraitti 67, Ylitornio. 1 hh 110 €/vrk, 2 hh 140 €/vrk, lisävuode 60 €/vrk. Hintaan sisältyy aamupala klo 06.30-09.30 ja aamusaunan. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Mahdollisesta lisäkapasiteetista tiedotetaan erikseen.

Varaukset

Sitovat varaukset perjantaihin 30.7.2021 mennessä osoitteisiin eugen_parviainen@hotmail.com ja aavasaksankisa@outlook.com.

Vaaka löytyy Hotel Kievarista.

Lisätietoja

AavKi Eugen Parviainen, eugen_parviainen@hotmail.com
SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270



KLASSISEN VOIMANOSTON
SM-2021
YLITORNIOLLA 20. - 22.8.2021

Marcel Lindholm

Teksti & kuvat: Marcel Lindholm

Kilpailin aktiivisesti vuosina 1997-2007 sekä junioreissa että avoimessa luokassa. Nostin junioreissa kaikissa painoluokissa välillä 48-82,5 kg, mutta avoimessa sarjassa painoluokkani oli pääasiassa 82,5 kg.

Parhaita arvokisasijoituksiani oli avoimessa MM-pronssi vuonna 2004 ja junioreissa MM-pronssi vuonna 2005 ja EM-hopea vuonna 2004. Vuonna 2004 minut valittiin vuoden voimanostajaksi sekä miehissä että junioreissa. Junioreissa olin vuoden voimanostaja myös parina muuna vuotena.

Kilpailemisen lopetin asteittain pahentuneeseen polvivammaan, joka hankaloitti varsinkin kyykkäämistä. Polvi tähytettiin vuosina 2007 ja 2010, mutta kunnossa se ei ole vielä.

Parhaat voimailumuistoni liittyvät pieniin hetkiin salilla ja kisoissa, mutta makeimmat kilpailumuistot ovat onnistumisista ennätysnostoissa ja tiukoista kilpailuista, kuten SM-kilpailut vuonna 2007.

Kilpailujen jättämisen jälkeen olen ollut seurani Team Nordic Thunderin toiminnassa mukana ja auttanut arvokisojen järjestämisessä. Viimeksi penkin MM-kisoissa vuonna 2018 osallistuin suunnittelukokouksiin ja kisapaikan rakentamiseen kokoamalla lämmittelytelineitä ja kisakatsoa.

Nykyään olen naimisissa ja kolmen pienen lapsen isä. Asumme paritalossa Espoossa, mutta ostimme tontin toukokuun alussa ja oman talon rakentaminen olisi tarkoitus aloittaa loppuvuodesta. Koulutukseltani



olen rakennusinsinööri ja toimin rakennusvalvojana.

Voimanostoharjoittelu on jäänyt, mutta käyn salilla säännöllisen epäsäännöllisesti ja uuteen taloomme rakennan treenitilat ja siirrän sinne vanhalta saliltani kisatelineen ja power-rackin.

VOIMANOSTO

| | |
|-----------|--|
| MM-3 x 3 | (2003 M23, 2004, 2005 M23) |
| EM-2 x 2 | (2003 M23, 2004 M23) |
| EM-3 x 1 | (2005 M23) |
| PM-1 x 2 | (2001 M20, 2002 M20) |
| PM-2 x 1 | (1998 M23) |
| SM-1 x 15 | (1997 M17, 1997 M20, 1998 M20, 1999 M17, 1999 M20, 2001 M20, 2002 M20, 2003 M23, 2004 M23, 2004, 2005, 2005 M23, 2006, 2007, 2008 joukkue) |
| SM-2 x 2 | (1998 M17, 1998) |
| SM-3 x 1 | (2003) |

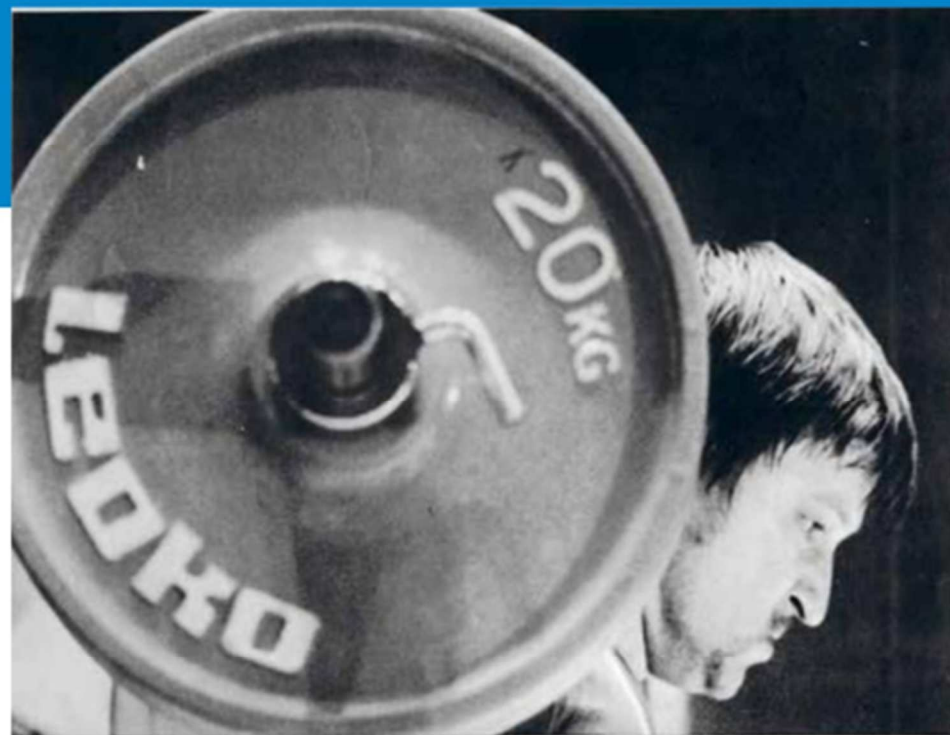
Marcelin meriittejä

PENKKIPUNNERRUS

| | |
|----------|------------|
| SM-1 x 1 | (2004 M23) |
| SM-2 x 1 | (2005 M23) |
| SM-3 x 1 | (1997 M17) |

Vuoden miesjuniori voimanosto (2001 M20, 2002 M20, 2003, 2004, 2005)
Vuoden mies voimanostaja (2004)





Hannu Saarelainen

Teksti: Heikki Orasmaa,
kuvat: Hessun arkisto & SVNL:n arkisto

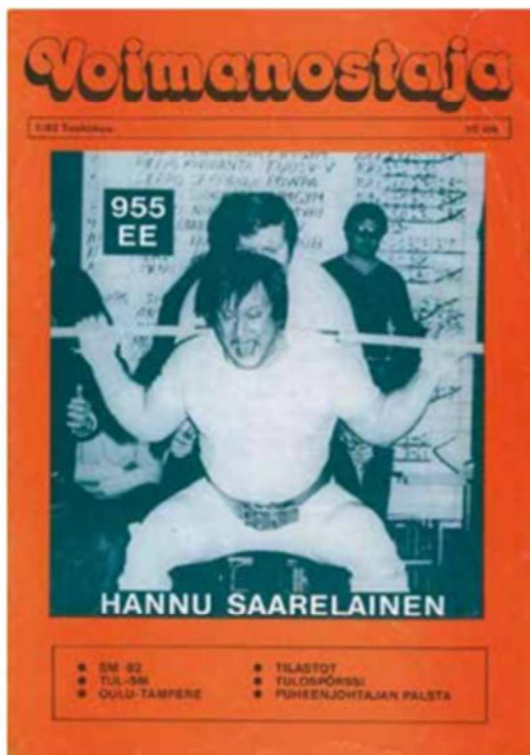
Eräs suomalaisen voimailun monitoimimies oli Hannu Saarelainen, joka oli voimanoston alkutaipaleelta asti menestyksekkäs nostaja. Hannu oli kouluaikanaan monipuolinen urheilija, lupaava yleisurheilija ja voimistelija, lisäksi harrastuksiin kuului shakki. Lajiksi löytyi kuitenkin 1960-luvulla painonnosto, josta tuli ensimmäinen mitali SM-kisoista vuonna 1967 sarjassa 82,5 kg. Hän osallistui myös kansainvälisiin kisoihin painonnostossa mm. EM-kisat vuonna 1971 ja MM-kisat vuonna 1975. Voittaen myös Baltic-cupin vuonna 1972.

Voimanostossa hän oli hyvin meritoitunut nostaja. MM-kisoihin hän otti osaa 11 peräkkäisinä vuosina 1975-1985. Täysosuma eli Maailmanmestaruus tuli lokakuussa 1982 Münchenissä pidetyistä kisoista. Mestaruus sinetöityi sarjassa 110 kg yhteistuloksella 8875 kg. Himmeämmille MM-kisamitaleille Hanski ylti yhdeksän kertaa vuosina 1975-1984, 5 hopeaa, 4 pronssia sekä yksi 5. sija.

EM-kisoissa hän sai mitalin kaikista kuudesta kisasta, joissa kävi nostamassa. Mestaruuksia tuli kaksi vuosina 1980 ja 1982, lisäksi kaksi hopeamitalia ja kaksi pronssimitalia. PM-kisat olivat aikoinaan hyvin arvostettuja kisoja ja pyrkimys päästä nostamaan niissä oli kunnia-asia. Hanski oli edustajana kuudessa PM-kisassa, joista viidesti mestari ja kerran kakkonen.

Ensimmäinen SM-kulta Hankin kaulaan laitettiin jo vuonna 1971 ja viimeinen vuonna 1989. Muutama väli vuosi oli ettei Hanski SM-lavalle ilmestynyt, mutta aina kun hän SM-kisaan osallistui, oli hän mestari. SM-kultamitalisti hän oli peräti 15 kertaa.

Saarelaisen treenisalina toimi Hyvinkään urheilupuiston huoltorakennuksen alakerran tila. Siellä kauppias työpäivän jälkeen rentoutui, kun sai rakkaiden rautojensa kanssa puuhastella ja valmistautua tuleviin koitoksiin. Usein päivisin vielä ennen lounasta Hanski kävi ottamassa pienet "farkkutreenit", joten treenikertoja tuli jopa yli 10 viikossa. Hanski edusti uransa aikana seuroja: Hyvinkään Ponteva,



Lohjan Louhi ja Hyvinkään Voima-Veikot. Hanski siirtyi 1980-luvun lopulla vahvemmin järjestelypuolelle ns. vahviamieskisoihin, joissa itsekin kisasi menestyen niissä erinomaisesti. Hän otti aikoinaan osaa SVNL:n hallinnon eri tehtäviin ollen mm. hallituksen jäsen.

VOIMANOSTOTARVIKKEITA



Edustaja Suomessa:

PYÖRÄ-KONE
Hannu Saarelainen

Valtatie 15 05800 Hyvinkää
Puh. 914/17775 arkisin 9-17.00
muina aikoina 18639

| | |
|-------------------------------|--------|
| Jenkki-trikoot | 200:— |
| Jenkki-pohvisiteet | 75:— |
| Voimanostolaukku | 70:— |
| Weiderlaukku | 87:— |
| Voimanostovyö | 160:— |
| Voimanostokengät | 125:— |
| Painonnostokengät | 125:— |
| Maastavetotossut | 30:— |
| Vetoremmit | 17:— |
| Voimailu T-paita | 25:— |
| Jenkki T-paita | 33:— |
| College-paita | 65:— |
| Iron man verryttelypuku | 120:— |
| Kilpailupenkki | 850:— |
| Harjoituspenkki | 350:— |
| Voimanostotanko | 1400:— |
| Painonnostotangot | 1400:— |

VOIMAILUKIRJALLISUUS

| | |
|---------------------------------|---------|
| penkki, jalat, maastaveto ym. | |
| Lenkkitossut aikaen .. | 55:— |
| Tuulipuvut | |
| Kuntopyörät | |
| Polkupyörät | |
| Proteiinit, vitamiinit halvalla | |
| — tilaa luettelo | |
| Ohjeimat | |
| Luokkamerkit | |
| MM T-paita, MM-collegepaita | |
| — tarrat: | |
| Suomen Voimanostoliitto | |
| Powerlifting | |
| — kangasmerkit .. | 10-20:— |
| — tuomaripaidat | 85:— |
| Powerlifting-sytkäri | 5:— |

- Harjoitustankoja, levy- ja käsipainoja halvalla.
- magnesiumia halvalla.
- vetojouset, twisterit, rekkitanko, hyppynaru, vetokumit, Voima 2
- nyrkkeilyvarusteet ym.



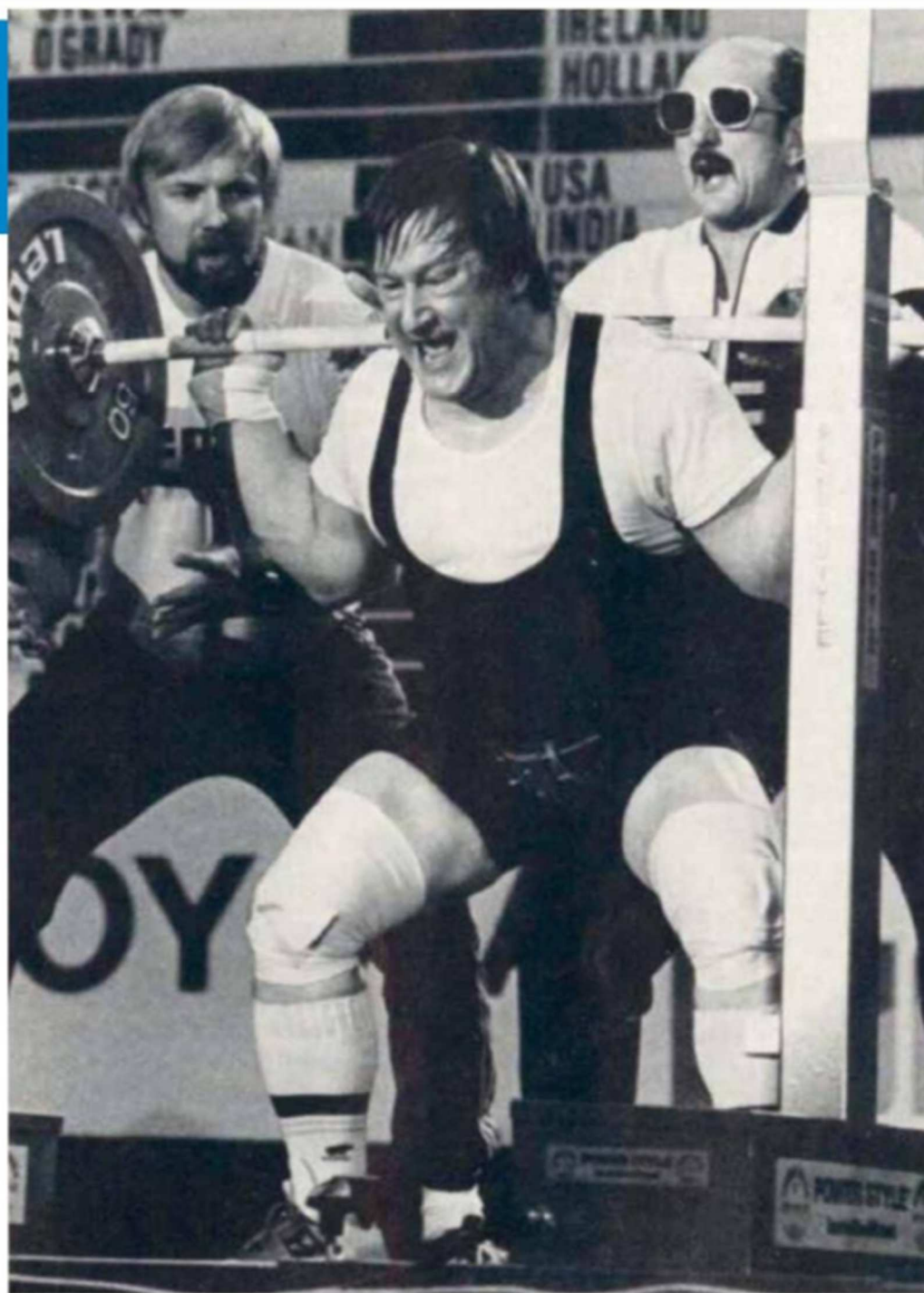


Muistissa on vielä ne monet "Hanskin penkkipunnerruskisat" keväisin Hyvinkään Hämeenkadun koululla, jonne kokoontui vuosittain maamme kärkitason penkkaajat. Niissä oli oma tunnelmansa, jota ei kirjoittaja kisojen kuuluttajana oikein osaa kuvailla.

"Saarelaisen ura raskaisten sarjojen voimamiestemme kärkihahmona on ollut harvinaislaatuinen pitkä, ensin 1960-luvun lopulla painonnostajana, sitten myös voimanostajana ja 1970-luvun lopulta lähtien voimanoston kansainvälisten arvokisojen vakituisena mitalimiehenä. Kilpailu-uran huipennusta Hannu sai saalistaa todella pitkään, pettämättömällä uskolla lopulliseen onnistumiseen. Vuodesta toiseen kohtalo näytti tarjoavan "vain" arvokisojen hopea- ja pronssimitaleita, kunnes onni lopulta suostui olemaan suosiollinen." (Lainaus Urheilun Vuosikirjasta 1983).

Saarelaisen pyöräliike Pyörä-Kone Hyvinkään Valtakadulla tuli tutuksi monelle voimanostajalle. Hanski välitti ja myi voimanostotarpeita haluaville. Ei siihen aikaan nettikauppaa ollut lainkaan, toki Hanski postinkin kautta tavaraa toimitti runsaasti ympäri maamme. Kauppa oli myös tavallaan lajin tietotoimisto, kun ei siihen aikaan mitään internettejä ollut. Voimanostotarpeiden valikoima oli monipuolinen ja tarjolla oli mm. kirjallisuutta, salivarusteita, trikoita jne. Tosin silloin ei ollut vielä ns. varustekisoja, joten mm. penkkipaidat eivät silloin kuuluneet valikoimiin. Nyt tämän liikkeen perinteitä jatkaa Fillari Center Saarelainen & Borgman Hyvinkään Sahakujalla. Siellä asiakkaita palvelee Heidi, Hanskin tytär ja voimanostoväelle tuttu Jim Borgman.

Hannu menehtyi sydänkohtaukseen 47-vuotiaana 1.5.1992 Lopen Läyliäisissä. Hän oli syntynyt 4.7.1944 Lieksassa. Hänen hautansa on Hyvinkään Rauhannummen hautausmaalla. "Saarelainen oli kiistatonta Hyvinkään merkittävin voimailulajien harrastaja, huippu-urheilija ja yksi harvoista paikkakunnan maailmanmestareista urheilun saralla", näin kirjoitti paikallislehti muistokirjoituksessa.



Kirjoittajalla on muisto liittyen Hanskin kuolemaan. Olin Tammisaarella asuntovaunualueella tikkailla laittamassa uutta linnunpönttöä puuhun, kun vaimoni tuo puhelinta minulle. Puhelu tuli Hanskin vävyiltä Jim Borgmanilta, joka ilmoitti minulle Hanskin kuolemasta. Tänä päivänäkin samassa puussa on edelleen linnunpönttö muistuttamassa tuosta suruviestin saamisesta tietooni.



Hannu Saarelaisen Voimaopas

Teksti: Päivi Ristolainen

Posti toi minulle Heikki Orasmaalta legendaarisen Hannu Saarelaisen Voimaopas. Kuten yleisesti varoitellaan, sosiaalisen median kanssa saa olla varovainen. Julkaisin Facebookissa kuvan oppaasta, minkä jälkeen messengeriin kilahdi viesti päätoimittaja Heikki Virtaselta. Sovimme, että teen oppaasta jutun juhlalehteen.

Hannu Saarelainen ansaitsee tulla esitellyksi Suomen Voimanostoliiton juhluvuo- den julkaisussa. Vuonna 1944 syntynyt Saarelainen oli 11 kertainen voimanoston MM-kisäkävijä vuosina 1975-1985. Kultaisen mitalin MM-kisoista Saarelainen sai vuonna 1982. Hopeamitaleita Saarela kaksi viisi ja pronssia kolme kertaa. Hänellä on myös kaksi EM-kisavoittoa ja lisäksi kaksi hopeaa ja pronssia EM-tasolta.

110 kg -sarjassa Saarelainen teki penkkipunnerruksessa tuloksen 247,5 kg ja kyykyssä 360 kg. Saarelainen kyykkäsi ns. olympiatyylillä, eli tanko oli korkealla hartioiden päällä. Saarelaisellaan oli painonnostotausta, ja hän voitti vuosina 1971, 1975 ja 1977 sekä painonnostossa että voimanostossa avoimen luokan SM-kultaa. Saarelainen kuuluu myös ns. haamurajojen puhkoihin rikottuaan ensimmäisenä suomalaisena 800 kg yhteistuloksen vuonna 1973 ja 200 kg penkkituloksen vuonna 1972. Lisäksi Saarelainen on yksi harvoja yli 200 kg pystypunnertaneita.

Vuonna 1992 vain 47-vuotiaana menehtynyt Saarelainen teki 1980-luvun loppupuolella Voimaoppaan, joka on nykyisiin voimailuoppaisiin verrattuna vaatimaton kirjainen. Tutustuin 34-sivuisen oppaaseen sopivasti koronarajoitusten aikana ja sainkin hyviä vinkkejä autotalli- ja pannu- huonetreeneihin. Monet oppaan liikkeistä tehdään tangolla ja levypainoilla, mikä sopi hyvin pienten tilojen treeneihin, joissa käytössä ei tangon sekä levy- ja käsipainojen lisäksi ole voimailuun sopivia laitteita.

Oppaassa esitellään ensin luettelona jalkojen, käsien sekä selän ja pallean apuliikkeet. Apuliikkeet sisältävät myös nykyisin pääliikkeiksi kutsutut jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastavedon. Sarjojen pituuksia kuvataan eriteltyinä voimaa irrottavat sarjat (1-3 toistoa), voimaa tuottavat sarjat (4-6 toistoa) ja lihasmassaa lisäävät sarjat (8-12 toistoa). Saarelainen kehottaa vaihtelevaan sarjapituuksiin todeten: "Harjoittelu on siis aaltoliikettä. Ei tasapaksua jonnaamista."

Tämän jälkeen oppaassa on kuvat liikkeistä ja lyhyt ohjeistus suorituksiin. Jalkaliikkeet sisältävät jalkakyykyyn, etukyykyyn, hack-noston, jalkojen ojennuksen, jalkojen ojentajan selällä, jalkojen ojentajan koneella (jalkaprässi), jalkojen koukistajan ja pohjeliikkeen (jalkaprässissä). Jalkakyykyyn ohje kuuluu lyhykäisyydessään näin: "Tanko otetaan harteille. Laskeudutaan hitaasti kyykyyn reiden yläpinta hieman vaakatason alapuolelle. Nousemaan nopeammin ylös."

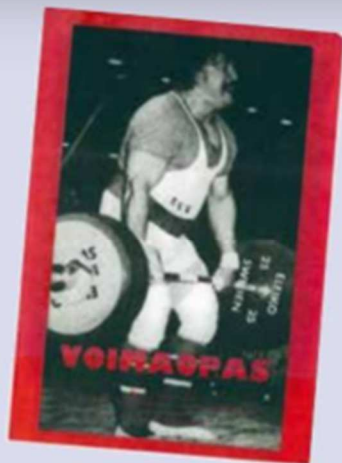
Nykyään hack-kyykyä tehdään laitteella, mutta testasin Saarelaisen oppaan liikkeen levytangolla autotallitreeneissä. Kantapäiden alle tulee tässä versiossa koroke. Itse käytin korokkeena levypainoa. Tanko on vartalon takana ja siitä otetaan kiinni kapealla otteella. Tässä asennossa mennään hiljaa kyykyyn ja nousemaan ylös. Liikkeellä sai erittäin hyvän polteen etureiteen.

Käsien apuliikkeisiin kuuluvat penkkiliikkeistä penkkipunnerrus, alatankopenkki ja vinopenkki. Lisäksi oppaassa kuvataan hauisvääntö mutkatangolla, niskan takaa punnerrus, pystyotentaja ja makuuotentaja, jonka Saarelainen kertoo olevan yksi parhaista penkin apuliikkeistä.

Alatankopenkki, jota alaviistopenkiksi ja alamäkipenkiksi kutsutaan, lienee nykyisin saleilla harvinaisuus. Saarelainen kuitenkin kuvaa liikkeen hyötyjä näin: "Alatangolla saadaan liikerataa pidennettyä. Monen hyvän penkkimiehen salaisuus. Suoritetaan aina ennen normaalipenkkiä, ei päinvastoin. Vahvistaa rintakehää, lisää liikkuvuutta. Pitkät 10-30 sarjat paikallaan."

Selän ja pallean apuliikkeet ovat selän osalta pääosin maastanoston erilaisia variaatioita. Saarelainen puhuu maastavedosta, jonka variaatioita ovat maastaveto suoriin jaloin, pukeilta, välivetona ja leveällä otteella. Lisäksi selkäliikkeenä on kuvattu Good Morning ja lätsi, joka on ylätalja leveällä otteella tehtynä. Vatsaliikkeistä on kuvattu pallean nosto ja perinteinen pallean nosto, jolla Saarelainen tarkoittaa vatsalaudalla tehtyä vatsarivistusta.

Edellä kerrottujen liikkeiden lisäksi oppaassa on kuvattu mm. taljassa tehtäviä apuliikkeitä ja leuanvetoja. Erikoisin apuliike on mielestäni niskavaaka, jonka voi



tehdä esimerkiksi suoralla vatsalaudalla. Liike muistuttaa nykyisin paljon käytössä olevia kehonpainoliikkeitä. Sen tarkoitus on vahvistaa "etuosan lihaksistoa".

Oppaassa on lyhyesti kuvattu oikeanlaisia harjoittelua ja voimanosto-ohjelmia. Miten harjoitella oikein? -otsikon alle lyhyesti ja ytimekkäästi kuvattu levon, ravinnon, ohjelman ja varusteiden merkitystä. Aiheelle on annettu tilaa puoli sivua. Ravinnon merkityksestä Saarelainen kirjoittaa, että "Tulee syödä oikein. Riittävästi ja monipuolisesti. Tyhjällä tankilla on turha lähteä salille." Ravitsemuksen perusperiaarit, riittävä ja monipuolinen syöminen, eivät ole miksiäkään muuttuneet, vaikkakin vaihtoehtoja on tarjolla enemmän kuin 1980-luvulla. Käsittäkseni Saarelaisen oma palautusjuoma oli keltainen jaffa, jota oli treeneissä mukana kaksikin isoa pulloa.

Lihashuollosta Saarelainen kirjoittaa oppaan lopussa sivun verran. Vaikka ohjeet saattavat tuntua hiukan erikoisilta, on muistettava, että näillä opeilla on voitettu kopallinen MM-mitaleita. Lisäksi ylipäättään tietous lihashuollosta on kehittynyt reilun 30 vuoden aikana. Voimailijan kipupisteet eivät ole kuitenkaan muuttuneet. "Ihmisten yleisin vika on selkävika, jonka voi monesti saada paranemaan venyttelyllä. Rekissä ja roikuntakengillä roikkuminen on vielä parempi. Monen ongelma on, ettei ole pidä tangossa. Suurin vika on se, että alakäsivarren lihakset ovat "jumissa". Paras tapa saada ne irti on antaa kevyemmän kaverin talloa niiden päällä."

Saarelaisen Voimaopas on varsin pätevä voimanostajan perustreenioppas tänäkin päivänä. Liikkeet, laitteet ja harjoitteet ovat monipuolistuneet reilun kolmenkymmenen vuoden aikana, mutta pääliikkeiden ympärille muotoutuva voimanostotreeni on pohjimmiltaan sama kuin Saarelaisen aikana. Jos lajin harrastajat haluavat tutustua hiukan uudempaan teokseen, niin liiton verkkokaupasta voi tilata Voimanostovalmennus - Maksimivoimaharjoittelun perusteet -kirjan.

Lapin voimanostohistoria

Lappi ehti voimanoston ensimmäiseen aaltoon

Teksti: Jaarli Pirkkiö, kuvat: Jaarli Pirkkiön arkisto

Pohjoisin maakunta Lappi ehti suomalaisen voimanoston ensimmäiseen aaltoon 1970-luvun alussa. Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton perustavassa kokouksessa Helsingissä 31.1.1971 ja ensimmäisissä voimanoston SM-kilpailuissa Tampereella 18.4.1971 ei lappilaisia rautakouria vielä ollut mukana, mutta paikallistoimintaa viriteltiin jo täyttä päätä.

Ensimmäisenä perustettiin Rovaniemelle voimanoston erikoisseura Ounaksen Kajo. Voimanostolla ja painonnostolla oli siihen aikaan vahva symbioosi, ja ensimmäiset Kajon urheilijat olivat kaikki samalla Rovaniemen Reippaan painonnostajia.

Vuonna 1971 ilmestyneestä Painonnoston käsikirjasta luettiin erittäin tarkasti sivut 34-36. Artikkelin otsikossa seiso: "Näin sujuvat voimanostot", ja treenejä terävöitettiin kolmella voimanoston osalajilla. Toki ne olivat jossain määrin kuuluneet muutenkin ohjelmaan.

Viljo Issakainen, Matti Viik ja Ounaksen Kajon perustanut Martti Pirkkiö päättivät, että lähdetäänpä mittaamaan kansallinen huipputaso Keravan SM-kisoihin 22.-23.4.1972. Issakaisella ja Viikilla arveltiin

etukäteen olevan hyvät menestymismahdollisuudet, ja Pirkkiö matkasi porukan johtajaksi ja huoltajaksi nostaen siinä sivussa itsekin.

Ja tulihan sitä kiiltävää pohjoiseen vietäväksi. Issakaisen mestaruus sarjassa 52 kg lohkesi yhteistuloksella 347,5 kg, joka koostui 72,5 kg penkkipunnerruksesta, 120 kg jalkakyykystä ja 155 kg maastanostosta. Penkki oli siihen aikaan avauslajina. Viik jatkoi kullanhuhdonta sarjassa 56 kg läjätessään 377,5 kg (75+137,5+165). Latu oli avattu.

Ranuasta tuli heti voimanostopitäjä

Tiedot uudesta voimailulajista kiirivät samoihin aikoihin myös Ranuulle. Voimanosto sai paikkakunnalla valtavan innostuksen. Toisin kuin Rovaniemellä, tanko ei noussut enää suorille käsille, vaan toiminta keskittyi heti yksinomaan voimanostoon. Vuonna 1973 paikkakunnalle perustettiin erikoisseura Ranuan Veto, jonka kirkkaimmaksi tähdeksi nousi Simojokivarren Näverryksestä kirkonkyläle muuttanut Veli Kumpuniemi.



Matti Viik oli mukana voimanoston ensimmäisessä aallossa

Tauno Hiltulan kannustamana Kumpuniemi aloitti voimanostoharjoittelun työpaikallaan yläasteen pajassa, jonne muutkin kylän miehet suuntasivat. Kumpuniemestä tuli lyhytikäiseksi jääneen erikoisseuran ensimmäinen ja viimeinen suomenennätysmies, kun hän kiskoi 13.1.1974 Rovaniemellä 90 kg -sarjan maastanostoenäytysten 271 kg. Pari kuukautta tuosta ennätyksestä Ranuan Veto siirrettiin lopullisesti pöytälaatikkoon, ja voimanostajat alkoivat tehdä tuloksia Ranuan Peuran tunnuksen alla. Samalla parantuivat harjoitusolosuhteet, kun yleisseuran 1974 rakennuttamaan Peuransarveen tehtiin myös puintisali.



Viljo Issakaisen aikakaudella nostettiin vain klassisesti

Vuoden 1973 SM-kisoissa lappilaismenestyksestä vastasivat jälleen kevyet miehet. Nyt iski puun takaa Viljo Issakaisen seuraveri Eeli Juotasniemi, jonka juuret ovat Ranualla, mutta seurana oli Ounaksen Kajo. Issakainen veti maasta sarjan 56 kg suomenennätyksen 200,5 kg ja arveli, että eiköhän tämä riitä. Yhteistulokseksi muodostui 430 kg. Juotasniemi pyysi kuitenkin tankoon 205 kg ja kiskoi raudat loppuasentoon kaikkien hämmästykseksi. Kultaa tuli 432,5 kg yhteistuloksella. Matti Viik nappasi sarjan 60 kg hopeaa.

Seuraavana vuonna 1974 Viljo Issakainen palasi tutulle ykköskorokkeelle sarjassa 56 kg. Eeli Juotasniemi sai hopeaa sarjassa 60 kg ja Veli Kumpuniemi sarjassa 82,5 kg. Vuodelta 1974 jäi historian lehdille eräs suomalaisen voimailuhistorian erikoisuus. Painonnoston maailmanennätys-

mies Juhani Avellan siirtyi leipälajissaan edustamaan Rovaniemen Reipasta ja houkuteltiin siinä samassa kokeilemaan voimannostoa Ounaksen Kajon edustusasussa. Avellan osallistui Helsingissä voimannostokilpailuihin – ensimmäisen ja viimeisen kerran – ja kyykkäsi sarjan 82,5 kg suomenennätyksen 272,5 kg. Se kesti yllättävän pitkään lyömättömänä ennätyksenä. Silloin ei tiedetty kyykkätrikoista eikä tukea antavista polvisiteistä mitään, poikkeuksellisen vahvoista jaloistaan tunnetun Avellanin ennätys syntyi klassiseen tyyliin.

Toisen kerran Avellan pääsi voimannostohistoriaan, kun kaikkien aikojen ensimmäiset Suomessa käydyt naisten voimannostokilpailut järjestettiin hänen omistamallaan kuntosalilla Liikuntapisteessä, Helsingissä joulukuussa 1981.

Issakaisesta Vuoden voimannostaja

Kahden lajin palvelijana Viljo Issakaisella alkoi olla kilpailuja – jos ei ihan joka viikonloppu, niin melkein joka toinen. Issakainen kuului Suomen kaikkien aikojen ensimmäiseen voimannoston MM-joukkueeseen Birminghamissa, Britanniassa 22.-23.11.1975. Hän saavutti sarjan 56 kg hopeaa 475 kg yhteistuloksella (162,5+95+217,5) ja sai siitä Vuoden voimannostaja -tunnustuksen.

Issakainen voitti samana vuonna muun muassa voimannoston Pohjoismaiden ja suomenmestaruuden sekä painonnoston suomenmestaruuden.

Kotkan SM-kisoissa toinen lappilaismitalisti oli Ounaksen Kajossa voimannostouransa aloittanut Reijo Kiviranta, joka nousi pronssipallille sarjassa 90 kg. Muutaman vuoden Rovaniemellä vaikuttanut Kivi-

ranta teki myöhemmin loistokkaan uran metropolialueen eri voimannostoseuroissa, kruununa oli sarjan 110 kg Maailmanmestaruus Kalkutassa 1981.

Issakainen saavutti toisen MM-mitalinsa, pronssisen Yorkissa, Yhdysvalloissa 1976. Yorkissa tehtiin sarjassa 56 kg suomalaista voimannostohistoriaa, kun ensimmäisen kerran palkintojenjaossa nähtiin



Kai Vähäkuopus kyykkää nuorten SE:n 156 kg Lapin urheiluoopistolla maaliskuussa 1979



Ranualla oli 1970-luvun alussa kova voimannostobuumi. Veli Kumpuniemi näyttää mallia. Ranuan nostokurki veti uransa alussa kapealta.



Aavasaksan Kisa on kuulunut Lapin vahvimpiin voimannostoseuroihin. Kuvassa palkittuja seuran voimailujaoston alkuvuosilta.



Veli Kumpuniemi tuulettaa vedettyään euroopanennätyksen 373 kg Lapin urheiluo-
pistolla lokakuussa 1982

kaksi suomalaista. Helsingin Jyryn Yrjö Haatanen tiputtautui Issakaisen kaveriksi sarjaan 56 kg ja sai hopeaa.

Issakainen voimaili viidennen suomen-
mestaruutensa Keravalla vuonna 1977.
Samana vuonna jäi aikakirjoihin Issakaisen
uran kenties kovin yksittäinen suoritus.
Hän voitti Tukholman kupeessa Sund-
bybergissä sarjan 56 kg Pohjoismaiden
mestaruuden, joka sinetöityi maastanost-
on Pohjoismaiden ja suomenennätyksellä
230 kg. Keravan SM-kisoissa ensimmäisen
avoimen luokan kultamitalinsa puolestaan
saalisti Ranuan Peuran 16-vuotias Kai
Vähäkuopus, joka kasasi sarjassa 52 kg
yhteistuloksen 367,5 kg (122,5+87,5+157,5).

Mielenkiintoinen oli painonnoston seu-
rajoukkueiden SM-loppuottelussa 1977
pronssia saavuttaneen Rovaniemen
Reippaan 10-miehisen joukkueen nimilista
– siihen kuuluivat muun muassa Viljo
Issakainen (56 kg), Tapio Salmela (67,5 kg),
Sulo Kierivaara (90 kg) ja Reijo Kiviranta
(110 kg). Kahden lajin taitajille oli kysyntää,
kun piti saada kasaan joukkue, jossa jokai-
sessa painoluokassa oli edustaja. Edellä
mainitut herrat osasivat tempaista ja
työntää, mutta vuonna 1976 valmistuneen
Lapin urheiluo-
piston punttinurkkaukseen

alkoi tasaista tahtia tulla nostajia, jotka
keskittyivät pelkästään jalkakyykkyy-
n, penkki- ja maastanostoon.

Lisää arvokisamenestystä ja ensimmäinen ME

Voimannostoinnostus kasvoi napapiirillä
koko ajan, ja Lapin urheiluo-
piston valmistuttua alettiin haaveilla jo MM-kilpailujen
järjestämisestä. Kuinka vakavasti sitten
Rovaniemellä MM-isännäksi pyrittiinkään,
niin kisat järjestettiin joka tapauksessa
ensimmäistä kertaa Suomessa 2.-5.11.1978
Turussa.

Vaikka keuhkomestari Viljo Issakaisen ura
oli saavuttanut jo keskipäivän eikä mies
lähtenyt enää Porvoon vuoden 1978 SM-
kisoihin, koettiin lappilaisittain ennennäke-
mätön mitalitulitus: kultaa Ranuan Peuran
Kai Vähäkuopukselle (52 kg), Ounaksen
Kajon Tapio Salmelalle (67,5 kg) ja saman
seuran Sulo Kierivaaralle (82,5 kg).

Salmela järjesti kisojen suurimman jyt-
kyn – hän jätti hopealle maastanoston
maailmanennätysmiehen IF Länkenin
Raimo Välinevan. Kultamitali sinetöityi
nimenomaan Välinevan leipälajissa, jossa
Salmela oli 12,5 kg vahvempi (270-257,5).

Mitalikantaan kiilasivat myös Ounaksen Kajon Kalevi Hedemäki (pronssia 75 kg -sarjassa) ja kittiläläistä Palotievan Poikia edustava Reijo Ojanperä.

Kai Vähäkuopus valittiin Birminghamin EM-kisoihin, joista ei tarvinnut tulla kotiin ilman tuliaisia. Sarjassa 52 kg irtosi hopeaa yhteistuloksella 417,5 kg (147,5+95+175). Turun MM-kisoissa lappilaisvärejä edusti Sulo Kierivaara, joka sijoittui neljänneksi 732,5 kg.

Kajon voimanostotoiminta oli laajentunut vuosikymmenen loppuun mennessä jo siinä määrin, että rovaniemeläisseura rohkeni lähteä mittaamaan valtakunnallisen tason SM-joukkuekilpailussa. Nastolasta lohkesikin pronssia, ja mitalijoukkueeseen kuuluivat Veikko Hallikainen, Viljo Issakainen, Timo Tukiainen, Reijo Tapio, Tapio Salmela, Kalevi Hedemäki, Sulo Kierivaara, Reijo Ojanperä, Ari Moilanen ja Esa Alatörmänen.

Lapin miehet huomattiin myös Helsingin SM-lavalla – Ranuan Peuran ja Ounaksen Kajon nostajien yhteislaulu oli kaksi kultaa, kaksi hopeaa ja yksi pronssi sekä yksi maailmanennätys. Kultamitaleihin vaadittiin ennakkosuosikin kukistaminen pienimmällä mahdollisella erolla. Kai Vähäkuopus voitti sarjassa 52 kg Merikarvian Innon Aimo Tuomiston 2,5 kg sekä Tapio Salmela sarjassa 75 kg Bodybuilding Clubin Jouko Nyssösen niin ikään 2,5 kg.

Veli Kumpuniemi joutui taipumaan sarjassa 82,5 kg Sibbo Vargannan Jari Tähtiselle 12,5 kg, mutta ylimääräisellä neljännellä maastanostoyrityksellä koettiin lappilaisittain jotain uutta ja erikoista. Kumpuniemi kiskoi maasta 340,5 kg ja sai ensimmäistä kertaa nimensä maailmanennätystilastoon. - Se olikin ainoa kerta, kun nostamani ennätys näytettiin televisiossa. Pysähdyimme kotimatalla sitä varten yhdelle huoltoasemalle katsomaan Urheiluruutua. Se oli myös ainoa kerta, jolloin tarvitsin maailmanennätykseen ennätushilkkuja (0,25 kg levyjä), Kumpuniemi muisteli.

Huskvarnan EM-joukkueeseen valittiin Kai Vähäkuopus ja Sulo Kierivaara. Vähäkuopus kiilasi jälleen mitalikantaan – hopeaa tutussa 52 kg sarjassa yhteistuloksella 442,5 kg (152,5+102,5+187,5). Kierivaara sijoittui sarjassa 82,5 kg neljänneksi. Veli Kumpuniemelle ensimmäinen kansainvälinen edustustehtävä lankesi samana vuonna. Hän matkusti rapakon taakse Yhdysvaltain Daytonaan ja rutisti nelossijan sarjassa 82,5 kg.

Ylitornio ryminällä mukaan

Ylitornio tuli sananmukaisesti ryminällä mukaan uudelle vuosikymmenelle käännyttäessä. Aavasaksan Kisassa voimailutoimintaa oli viritelty jo pitkään, mutta viimeistään Arto Heikan innostava esimerkki sai aikaan voimanostobuumin paikka-

kunnalla. Voimanostotreenit aloitettiin Aavasaksan Kansantalolla vuonna 1978, ja Kisaan perustettiin voimailujaoston Heikan johdolla pari vuotta myöhemmin.

Kansantalolta kasvoi karaistuneita rautakouria, sillä arktinen kylmyys tuntui myös sisätiloissa. Bingopöydistä ja tanssisalin tuoleista kasatut nostovälineet aiheuttivat tämän tästä läheltä piti -tilanteita. Martti Keksiin kolmituntisiksi venyneet maastavetosessiot eivät aina miellyttäneet Kansantalolle kokoontunutta bingokansaa. Edellä mainitut pikku pulmat vauhdittavat oman erillisen harjoitustilan rakentamista Kansantalon vintille.

Kilpailutoiminta pistettiin myös viivytyksettä käyntiin. Kisa järjesti keväällä 1980 ensimmäiset kilpailut, joihin vieraileviksi tähdiksi saatiin Rovaniemeltä Sulo Kierivaara ja Kalevi Hedemäki. Kisan nimekkäin nostaja siihen aikaan oli Markku Hasa, joka Arto Heikan ohella veti valmennuspuolta. Nostajia tuli niin paljon, että kisoihin piti lähteä seuran bussilla. Isolta yleisseuralta sellainen onneksi löytyi.

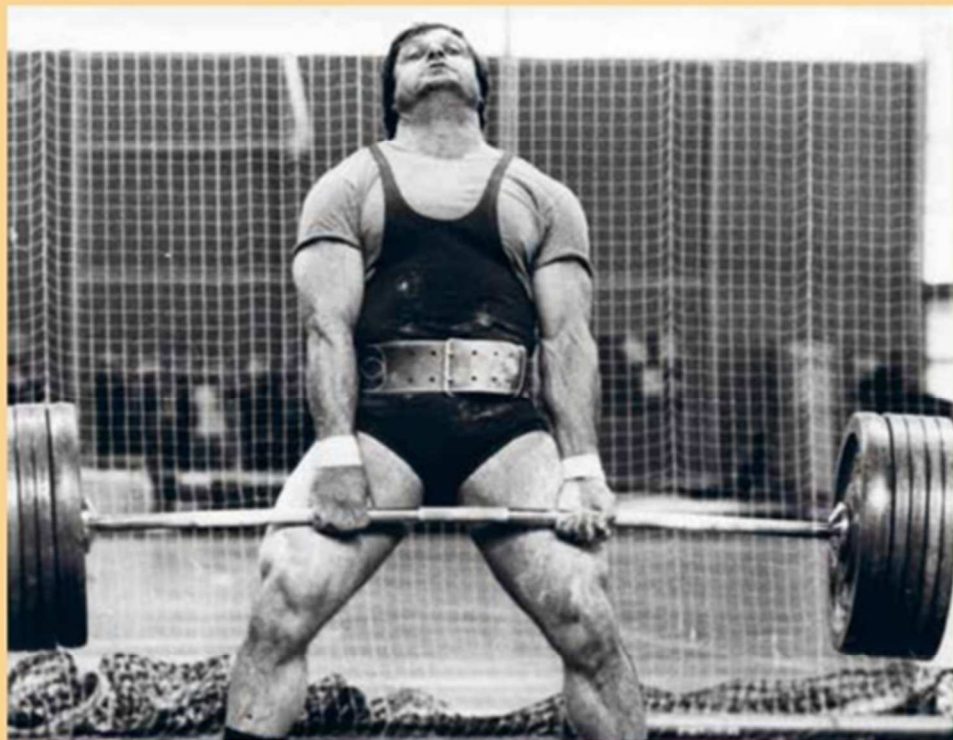
Lyömätön ennätys syntyi Sveitsissä

Samaan aikaan Ranualla nuoriso ja vähän vanhempikin väki oli löytänyt uusia harrastusmahdollisuuksia eikä treenisalilla ollut enää samanlaista tungosta kuin muutama vuosi aiemmin, mutta Kai Vähäkuopus ja Veli Kumpuniemi pitivät Peuran värejä uljaasti yllä.

Kumpuniemi voitti Hyvinkäällä Suomen mestaruuden tavalla, joka hakee vertaistaan. Tuttu kilpakumppani Sibbo Vargannan Jari Tähtinen johti kahden lajin jälkeen kisaa 62,5 kg, mutta se ei riittänyt sarjan 82,5 kg kultamitaliin. Kumpuniemen piti vetää ensimmäiseen avoimen luokan SM-kultaansa maailmanennätys, joka kirjattiin lukemin 352,5 kg.

Samana vuonna Kumpuniemi veti maasta lyömättömän ja voimanoston sarjauudistuksen myötä ikuisiksi jääneen maailmanennätyksen 357,5 kg. Tämä tapahtui Zürichin EM-kisoissa 17.5.1980. Legendariseksi ennätyksen tekee se, että 1970-luvun voimanoston suurin nimiin lukeutunut Britannian Ron Collins riisti hetkeksi ME:n pois Ranuan nostokurjelta 355 kg mahtivedollaan. Siinä jos missä oli riittävästi syttöjä, että Kumpuniemi mää räsi tankoon 2,5 kg lisää ja näytti kaapin paikan.

Collins toki voitti odotetusti ja ylivoimaisesti Euroopan mestaruuden 855 kg



Sulo Kierivaara oli Lapin tähtinostaja 1980-luvun alussa

yhteistuloksella. Tällä kertaa Kumpuniemi ei pystynyt kääntämään mitalitaistelu edukseen, sillä Collinsin maanmies Bill West ja Jari Tähtinen nostivat 7,5 kg enemmän kuin ranualainen. Kumpuniemi sijoittui neljänneksi yhteistuloksella 762,5 kg.

Kumpuniemi sai vuodelta 1980 palkinto-kaappiinsa yhden kiiltävän muiston. Aringtonin MM-kisoissa hän oli koko joukon paras maastanostaja, ja 330 kg suorituksesta pujotettiin kauaan kultainen mitali. Yhteistuloksessa sijoitus oli kuudes. Turun SM-kisoissa vuonna 1981 sarjan 82,5 kg kulta- ja hopeamitalit lähtivät Lappiin Veli Kumpuniemen ja Kalevi Hedemäen mukana.

Kalkutan MM-kisoissa Kumpuniemi nousi lopulta kansainvälisten arvokilpailujen palkintopallille yhteistuloksessa. Uran paras voimanostosaavutus, sarjan 82,5 kg MM-pronssi irtosi yhteistuloksella 750 kg (265+155+330). Ja kuinkas muuten, pahin vastustajakin löytyi samasta maajoukkueesta. BBC:n Jouko Nyysönen nosti täsmälleen saman verran kuin Kumpuniemi, mutta painoi 100 grammaa enemmän.

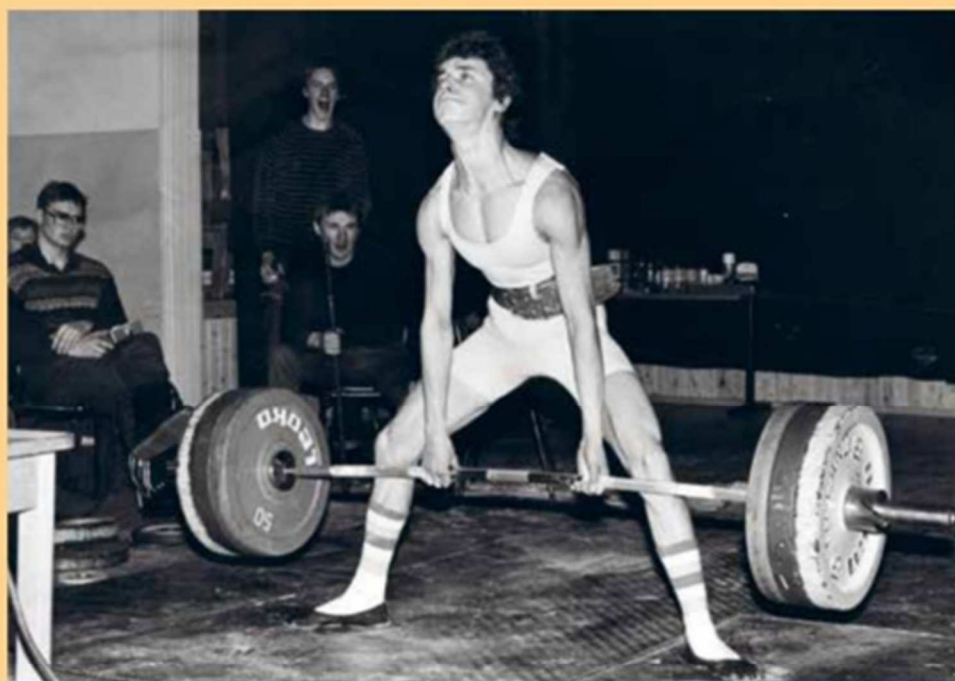
Pölli ei paljon painanut

Syksy 1982 muistetaan Lapissa metsää nurin kaataneesta Mauri-myrskystä ja huimista voimanostosuorituksista. Myrskyn tuhoja korjaamassa ollut Veli Kumpuniemi antoi kyytiä niin pölleille kuin rautatangolle, jotka eivät miehen väkevisissä näpeissä paljon painaneet.

Syyskuussa Espoon PM-kisoissa Sulo Kierivaara sivalsi sarjassa 90 kg yhteistuloksen, joka jäi ikuisiksi Lapin ennätykseksi ja oli sillä hetkellä myös suomenennätys. Tasavahva voimainponnistus tuotti kiloja mukheet 830 kg (317,5+205+307,5), jonka kunniaksi soitettiin Maamme-laulu.

Kuukautta myöhemmin, 16. lokakuuta järjestettiin Lapin urheiluopistolla, Rovaniemellä ennätyskoheet, josta historian kirjoihin jäi vielä toinen Veli Kumpuniemen ikimuistoinen maastaveto. Sarjan 90 kg rajapyykki siirtyi 373 kg. Kilpailujen luonteen vuoksi maailmanennätys jäi epäviralliseksi, mutta Euroopan ennätykseksi se kuitenkin kelpuutettiin.

Tuosta tapahtumasta muistetaan myös Kumpuniemen "railakas" tuuletus. Molemmat kädet eivät sentään nousseet ylös, mutta erittäin hillittyä yhden käden heilautustakin mies harmitteli myöhemmin, että "tekemättä olisi saanut jäädä".



Ari Hokkanen vetää maasta 205 kg rautoja legendaarisella Aavasaksan Kansantalolla

Naisetkin mukaan ensimmäisten joukossa

Jos Lappi oli miesten voimanostossa mukana ensimmäisessä aalossa, niin samaa voi sanoa myös naisten voimanostosta. Ranuan Peuran riveissä uransa aloittanut Eila Kumpuniemi kiinnostui voimanostosta, kun aviomies Veli kiersi kotimaisia nostolavoja.

- Olisin kilpaillut voimanostossa jo 1970-luvulla, mutta laji oli vielä silloin naisilta kielletty. Sälliläkin piti käydä puolittain salaa, edelleen kilpaileva Eila Kumpuniemi muistelee.

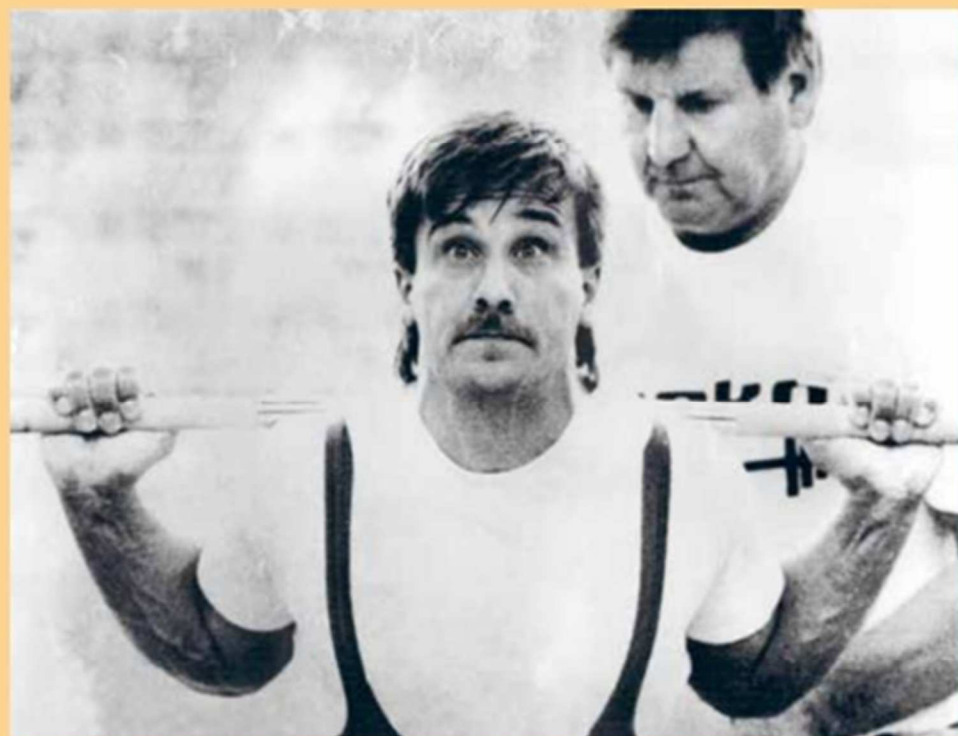
Kumpuniemi ei osallistunut vielä ensimmäisiin naisten SM-kilpailuihin vuonna 1981, mutta seuraaviin kylläkin joulukuun viimeisenä päivänä vuonna 1982 Helsingissä. Saaliina oli pronssia sarjassa 56 kg yhteistuloksella 285 kg (100+57,5+127,5).

Ounaksen Kajon Kati Granroth oli ehtinyt kilpailla jo aiemmin samana vuonna Rovaniemellä. Hän kasasi sarjassa 56 kg 272,5 kg eli sillä olisi voinut lähteä mitalimään SM-kisoihinkin. Eila Kumpuniemi voitti ensimmäisenä lappilaisena naisten Suomen mestaruuden Vaasassa 9.10.1983. Sarjan 52 kg kultamitali lähti Ranuulle yhteistuloksella 307,5 kg (117,5+60+130). Samana vuonna Kumpuniemi edusti Suomea EM-kisoissa sijoittuen sarjassaan kahdeksanneksi.

Ounaksen Kajon riveissä kisalavalla piipahti vuonna 1983 myös Suomessa asunut Jacqueline Pepper, joka kasasi sarjaan 90 kg tilastotuloksen 370 kg. Neljä vuotta myöhemmin britannialainen Pepper voitti Maailmanmestaruuden.

Miesten puolella vuoden 1983 lappilaisittain kovin suoritus nähtiin Pohjois-Suomen mestaruuskilpailuissa lissä. Ounaksen Kajon Kalevi Hedemäki veti sarjassa 82,5 kg maasta 345 kg, joka takasi rovaniemeläiselle Pohjoismaiden ennätyksen 787,5 kg. Aiempi oli ollut Veli Kumpuniemen nimissä 785 kg. Hedemäen kansainväliset mitat täyttävä veto ei riittänyt Lapin lääninennätykseksi, kun Kumpuniemi oli kolme vuotta aiemmin kiskonut ME:n 357,5 kg. Hedemäki voitti samana vuonna uransa ainoan Suomen mestaruuden Lahdessa tuloksella 765 kg.

Suomalaisen voimanostohistorian erikoisuuksiin kuuluivat vuonna 1984 käydyt lajikohtaiset SM-kilpailut eri paikkakunnilla. Lappilaisiakin oli mukana niin jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen kuin maastanostokin SM-mittelöissä. Kirkkaimpaan mitaliin ylsi Ounaksen Kajon Risto Turpeenniemi, joka voitti penkkipunnerruksen mestaruuden Hyvinkäällä sarjassa 75 kg tuloksella 160 kg. Veli Kumpuniemi pudottautui peräti sarjaan 75 kg, mutta maastanoston SM-lavalla Tampereella löytyi kovempi nostaja.



Tuomo Kesälahti nosti EM-pronssia Lahdessa vuonna 1989

Hänkin oli tosin maailmanennätysmies eli IF Länkenin Raimo Välineva, joka korjasi potin 295 kg nostolla. Kumpuniemelle jäi hopea 272,5 kg maastanostolla.

Kierivaaralle pronssia EM-lavalta

Maajoukkueen vakiokalustoon 1980-luvulla kuulunut Ounaksen Kajon Sulo Kierivaara matkusti televisiosta tutun J.R. Ewingin ja kumppaneiden valtakuntaan, öljykaupunki Dallasiin marraskuussa 1984. Siellä vahva raudankesyttävä nosti mitalin tuntumaan neljänneksi sarjassa 90 kg 765 kg yhteistuloksella, kuten seuraavana vuonna MM-kotikisoissa Espoossa tuloksella 755 kg.

Kierivaaran paras kansainvälinen saavutus irtosi kuitenkin Haagin EM-kisoissa toukokuussa 1985. Vain kaksi maanosan nostajaa läjäksi enemmän kuin rovaniemäläinen, joka pomppasi kolmospallille 792,5 kg (300+192,5+300) tuloksellaan. Kierivaara voitti vielä Suomen mestaruudet vuosina 1985, 1986 ja 1988 sekä Pohjoismaiden mestaruuden vuonna 1985.

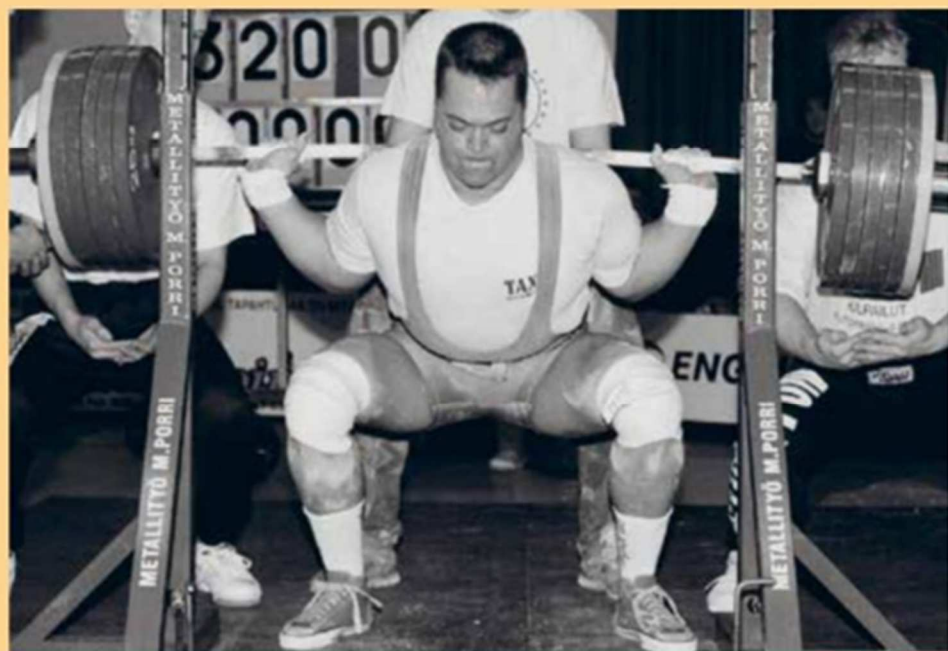
Ounaksen Kajossa uransa aloittanut Heimo Hopeavuori ei saanut rovanieme-



Lappilaiseen voimanostoon puhallettiin henkeä seurojen yhteistapaamisessa maaliskuussa 1992 SVNL:n puheenjohtajan Kalevi Sorsan johdolla



Jukka Kenttälä voitti nuorten Maailmanmestaruuden ja oli mukana myös miesten maajoukkueessa



Arto Heikka nosti pronssia SM-kotilavalla maaliskuussa 1996

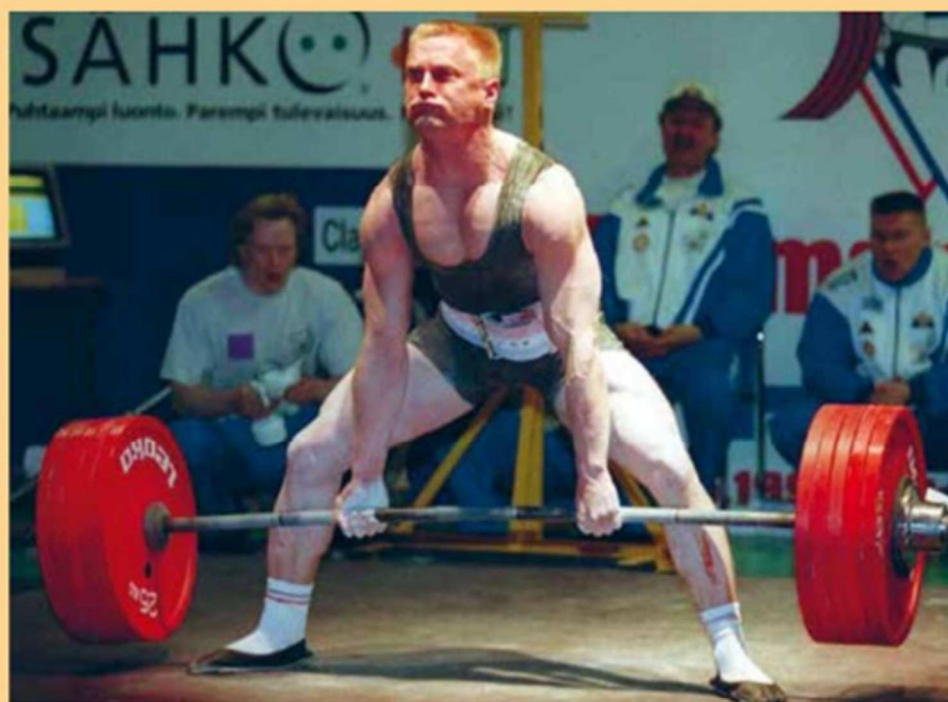


Pasi Alajoki puolusti Suomen värejä Porin MM-kisoissa vuonna 1995

läisseurassa henkilökohtaista SM-mitalia, mutta PM-kisoissa mitalijahti onnistui. Hopeavuori voimaili sarjassa 75 kg hopeaa 657,5 kg samoissa kekkereissä, joissa Kierivaara oli sarjansa väkevin. Hän siirtyi myöhemmin Riihimäen Kiskoon, jonka riveissä palkintokaappiin tuli myös SM-mitaleita.

Hokkanen teki juniorihistoriaa

Ensimmäinen lappilainen nuorten arvokisojen mitalisti oli Aavasaksan Kisan Ari Hokkanen, joka juniorisarjoissa oli monesti vahvoilla, kun tanko pistettiin lavalle. Historiallinen nuorten Euroopan mestaruus 60 kg -sarjassa oli tuliaisina Manchesterista 18.7.1986 yhteistuloksella 535 kg



Janne Ollila sijoittui neljänneksi Sotkamon EM-lavalla toukokuussa 1998

(190+115+230). Vuoden kuluttua tuosta lohkesi samanvärisen lätkä täsmälleen samalla tuloksella.

Tosin Ranuan Peuran väreissä Kai Vähäkuopus oli saavuttanut 1970-luvun lopussa kaksi avoimen luokan EM-hopeaa alle kaksikymppisenä, mutta silloin ei vielä kilpailtu MM- ja EM-tasolla nuorissa.

Hokkasta ja Ranuan-vuosien jälkeen rovaniemeläisseuroja Ounaksen Kajoa sekä Rovaniemen Sarastusta/Napapiirin Voimailijoita edustanutta Vähäkuopusta yhdisti myös taito pudottaa painoa kilpailuihin. Hokkasen ura kesti vain seitsemän vuotta, mutta siinä ajassa hän ehti laihduttaa 35 kertaa eli kiloissa kolminumeroisen lukeman. Vähintään yhtä monta kertaa kiloja kehostaan tiristi myös



Minna Tolppi teki useita penkkipunnerruksen nuorten ME-tuloksia

Vähäkuopus.

Hokkanen ja Vähäkuopus (siinä kisassa Kajon edustajana) ottivat kerran tiukasti yhteen SM-lavalla. Tämä tapahtui Ylöjärvellä vuonna 1986 sarjassa 60 kg – molemmat olivat tietysti saunoneet punnitustilaisuutta varten. Hokkanen sai hopeaa 525 kg ja Vähäkuopus pronssia 515 kg. Tuon jälkeen Vähäkuopus vaihtoi painoluokkaa pykälän alapäin. Vuonna 1989 hän saavutti uransa kolmannen avoimen luokan EM-mitalin, pronssisen Lahdessa sarjassa 56 kg yhteistuloksella 507,5 kg. Samana vuonna palkintokokoelmat karttuivat myös SM-kullalla ja edellisvuonna PM-kullalla.

Aavasaksan Kisassa voimanostotoiminta puolestaan koki notkahduksen, kun Ari Hokkanen lopetti uransa vuoden 1988 nuorten MM-kilpailujen jälkeen. Ylitorniolla 1987 valmistunut Kuntotalo takasi kuitenkin nykyaikaiset harjoitusolosuhteet, ja uusia menestyjiä saatiin muutaman vuoden tauon jälkeen. Harva taisi siinä vaiheessa uskoa, että Kuntotalo toimisi joskus MM- ja EM-kisa-areenana.

Sodankylästä uusi voimailukeskus

1980- ja 1990-lukujen taitteessa voimanostoinnostus iski Sodankylään, jonne perustettiin erikoisseura Riskimmys. Seuran alkutaival oli lappilaisittain hämmästyttävän menestyksekkäs, sillä Riskimmys sai jo ensimmäisenä toimintavuonnaan vuonna 1989 miesten MM-hopeaa, EM-pronssia ja PM-kultaa!

Selityksenä tuhkimotarinalle on toki se, että Riskimmys sai riveihinsä kotimaakuntaan Lappiin palanneen tekijämiehen,

alussa pari kertaa jopa MM-katsastukset, joissa nähtiin huippunostajia Maailmanmestareista Jarmo Virtanen, Aarre Käpylä ja Kyösti Vilmi lähtien. Tuomo Kesälahti toimi luonnollisesti paikan päällä voimailvana isäntänä. Kesälahden lopetettua loukkaantumisen jälkeen seuratoimintakin hiipui hiljalleen, mutta Sodankylästä

on näihin päiviin asti tullut silloin tällöin kansallisen tason nostajia muiden seurojen – lähinnä Napapiirin Voimailijoiden edustajina.

Nuorten uusi esiinmarssi

Sodankylän Riskimmys oli 1990-luvun alun virein lappilainen voimanostoseura. Meri-Lapin voimanostokin alkoi järjestäytyä, ja uusia nostajia kilpailutoimintaan saatiin Tornion MuscLe Teamista, Tornion Voimanosto Team -94:stä sekä kemiläisestä yleisseurasta Karihaaran Karusta. Kemiläiset olivat aiemmin kilpailleet Ounaksen Kajon väreissä. Tornion Voimanosto Teamin riveissä piipahti hetken aikaa myös maajoukkueenostaja Arto Rajala.

Nuoret lappilaisnostajat tekivät vahvan esiinmarssin 1990-luvun alussa. Nuorten MM-kisoihin Hamiltoniin vuonna 1993 valittiin peräti kolme urheilijaa, Aavasaksan Kisan Minna Tolppi sekä Ounaksen Kajon Jukka Kenttälä ja Pasi Alajoki. Jokainen heistä saalisti mitalin. Tolppi rutisti sarjassa 56 kg hopeaa 390 kg yhteistuloksella (150+90+150). Kenttälä otti sarjassa 90 kg pronssia 780 kg (287,5+177,5+315) ja Alajoki 100 kg -sarjassa hopeaa 827,5 kg (320+212,5+295).



Vuokko Viitasaari tositoimissa Mo i Ranan MM-kisoissa vuonna 1998

Kolmikko ilahdutti maakuntaa moneen otteeseen ennen vuosituhannen vaihdetta. Minna Tolppi urakoi useita nuorten maailmanennätyksiä penkkipunnerruksessa (muun muassa naisten SM-kisoissa Vaasassa vuonna 1993 nousi 77,5 kg sarjaan 56 kg), Jukka Kenttälän paras saavutus oli nuorten Maailmanmestaruus Balilla vuonna 1994 sarjassa 90 kg yhteistuloksella 777,5 kg (275+187,5+315). Pasi Alajoki voitti muun muassa nuorten Euroopan mestaruuden Wezembeck Oppemissa vuonna 1993 sarjassa 100 kg yhteistuloksella 807,5 kg (295+210+302,5).

Rovaniemen Sarastuksen riveihin siirtynyt Kai Vähäkuopus nousi vielä kerran miesten maajoukkueeseen vuonna 1994. Hän voitti ensin sarjan 56 kg Suomen mestaruuden ja sijoittui sen jälkeen EM-lavalla neljänneksi – lappilaisesta näkövinkkelistä melkein naapurissa, sillä miesten EM-kisat käytiin Ruotsin Piitimessä, Norrbottenin läänissä.

Lappilaisen voimanoston alkuvuosien painoarvon huomioiden oli oikeastaan yllättävääkin, että maakunnan ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin vasta vuonna 1994. Jo 11 vuotta aiemmin perustettu Rovaniemen Sarastus isännöi joukkue SM-kilpailuja Lapin urheiluopistolla 26.11.1994. Harmillisesti itse SM-finaalissa ei ollut mukana lappilaisjoukkueita. Mestaruuden vei Keravan Bodonos, ja hopeaa saavuttaneessa Valkeakosken Koskenpojissa Anna-Liisa Prinkkala teki historiaa nostamalla ensimmäisenä naisena joukkuekilpailussa.

Lappiin ensimmäinen avoimen luokan Maailmanmestari

Kehonrakennuksen erikoisseura Rovaniemen Bodybuilding Club pestasi vuonna 1994 riveihinsä Maailman- ja Euroopan mestari Vuokko Viitasaaren. Posiolta lähtöisin oleva Viitasaari aloitti maineetot Laitilan Voimailijoissa, mutta palasi 1990-luvun puolivälissä pohjoisille perukoille muutamaksi vuodeksi.

Tarina alkoi samalla tavalla kuin puolenkymmentä vuotta aiemmin Sodankylässä eli Viitasaari hurjasteli heti MM-mitalin ja vieläpä sen kirkkaimman Uuden-Seelannin Rotoruassa 24.5.1994. Kaikkien aikojen ensimmäinen lappilainen voimanoston avoimen luokan yhteistuloksen Maailmanmestaruus lähti toiselta puolelta maapalloa mukaan 370 kg (140+72,5+157,5) läjäyksellä. Tiukassa taistossa taiwanilainen Chang Lai-Hsiu taipui pienimmällä mahdollisella marginaalilla eli 2,5 kg erolla.

Ensimmäisenä "ärbeeceeläisvuotena" palkintokaappi sai täytettyä myös SM-kullasta, PM-kullasta sekä EM-hopeasta. Menestys lappilaisseuroissa jatkui neljän vuoden ajan. Aavasaksan Kisakin sai mainetta ja kunniaa, kun Viitasaari edusti ylitorniolaisseuraa vuonna 1998.

1990-luvulla alettiin toden teolla kilpailla penkkipunnerruksen tittleleistä. Todellisuudessa mitalirohmuna kunnostautui Ranuan Peuran Mauri Kortesalmi, joka voitti viisi peräkkäistä Suomen mestaruutta vuosina 1996-2000. Viimeisin niistä lohkesi superaskaassa sarjassa 252,5 kg punnerruksella.

Rovaniemen Sarastuksen 8.5.1999 Ounasvaaran koululla järjestämässä penkkipunnerruksen PM-kilpailuissa Maamme-laulu soitettiin Ounaksen Kajon Antero Korvan (67,5 kg) ja Mauri Kortesalmen (125 kg) rutistuksille. Aavasaksan Kisan Tomi Turpeinen ja Rovaniemellä voimailu-uransa aloittanut Tikkurilan Kajastuksen Kari Aho nappasivat sarjoissaan hopeaa. Korva saavutti samana vuonna vielä MM-pronsisia Vaasassa.

Menestyneiden lappilaisnostajien ikähaarukka on varsin leveä. MM- ja EM-tasolla "repullisen" mitaleita ovat vuosien varrella kahmineet Eila ja Veli Kumpuniemi. Etelä-Suomen Voimanostajia nykyisin edustavan Eila Kumpuniemen ura jatkuu edelleen, vaikka ranualainen täyttää syyskuussa 79 vuotta. Ikämiesten – tätä termiä käytettiin alkuaikoina – Maailmanmestareiksi lappilaisista on kruunattu Ranuan Peuran Sulo Luuro ja Rovaniemen Sarastuksen Arvo Tölli.

Penkkipunnerruksen puolella viimeisin kansainvälinen masters-mitalisuoritus on Aavasaksan Kisan Jari Kyntäjän käsialaa. Tampereelta vuonna 2019 lohkesi yllätyksellisesti EM-hopeaa.

Maailmanennätysten makuun ikäsarjoissa ovat päässeet molemmat Kumpuniemet sekä Tölli. Heidän nimiinsä jäi ikuisia ennätyksiä painoluokkien vaihtuessa vuoden 2011 alussa. Kuntosali Reippaan tiloissa, Rovaniemellä 4.-5.10.1997 käydyissä veteraanien PM-kilpailuissa kultaa huuhtoivat Vuokko Viitasaari ja Veli Kumpuniemi sekä järjestävän seuran Rovaniemen Sarastuksen Valo Lintula ja Arvo Tölli.

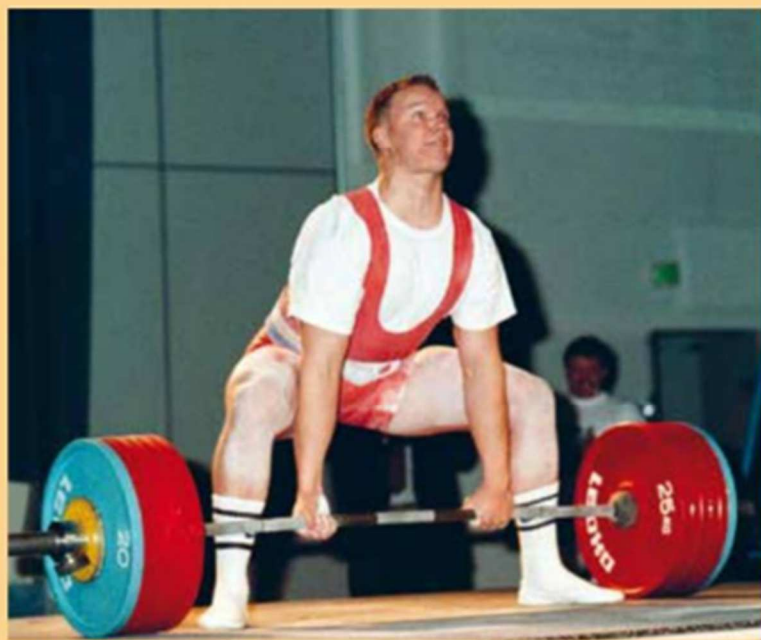
Naiset kilpailivat ainoastaan yhdessä ikäluokassa (N40) pisteillä. Vuokko Viitasaari painoi punnituksessa 47,85 kg eli hänen tuloksensa noteerattiin sarjaan 48 kg. Päätöslajissa, maastanostossa tahti oli jäätävä. Kolmannella yrityksellä nousi avoimen luokan Pohjoismaiden ennätys 168 kg. Neljänteen, ylimääräiseen ennätysyritykseen Viitasaari lastautti ennakkoluulottomasti 176 kg, joka oli sillä hetkellä puoli kiloa yli avoimen luokan maailmanennätyksen. Kaikkien äimistyksiksi rauta nousi hyväksyttävästi loppu-asentoon.

Viitasaaren harmiksi paikalla oli ainoastaan kaksi kansainvälistä tuomaria, joten ME jäi epäviralliseksi.

- MM-kisojen jälkeen olen opetellut 1,5 kuukauden ajan uutta vetotekniikkaa, joka sujuu jo melko hyvin, vaikka vielä on vähän oppimista, aiempaa leveämmällä jalka-asennolla tankoa kiskonut Viitasaari paljasti loistokkaan kisan jälkeen joukkotiedotusvälineille.



Sisarukset Matias ja Tiia Rahtu menestyivät penkkipunnerruksen nuorten MM-kisoissa



Jani Palokangas voimaili hopeaa PM-kotilavalla syyskuussa 1998

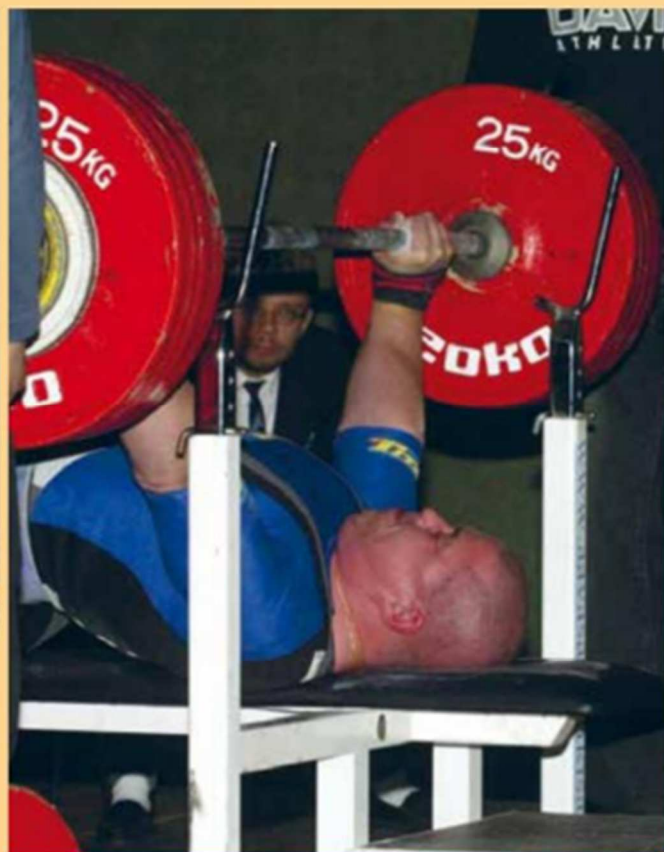
Aavasaksan Kisa rutinoitui kisajärjestäjänä

Aavasaksan Kisa järjesti Ylitornion Kuntotalolla ensimmäiset SM-kilpailut 2.-3.3.1996. Kyseessä olivat voimanoston miesten SM-kilpailut, kun naiset kilpailivat siihen aikaan vielä omissa mestaruusmitelöissään. Kuin kruununa pitkäaikaiselle seuratyölle Arto Heikka voimaili Kisan edustusasussa ainoan avoimen luokan SM-mitalin, pronssisen sarjassa 125 kg.

Ensimmäiset kansalliset arvokilpailut saivat suitsutusta, joten arvata saattoi, etteivät ne varmaan jää viimeisiksi Ylitorniolla. Kenties siinä vaiheessa villeimmät haaveilijat uskoivat, että joskus täällä vielä EM- tai MM-kisat pidetään.

Kisa sai järjestettäväksi avoimen luokan PM-kilpailut vuonna 1998, joilla areenan toimivuus kansainvälisten arvokilpailujen pitopaikkana testattiin ja laadukkaaksi todettiin. Karungista lähtöisin oleva Jani Palokangas oli tullut pari vuotta aiemmin tosissaan mukaan voimanoston kilpailutoimintaan ja oli aiemmin voittamansa Suomen mestaruuden myötä valmis edustamaan maataan PM-kotilavalla. Hienosti se onnistuikin, sillä Palokangas nappasi hopeaa.

Samaan kevään naisten ja miesten yhteisissä SM-kilpailuissa Jyväskylässä palkintoluettelo näytti, että lappilaisittain vanhat, hyvät ajat olivat palanneet – maa-



Tomi Turpeinen punnertaa sarjan 100 kg SE:n 242,5 kg penkkipunnerruksen SM-joukkuekisassa syyskuussa 2003



Tero Hyttinen, Eugen Parviainen ja Arto Heikka olivat johtotehtävissä, kun Ylitorniolla käytiin naisten MM-kilpailut vuonna 2005

kuntaan huuhdottiin peräti neljä kultaista metallia Vuokko Viitasaaren (48 kg), Janne Ollilan (67,5 kg), edellisvuoden SM-kullan uusineen Jukka Kenttälän (90 kg) sekä Jani Palokankaan (100 kg) tuomina.

Ounaksen Kajo oli saanut riveihinsä torniolaisen Janne Ollilan, joka rikkoi SM-kisoissa ensimmäisenä suomalaisena 700 kg rajapyykin 67,5 kg -sarjassa. Sotkamon EM-lavalla nousi täsmälleen saman verran, ja se oikeutti neljanteen sijaan pronssimitalin jäädessä viiden kilon päähän. Jukka Kenttälä oli samoissa kisoissa seitsemäs.

Palokankaan ohella Karungista saapui Kisaa vahvistamaan toinenkin rautakouura, Toni Haapala, joka lyhyeksi jääneellä urallaan saavutti komeasti nuorten MM-pronssia vuonna 1998. Palokangas urakoi seuraavana vuonna nuorten sarjassa sekä EM- että MM-hopeaa. Myöhemmin Kisan riveissä nuorten MM- tai EM-mitaleita saivat vielä Sami Brunfeldt, Heikki Hannukainen ja Tiia Rahtu.

Kisa iski mitalikantaan joukkuekisassa

Kisan historian kolmas SM-tason koitos oli joukkuefinaali 25.11.2000, luonnollisesti Ylitornion Kuntotalolla. Aiemmin lappilai-

set joukkuemitalit olivat olleet Ounaksen Kajon heiniä, mutta kotilavalla hurmoksen päälle saivat Sami Brunfeldt, Jari Kyntäjä, Jari Hookana ja Tero Hyttinen. Nelikon kaulaan pujotettiin taiston tauottua pronssiset mitalit.

2000-luvulla voimanoston avoimen luokan SM-mitalit alkoivat olla lappilaisnostajille yhä harvinaisempaa herkkua. Jari Kyntäjä rutisti pronssia kotilavalla vuonna 2002 ja kemiläistä Saukki-Gymia edustanut Virve Mäkikangas niin ikään pronssia vuonna 2004.

Penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa elokuussa 2002 Tshekin Nymburkissa nähtiin lappilaisen voimanostohistorian ehdottomasti yllättävin arvokisasuoritus. Vastoin kaikkia ennako-odotuksia Aavasaksan Kisan Tomi Turpeinen iski sananmukaisesti puun takaa ja nousi sarjan 100 kg viimeiseltä sijalta palkintopallille ja pronssimitalille 240 kg suomenennätyksellä. Epäonnistuminen olisi tiennyt putoamista sijalle 11. EM-pronssi ei jäänyt Turpeisen ainoaksi onnistumiseksi, sillä hän voitti samana vuonna SM-kultaa ja paransi seuraavana vuonna kotilavalla penkkipunnerruksen SM-joukkuekisassa omissa nimissään olleen suomenennätyksen 242,5 kg lukemiin.



Tero Hyttinen toimi tuomarina Ylitornion naisten MM-kisoissa vuonna 2005

MM-unelma toteutui toukokuussa 2005

2000-luvun alussa villit unelmat alkoivat toteutua, kun Suomen Voimanostoliitto lähti vuonna 2002 ajamaan naisten MM-kisahanketta. Aktiiviuran päätyttyä seuran vetohenkilöksi valitti Tero Hyttinen pääsi kansainvälisiin lajipiireihin, mikä on edesauttanut kisojen saamista Ylitorniolle. Sittemmin Hyttinen valittiin ensin Suomen Voimanostoliiton hallitukseen ja sen jälkeen liiton puheenjohtajaksi, jota tehtävää hän on hoitanut koko ajan vuodesta 2014 lähtien. Hyttinen on kuulunut vuodesta 2019 lähtien Euroopan Voimanostoliiton (EPF:n) hallitukseen.

Naisten MM-kilpailut lopulta myönnettiin Ylitorniolle 27.-29.5.2005. Kisojen johtopuolen voimatrion muodostivat kilpailunjohtaja Hyttisen ohella kuljetuspäällikkö Arto Heikka ja majoituspäällikkö Eugen Parviainen. Talkoohenki ei ollut kadonnut, ja järjestelypuolelle saatiin leveyttä vanhanajan yleisseuran muista jaostoista 130 talkoolaisen voimin. Ponnistus oli komea silloin vain 5 000 asukkaan kunnalle.

Lappilaisen voimanostoväen pieneksi harmiksi Suomen kisajoukkueeseen ei mahtunut yhtään maakunnan urheilijaa. Heti MM-kisojen alku oli kuitenkin komea, kun Rajja Koskinen voitti keveimmän painoluokan (44 kg) Maailmanmestaruuden.



Eila Kumpuniemi näyttää mallia avoimen luokan SM-kisoissa Ylitornion Kuntotalolla vuonna 2013. Taustalla ohjeita antaa aviomies Veli Kumpuniemi.



Mikko Rautavirta palautti rovaniemeläisen voimanoston SM-kultakantaan

Kisaorganisaatio ei hyytynyt jättiponnistukseen, vaan Ylitornion tuli kestoisäntä SM-kisoille ja miteltiin Kuntotalolla naisten ja miesten voimanoston EM-mitaleista vuonna 2007 sekä viimeisimpänä klassisen penkkipunnerruksen EM-mitaleista neljä vuotta sitten. Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa nostettiin kaikissa ikäluokissa, ja lappilaismainetta piti yllä – kuinkas muuten – Ranuan Peuran Eila Kumpuniemi, joka voitti jälleen kultamitalin.

Vuosituhaten ensimmäisenä vuosikymmenenä avoimen luokan SM-mitalit alkoivat olla entistä tiukemmassa. Karihaaran Karun Tiina Sarlin saavutti klassisessa penkkipunnerruksen SM-kultaa kahdesti (vuosina 2011 ja 2015). Karihaaran Karussa uransa aloittanut ja vuonna 2016 koko maakunnan uusimpaan voimanostoseuraan Kemian Kuohun liittynyt Tero Arponen nousi viisi kertaa SM-palkintopallille.

Klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Ylitornion vuosina 2013 ja 2015 Eila Kumpuniemi voitti sarjansa. Vuonna 2015 Kumpuniemi oli 72-vuotias, jolla hän 47 kg -sarjan ykkösenä on varmasti ainakin vanhimmasta päästä – ellei vanhin – avoimen/yleisen sarjan Suomen mestari kaikki mahdolliset urheilulajit huomioiden. Samana vuonna 2015 enontekiöläinen Käsivarren Koukistajat sai ensimmäisen ja toistaiseksi ainoan avoimen luokan SM-mitalinsa, kun Rosa Pietikäinen sijoittui

sarjassa 57 kg hopealle.

Mikko Rautavirta palautti Rovaniemen kultakantaan

Lapin pääkaupungin Rovaniemen voimanostohistoriassa on tapahtunut vuosien varrella melkoista aaltoiluketta. Maakunnan ensimmäisessä voimanostokeskuksessa paloi pitkään säästöliekki, mutta 2010-luvulla päästiin jälleen menestyksen makuun avoimessa luokassa. Penkkipunnerruksessa avoimen luokan Suomen mestaruuteen Ylitornion vuonna 2016 ylsi Napapiirin Voimailijoiden Tahvo Jauhojärvi, joka kunnostautui aiemmin myös paralympiaedustajana ja paraurheilijoiden Maailman vahvin mies -kilpailun voittajana.

Napapiirin Voimailijat tuli liiton jäseneksi vuoden 2001 alussa. Kyse ei kuitenkaan ollut uudesta seurasta, vaan Rovaniemen kaupunkiin rekisteröidyn Rovaniemen Sarastuksen nimi muutettiin Napapiirin Voimailijoiksi ja kotipaikaksi samalla Rovaniemen maalaiskunta. Maalaiskunnan seurana toimiminen jäi kuitenkin lyhytaikaiseksi, sillä kaupunki ja maalaiskunta lakkasivat olemasta vuoden 2006 alusta, ja näistä alueista muodostettiin uusi Rovaniemen kaupunki. Itse asiassa nimenmuutos oli oivallinen, sillä vuosien varrella koko laajan maakunnan seuraksi mielletty Napapiirin Voimailijat sai riveihinsä jäseniä Kemijärveltä, Sodankylästä, Kittilästä, Inarista ja Enontekiöltä. Liittyipä seuraan myös Ruotsiin muuttaneita entisiä lappilaisia, Kittilässä syntynyt Tahvo Jauhojärvi ja Pelkosennieltä lähtenyt Matti Vuontisvaara.

Napapiirin Voimailijat järjesti Kemijärvi-penkkarit Kemijärven liikuntahallilla toukokuussa 2007. Voimailuperinteitä Taivaan tulien pitäjästään löytyy, sillä Kemijärvellä voimailu-uransa aikoinaan aloitti Kullervo Lampela. Vuonna 1982 Maailmanmestaruuden voittanut Lampela ei tosin koskaan edustanut lappilaista seuraa voimanostossa, koska hän muutti 1970-luvun alkupuolella Etelä-Suomeen.

Klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Ylitornion vuonna 2019 Napapiirin Voimailijoiden Mikko Rautavirta palautti Rovaniemen pitkän kuivan kauden jälkeen kultakantaan voittamalla sarjan 120 kg. Samaisissa Ylitornion SM-kisoissa mestariksi voimaili Aavasaksan Kisan Henri Kyntäjä 59 kg -sarjassa. Kyntäjä voitti myös klassisen penkkipunnerruksen SM-kultaa Tammissaarella vuonna 2017 ja penkkipunnerruksen SM-kultaa Siilinjärvellä vuonna 2018. Monipuolisen kemimaalaisen urheilijan meriittilistalta löytyy niin ikään vahvin mies -kisan sarjan 70 kg MM-kulta vuodelta 2018. Edellä mainituissa Ylitornion vuoden 2019 klassisen voimanoston avoimen luokan SM-kilpailuissa kultamitalin voitti myös kemiläinen Johanna Kankus, joka edustaa Kuopion Painonnostajia.

Meri-Lapin voimailumainetta viime vuodet on ylläpitänyt Kemian Kuohu. Naapurikunnan Kemian seura Karihaaran Karu toimi erittäin aktiivisesti 2010-luvun alussa järjestäen vuosittain penkkipunnerruskilpailuja, mutta nykyisin toiminta on keskittynyt Kemian Kuohuun. Aivan viimeisimpinä vuosina Lapissa voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailuja on järjestänyt ainoastaan Aavasaksan Kisa. Tänä vuonna Ylitornion Kuntotalolla käytävät klassisen voimanoston avoimen luokan kilpailut ovat laatuaan 13. SM-tason kisailut paikkakunnalla.

Kansainvälisen kortin omaavia lappilais-tuomareita ovat tällä hetkellä ylitorniolainen Tero Hyttinen (seura Aavasaksan Kisa), enontekiöläinen Jari Rantapelkonen (Team Nordic Thunder) sekä kemiläinen Jari Laine (lin Yritys).

Lähteet: Ranuan Peuran historiikki, Aavasaksan Kisan voimailuhistoria sekä Jaarli Pirkkiön arkistot.

Ilmavoimistelija Niilo Salo oli voimavalmennuksen uranuurtaja

Teksti & kuvat: Jaarli Pirkkiö

"Järjestelmänne on todella erinomainen. Painoa saa olla pitkälti toistasataa kiloa harteilla kyykystä noustessa ja 60 metriä menee jo alle seitsemän sekunnin."

"Uusi teräsmiesjärjestelmänne on saanut minussa ihmeitä aikaan. Olen kokeillut muillakin järjestelmillä, mutta tämä on vertaansa vailla Suomessa, jos haluaa kehittää itsensä todella vahvaksi. Sitten neljän kuukauden harjoituksen tulos: rinta 106 (94), vyötärö 73 (74), reisi 55 (51), kaula 38 (34), pohje 36 (33) ja olkavarsi 34 (30)."

Siinä oli satojen kiitoskirjeiden joukosta kaksi, jotka oli lähetetty turenkilaiselle ilmavoimistelijalle Niilo Salolle tammikuussa 1957. Ensimmäisen oli lähettänyt Veli Kumpuniemi Simojoen Näverryksestä, toisen Leevi Pehkoranta Kauhajärveltä.

Molemmat miehet ovat voimanostoväelle hyvinkin tuttuja pitkän linjan puurtajia. Maastanoston moninkertainen maailmanennätysmies Veli Kumpuniemi juoksi nuorempana pikamatkoja. Vikkeläkinttuinen ja hontelo pikajuoksija siirtyi myöhemmin rautalajien pariin, ensin painonnostoon ja sitten voimanostoon, lajin rantauduttua Suomeen. Voimanostosaavutustensa myötä Kumpuniemi sai lempinimen Ranuan nostokurki.

- Tilasin Niilo Salolta harjoitusohjelmia, jotka purivat erinomaisesti. Punttitankoja en vielä silloin ollut edes nähnyt, mutta voimaa tuli iltakaudet hiekkapusseja nostelemalla ja leukoja vetämällä, Veli muistelee.

Leevi Pehkoranta oli puolestaan tositöissä viime vuoden mastersien SM-kilpailuissa Ylöjärvellä, joten Itä-Helsingin Vetoa edustavalla teräskannolla on voimailukokemusta kahdeksalta eri vuosikymmeneltä. Pohjat ovat hyvät jo 1950-luvulta.

Teräsmiesjärjestelmä tehoi kotitreenaajiin

Niilo Salo ja hänen vaimonsa Elli Salo tulivat tunnetuksi ympäri maailmaa Ilmasuomalaiset-nimisenä voimistelijakaksikkona.

Yhdysvalloissa Niilon bravuurinumeroita olivat kaikenlaiset uhkarohkeat temput pilvenpiirtäjien räystäällä ja lentokoneista

riippuvilla trapetseilla. Suomessa hänet tunnettiin lempinimellä Syökykyierre-Nick.

Niilo Salo ryhtyi sirkusuransa jälkeen tekemään voimavalmennusta 1940-luvun lopulla. Hän julkaisi nousujohteisen progressiivisen kotivalmennusjärjestelmän, jota markkinoitiin teräsmiesjärjestelmänä. "Ruumiin lihakset on pantava niin tiukalle kuin jaksetaan, ja saavutukset on säilytettävä jatkuvasti. Vain siten ihminen voi täydelleen päästä lihaksiensa herraksi ja tietää aina täsmälleen, mihin hän pystyy", Salo tiivistä harjoitusmenetelmän muistelmissaan.

Pr-miehiksi pestattiin muun muassa seiväshypyn arvokisamitalistit Valto Olenius ja Eeles Landström, jotka kertoivat harjoitelleensa voimaa Salon teräsmiesohjelmalla.

Salot kauppasivat Niilon tekemiä kirjoja ja Ellin ompelema hiekkasäkkejä, jotka menivätkin kuin kuumille kiville. Säkit kuuluivat harjoitusohjelmaan, niiden painoa voitiin säädellä lisäämällä tai poistamalla säkin sisällä olevaa hiekkaa.

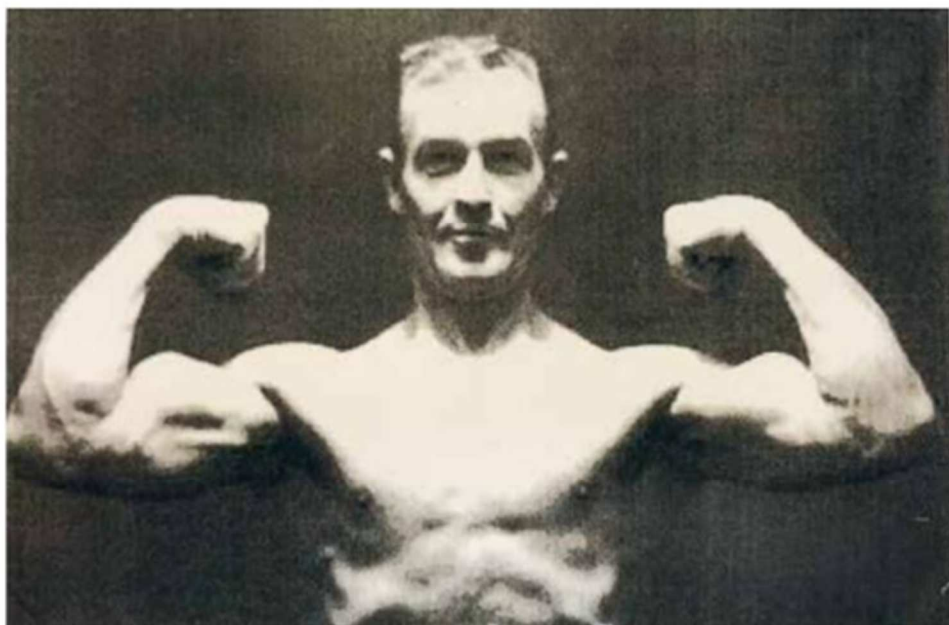
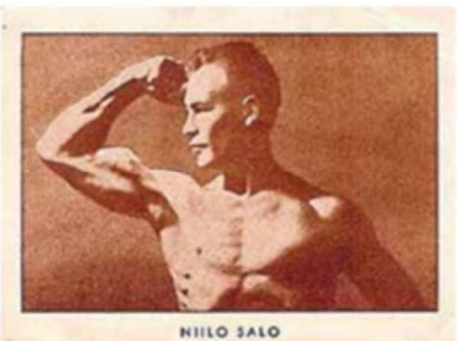
Myöhemmin postimyyntiin tuli myös painonnostotankoja ja -levyjä, joita tilattiin ympäri maan aina pohjoisinta Lappia myöten.

Tässä ilmoituksessa

Nousujohteinen (progressiivinen)
"TERÄSMIES" JÄRJESTELMÄ 15-40-VUOTIAALLE
Tämä on ainoa voimavalmennus- ja harjoitusohjelma, joka on tarkoitettu kaikille ihmisille, jotka haluavat saada enemmän voimaa ja nopeuttaa vartalon kehitystä.
Ohjelmaa, joka sisältää yksinkertaiset ja helpot harjoitukset, lauantait ja, mikä on tärkeintä, välttämättömät välikäsit valmennuksen, lämpenyt lämmittämällä. Tämä ohjelma on 100% ja suoritettu. Ohjelma on nyt myös kirjaksi "Suomalainen Ilmavoimistelija" nimellä. Ohjelma on tarkoitettu kaikille ihmisille, jotka haluavat saada enemmän voimaa ja nopeuttaa vartalon kehitystä. Ohjelma on 100% ja suoritettu.
Suomalainen NIILLO SALO, Suomi.

Vakosametia
M. J. C. 32
Kotiteho- ja -valmennus.

Hame gabardinia
Kotiteho- ja -valmennus.
Suomalainen NIILLO SALO, Suomi.



Mervi Rantamäki

Teksti: Mervi Rantamäki, kuvat: Mervi Rantamäki & Voimanostajan arkisto

Nostourani lukeutuu varustevoimano-
toon ja se on kuulkaa kovalaji se! Sellaista
ei enää tulla näkemään! Väheksymättä
yhtään raakanostajia, me muijat oltiin
(ja ollaan vieläkin) kovia siinäkin lajissa!
Aikansa kutakin...

Voimanostourani alkoi Tapanilan Erällä
vuonna 1996, jolloin Sinikka ja Oiva Järven-
pää innosti minut mukaan voimailun pariin
ja osallistuinkin jo sinä vuonna ensimmäi-
siin penkkikisoihin. Ensimmäiset voima-
nostokilpailuni nostin alle 23-vuotiaiden
SM-kisoissa Leppävirralla vuonna 1997,
mistä irtosi mestaruus 300 kg yhteistu-
loksella.

Rajia Jurkon kanssa aloitettiin yhteiset
treenit vuonna 1999 Kontulan Kuntokel-
larissa, minkä jälkeen tein itselleni selkeät
tavoitteet kohti menestystä. Maajoukku-
eeseen pääsin mukaan vuonna 2002 ja
silloin Saksassa pidetyissä MM-kisoissa
jäin kuitenkin ilman tulosta korkeiden
kykyjen takia sarjassa 52 kg. Seuraa-
vana vuonna 2003 Chicagossa taistelin
sitten MM-pronssia.

Urani aikana ehdin saavuttaa naisten
avoimessa sarjoissa 52 kg, 56 kg, 57 kg,
60 kg ja 63 kg suomenennätyksiä sekä
useita arvokisamitaleja. Päälimmäisenä
tulee mieleen kun vuonna 2005 Ylitorniolla
järjestettiin naisten EM-kisat ja MM-kisat,
joista sarjassa 52 kg sain EM-kultaa ja
MM-hopeaa, hienoja muistoja Maamme-
laulua laulaen.

Viimeisen MM-kisani nostin Puerto Ricon
Aquadillassa vuonna 2012, mistä MM-
pronssia tuloksella 502,5 kg (205-117,5-180)
sarjassa 57 kg. Päätin urani heinäkuussa
2013 Columbiassa järjestetyissä World
Games -kisoissa. Matkan varrelle mahtuu
paljon nautintoa, iloa, surua, mustelmia,

verta, hikeä ja kyyneliä. Koskaan en an-
tanut periksi! Vaikka painonpudotuksen
kanssa minulla oli aina kovia haasteita
ja niinpä myös saunat ympäri maailmaa
tulivat tutuiksi.

Voimanosto antoi minulle "avaimet" selviy-
tyä haasteista myös omassa elämässäni
ja mahdollisuuden saada sydänystäviä,
tutustua ihaniin ja upeisiin ihmisiin sekä
nähdä paljon maailmaa. Kiitos kaikille
valmentajilleni, sponsoreille, huoltajille,
perheelle, ystäville ja kaikille muille tukijoil-
le, jotka antoivat minulle mahdollisuuden
menestyä voimanostourallani.

Nykyään olen yrittäjänä Kuusamossa
Rukalla puolisoni Jukka Keinäsen kanssa,
joka on tuttu myös monelle voimailijalle
vahvana penkkipunnertajana. Meillä on
140 Husky-koiraa ja muitakin eläimiä
maatilalla missä asumme ja pyöritämme
yritystä nimeltä ERÄ-SUSI Oy. Kuusamos-
sa salilla tulee käytyä epäsäännöllisesti,



mutta sen verran, että aina voi lähteä
haastamaan paljonko nousee penkistä.

Voimanosto elää sydämessäni aina
vahvana. Lujalla tahtotilalla ja periksianta-
mattomalla luonteellani se auttaa selviy-
tymään arjen haasteista ja vie eteenpäin.



Mervin meriittejä

VOIMANOSTO

| | |
|----------|---|
| MM-2 x 2 | (2005, 2009) |
| MM-3 x 4 | (2003, 2004, 2010, 2012) |
| EM-1 x 2 | (2005, 2009) |
| EM-2 x 4 | (2001, 2007, 2010, 2011) |
| EM-3 x 1 | (2004) |
| PM-1 x 2 | (2002, 2008) |
| PM-2 x 1 | (2001) |
| SM-1 x 9 | (1997 N23, 2002, 2003, 2004, 2005, 2009, 2010, 2011, 2012) |
| SM-2 x 4 | (1999, 2001, 2007, 2008) |
| SM-3 x 1 | (1998) |

PENKKIPUNNERRUS

| | |
|-------------------------|---|
| PM-1 x 2 | (1999, 2008) |
| SM-1 x 9 | (1996 N23, 1997 N23, 2000, 2001, 2002, 2003, 2009, 2011, 2012) |
| SM-2 x 3 | (1999, 2005, 2008) |
| SM-3 x 2 | (1998, 2007) |
| Vuoden naisvoimanostaja | (2009, 2010, 2012, 2013) |

Voimanostajasta sosiaalisen median valtakaudelle - tiedottamisen monipuolistuminen kasvattaa voimanoston näkyvyyttä

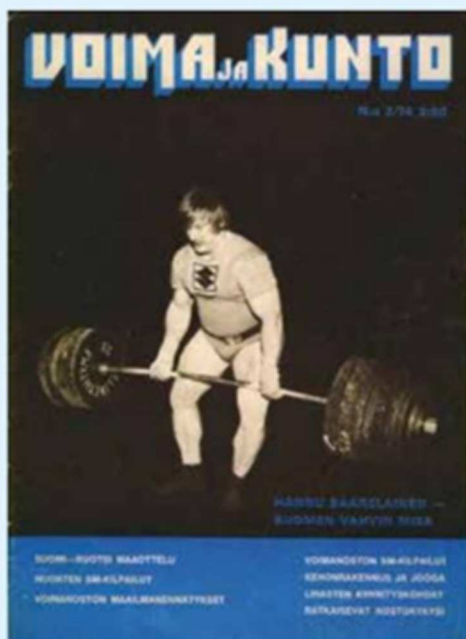
Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Voimanostaja-lehden arkisto, liiton internet-sivut, Katariina Nokua & Janne Ylimys

Kirjoitin muutama vuosi sitten Ryhdin voimailijaoston historiikin. Siinä yhteydessä kävin läpi sekä Ylöjärven Urheilutalon punttisalin hyllyiltä että isäni jemmaista löytäneitä Voimanostaja-lehtiä. Keväällä ja kesällä 2018 kävin läpi Voimanostajan vuosikertojen lisäksi satoja Ylöjärven paikallislehden numeroita vuodesta 1979 alkaen etsien mainintoja Ryhdin voimanostajista ja penkkipunnertajista. Muistan hyvin muutaman helteisen kesäpäivän, jotka vietin kirjaston mukavassa viileydessä Ylöjärven Sanomia lukien. Löysinkin sekä Voimanostajista että paikallislehdistä paljon kiinnostavia tietoja historiikkiin. Olen aina pitänyt asioiden tutkimisesta ja historiasta, joten oli mielekästä tutustua useamman vuosikymmenen kirjallisiin tiedotuskanaviin ja tiedottamisen tapoihin samalla kun etsin mainintoja seuran toiminnasta.

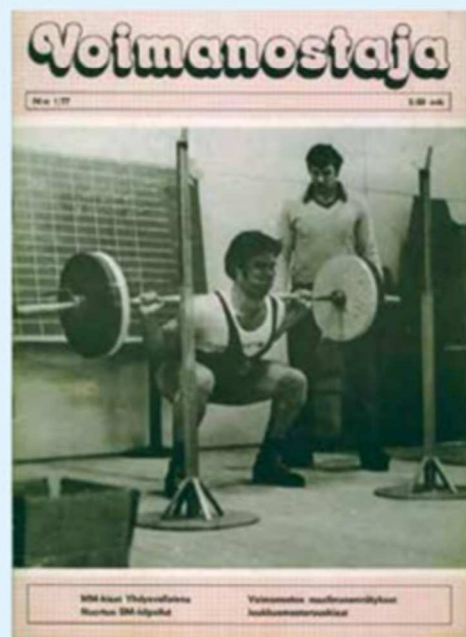
Voimanostoliiton tiedotuskanavana toimi pääasiassa Voimanostaja-lehti lähes kolme vuosikymmentä. 2000-lukua lähestyttäessä ensin internet ja viimeisen 10 vuoden aikana sosiaalinen media ovat muuttaneet tiedottamista. Tietoa välitetään nopeasti, ja samalla tavalla se myös vanhenee. Siksi on hyödyllistä kurkata sinne, mistä kaikki alkoi, eli postilaatikkoon kannetusta Voimanostaja-lehdestä.

Voimanostaja – liiton virallinen äänitorvi

Liiton julkaisema lehti oli pitkään tiedotuksen pääkanava. Vuosina 1974-1976 lehti ilmestyi neljä kertaa vuodessa nimellä Voima ja Kunto. Koko tuon ajan lehden päätoimittajana oli Pertti Salonen. Vuodesta 1977 lähtien julkaisun nimi on ollut Voimanostaja. Lehti on ilmestynyt hiukan vaihdellen 3-6 kertaa vuodessa. Nykyisin Voimanostaja julkaistaan neljä kertaa vuodessa. Katja Lariola ja Heikki Virtanen toimivat lehden päätoimittajina vuorotellen.



Voima ja Kunto -lehden numero 2/1974



Voimanostaja-lehden ensimmäinen numero 1/1977

Lehdellä on ollut tähän mennessä kaikkiaan 10 päätoimittajaa. Pisimpään päätoimittajan pestissä viihtyi Leo Tuominen, jonka kausi kesti vuodet 1997-2009. Lehdelle on ollut aina ominaista, että kilpailijat, valmentajat ja seura-aktiivit ovat toimineet lehden avustajina. SM-kisaraportteja ovat tehneet kisojen järjestäjät, ja kansainvälisiin kisoihin osallistuneet kilpailijat ovat kynäilleet jutut kisareissuista. Kieli ei ole aina ollut ihan kielioopin mukaista, mikä on itse asiassa tehnyt jutuista eläviä ja kiinnostavia. Esimerkiksi vuoden 2005 lehdessä numero 6 ovat avustajina toimineet monet tutut nimet: Harri Hagfors, Jari Martikainen, Kenneth Sandvik, Jewgenij Kondrasscho, Veikko Lindroos, Pekka Anttila, Heimo Törmä, Heikki Malkavaara, Tapani Puhakka, Arto Hannolin, Jyrki Tokko, Jari Tähtinen ja Petteri Hakkarainen.

Vaikka kielioopin mukaista tekstiä ei ole kirjoittajilta vaadittu, on lehdellä ollut hiukan vajaan kymmenen vuotta oikolukija. Sanna Savolainen (os. Apulij) kertoo pestiinsä liittyen, että hän alkoi oikolukea lehteä ennen kuin kukaan edes tiesi asiasta. Antti Savolainen taittoi tuohon aikaan lehteä. Kirjoitusvirheisiin kyllästynyt Sanna alkoi lukea lehteä etukäteen, että Antti sai kirjoitusvirheet korjattua. Vuonna 2011 lehden toisena päätoimittajana aloittanut Heikki Virtanen muistelee saaneensa eräässä syyskokouksessa käteensä printin, jossa oli runsaasti Sannan punakynällä tekemiä merkintöjä korjauksia varten.

Voimanostaja-lehtien sivuilta löytyy paljon mielenkiintoista luettavaa vuosien varrelta. Tyydyn kuitenkin nostamaan esiin kunkin vuosikymmenen ominaispiirteitä ja joitain kiinnostavia huomioita. Voima ja Kunto-lehden osalta sain käsiini viimeisen ilmestyneen numeron 4/76. Lehden pääkirjoituksessa kerrotaan, että kehonrakentajien ja voimanostajien tiet eroavat vuoden 1977 alusta. Voimanoston osuus lehden sisällöstä on melko vähäinen koostuen voimanoston MM-kisojen tuloksista ja voimanoston Suomen-, maailman- ja



Leo Tuominen toimi Voimanostajan päätoimittajana vuodet 1997-2009

Pohjolan ennätysten luetteloista. Naisia ei lehdessä mainittu eikä näkyneet kumpaankaan lajiin liittyen.

1970-luvun lopun lehdet tiedottavat samoista asioista, joista nykyisin etsimme tietoa internetistä. Vuoden 1979 lehdessä 1-2 on kuuden sivun verran edellisen vuoden voimanostotilastoja, joissa luetellaan eri sarjojen nostajat paremmuusjärjestyksessä yhteistuloksen perusteella. Nostajien määrä on ollut jo tuolloin yllättävänkin iso. Esimerkiksi sarjassa 75 kg on lueteltu 132 nimeä, joista viimeisellä sijalla on Raija Pöyhönen tuloksella 195 kg. Painoluokkaa alempana Raija on ollut sijalla 69 tuloksella 262,5 kg.

Liiton puheenjohtaja Ville Aronemi on pitänyt lehdissä "Villen vinkkelistä" -palstaa. Numerossa 4/1979 hän pohtii liiton lyhytnäköisyyttä, joka liittyy siihen, että MM-kisajoukkueessa ei ole mukana lääkäriä. - Ei yhden lääkärin mukanaolo olisi varmaankaan joukkuettamme heikentänyt, pikemminkin päinvastoin, sillä eiköhän Haataisen Ykänkin osallistumisesta olisi oman lääkärin avulla voitu helposti mah-

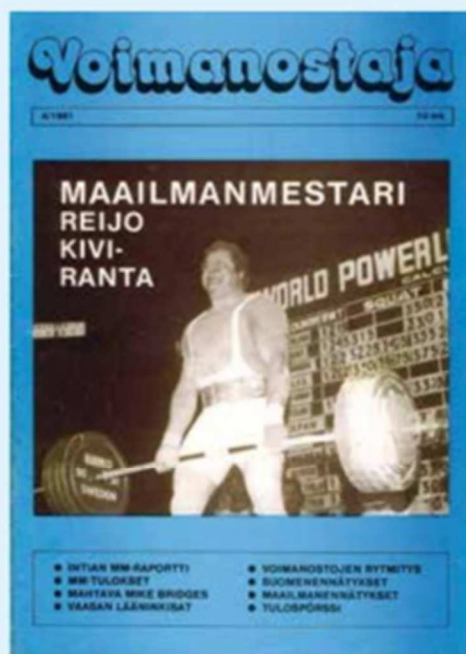
dollistaa ja kun nuo matkakulutkin tulivat Opetusministeriöltä, joka suhtautui mahdolliseen lääkärin mukanaoloon erittäin myönteisesti. Voi veljet miten lyhytnäköistä, voi veljet miten surullista!

Seuraavalle vuosikymmenelle siirryttäessä lehden ulkoasuun ei tullut juurikaan muutoksia. Lehden kuvat olivat edelleen mustavalkoisia, ja kisatulokset, tilastot ja ennätyslistaukset kattoivat varsin ison osan lehtien sisällöstä. Lehti toimi liiton virallisena tiedotuskanavana. Esimerkiksi numerossa 6/1987 kerrotaan, että IPF:n kongressissa on hyväksytty penkkipaita käyttöön 31.3.1988 asti. Paidan todettiin tulevan sallitaksi heti, kun liitto saa postitse kongressin pöytäkirjan. Postia on liitossa todennäköisesti saatu odottaa hiukan kauemmin kuin nykyisiä päätöksiä, jotka kulkevat sähköpostilla vaivattomasti ja nopeasti. Paidan käyttöä ei lopulta kuitenkaan sallittu, koska liiton hallituk-



Voimanostaja 2/2013. Kannessa lehden oikolukijana toimiva Sanna Savolainen.

sen enemmistö totesi paidat sääntöjen vastaiseksi. Asiasta kerrottiin Voimanostaja 1/1988 "Liitto tiedottaa" -osiossa. Aiemmissa lehdissä ei tiedotusosioita ollut, joten mitä ilmeisemmin se on otettu käyttöön ko. vuoden alusta.



Voimanostaja 4/1981

Tiedon välitys ei vielä 1980-luvulla näytä olleen aivan vaivatonta. Lehdessä 6/1989 muistutellaan, että "Jos liiton yhdyshenkilöllä ei ole puhelinta, ilmoittakaa edes yksi henkilö seurastanne, jolla on puhelin." Toisaalta tieto liikkui hyvinkin uudenaikaisesti. Samaisessa lehdessä on nimittäin kuva, jossa Jarmo Virtanen soittaa vähintäänkin muutamia kiloja painaneella kannettavalla puhelimella STT:lle kisatunnelmia Norjan Frederikastadissa järjestetyistä MM-kisoista.

Monen muun lehden malliin Voimanostajassakin oli ainakin 1980-luvun loppupuolella kyselypalsta, jossa vastattiin lukijoiden mieltä askarruttaneisiin kysymyksiin. Palstaa toimitti Kari Ourama, ja vastaajina toimivat mm. Taito Haara, Reijo Kiviranta (päävalmentaja) ja Jarmo Virtanen.

1990-luku teki lehdestä värikkäämmän ja sisällöltään monipuolisemman. Tiedotuksen näkökulmasta uutta olivat kevät- ja syyskokousten pöytäkirjojen, talousarvioiden ja toimintasuunnitelmien tuominen lehden sisällöksi. Kisatulokset ja tilastot veivät edelleen ison sivun lehden sivuista. Edelliseen vuosikymmeneen verrattuna lehdissä oli paljon juttuja fyysisestä valmennuksesta, valmennusohjelmista,

Voimanostaja-lehden päätoimittajat:

| | |
|---------------|--|
| 1977-1978 | Eric Ulfstedt |
| 1979-1982 | Kari Lehmusvuori |
| 1983-1984 | Markku Pitkänen |
| 1985-1990 | Tuula Mäkelä (vs. toimittaja) |
| 1991-1996 | Sakari Selkäinaho |
| 1997-2009 | Leo Tuominen |
| 1/2010-3/2010 | Jari Rantapelkonen (va. päätoimittaja) |
| 4/2010 | Anni Vuohijoki (va. päätoimittaja) |
| 5/2010 | Heikki Virtanen (va. päätoimittaja) |
| 1/2011 | Jari Rantapelkonen (va. päätoimittaja) |
| 2/2011-2017 | Anni Vuohijoki ja Heikki Virtanen (vuoro lehdin) |
| 2018-2021 | Katja Lariola ja Heikki Virtanen (vuoro lehdin) |

vammojen hoitamisesta ja myös jonkin verran psyykkisestä valmentautumisesta. Lehdessä 3/1993 kerrotaan otsikolla "Voimanostosta apua elämän hallintaan" Vaasan lääninvankilan voimanostokisoista.

Edellisen vuosikymmenen lehdissä korostuivat ikämiesten ja avoimen sarjan nostajien tuloksista uutisointi. Myös naisten kilpailutoiminta pääsi käyntiin 1980-luvulla, ja erityisesti vuosikymmenen puolivälistä lähtien naisten kilpailutoiminnasta tiedotettiin lehdessä paljon. Anna-Liisa Prinkkala ja Vuokko Viitasaari olivat molemmat lehden kansikuvassa muutamaa otteeseen. 1990-luvulla puolestaan nuoret näyttävät löytäneen voimanoston ja sitä myöden myös Voimanostaja alkoi käsitellä nuorten kilpailutoiminnasta ja yleensä nuorista voimanostajista. Lehdessä 2/1993 pohditaan, "Onko voimanostajilla asiaa Urheilukouluun?" Jutun on kirjoittanut Puolustusvoimien valmennuskeskuksen Urheilukoulun valmennuspäällikkö Jari Utriainen. Samassa lehdessä kerrotaan 17-vuotiaiden SM-kisoista, jotka on järjestetty Hämeenlinnassa 16.-17.11.1993. Kisassa on ollut mukana 45 nuorta miestä. Tytöt eivät lajia olleet vielä 1990-luvun jumppabuumin melskeessä löytäneet. Tulostalista löytyy ainakin yksi kilpailija, joka jatkaa kisaamista edelleen. Mikko Tiensuu on sijoittunut kisassa sijalle 8. sarjassa 67,5 kg yhteistuloksella 357,5 kg.

1990-luvun lehtiä selaamalla saa nopeasti kiinni vuosikymmenen suuresta haasteesta eli dopingistä. Lehdissä on tiiviisti juttuja kielletyistä aineista, dopingtestauksessa toimimisesta ja kiellettyjen aineiden haittavaikutuksista. Dopingsäännöstö on julkaistu lehdessä säännöllisesti.

Seuraavalle vuosituhannelle ei voi siirtyä mainitsematta vielä kahta ysärin perusasiaa: vahviamieskisoja ja salihousuja. Voimanostajassa on uutisoitu runsaasti vahviamieskisojen tuloksista. Jopa niin paljon, että Lukijan palstalla muutamaan kertaan kritisoitiin lajin esilläpitoa Voimanostajassa. Nimimerkki "Power talks, bullshit walks!" kirjoittaa lehdessä 1/1993, että "Suurin osa kilpailijoista on keskinertaisia voimanostajia, eli paras kilpailla tässä lajissa, ei uskalleta pissata purkkiin, ei kisata lajissa, jossa säännöt on selvät ja jokaiselle samat. ... Näiden ns. vahva mies-kisojen myötä on tullut voimailuun aivan turha selittäminen ja spekulointi, kuka on vahvin jne. Ennen vanhaan voimanostokaban voittaja oli vahvin ja sillä siisti!" Salihousuista saattaa useammallakin olla omakohtaista kokemusta, mutta nuoremmille lukijoille todettakoon, että kyseiset



Voimanostaja 6/1997. Voimamieskisoista kerrottiin etusivulla.

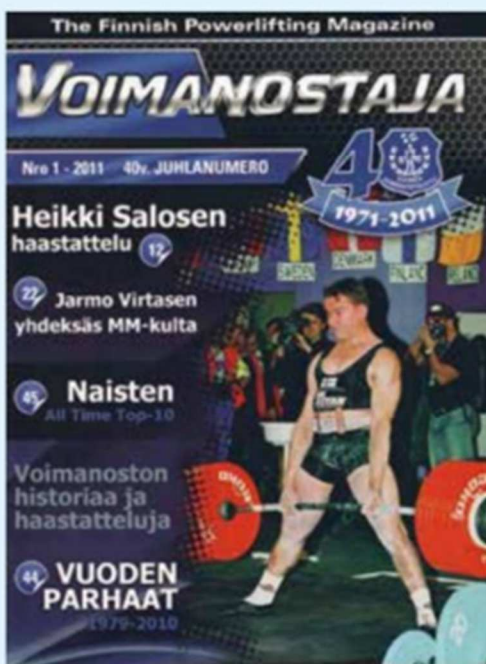
housut olivat vuosikymmenen ikoninen asuste, jotka lanseerasi Simo Vaatehuoneelta. Housuja markkinoitiin kaikille vartalotyypeille sopivina, ja sellaiset ne tosiaan olivat.

Uudelle vuosituhannelle siirryttäessä siirryttiin samalla myös varustenostamisen kultakaudelle. Varusteet kehittyivät,

samoin tulokset. Sekä SM-kisojen että kansainvälisten kisojen kisajutuissa tuolta ajalta esille nousevat varusteiden kanssa sattuneet kommellukset. Voimanostajassa nostettiin esille myös huoltajien rooli kilpailuissa. Lehdessä numero 4/2002 oli "Nuo raatajat lavan reunalla" -niminen juttukin huoltajista. Tottahan se oli ja on edelleenkin, että ilman huoltajaa ei



Heikki Orasmaan MMT-palsta oli vuosien ajan lehden vakiomateriaalia



Voimanostaja 1/2011. Liiton 40-vuotisjuhlalehti.

varusteilla pärjää. Em. jutun kuvatekstissä todettiin hyvin, että "Penkkipaidan päälle pukeminen vaatii taitoa ja taistelumoraalia." Vuosikymmenen loppua kohti kritiikki varusteilla nostamiseen alkoi lisääntyä Voimanostajassa. Voidaan kai sanoa, että tie klassiselle voimanostolle pedattiin vuosituhannen ensimmäisen vuosikymmenen varusteturhaamalla.

2000-luvun alkupuolella lehteen ilmestyi MMT eli Mietteitä mikrofonin takaa. Mies tekstin takana oli luonnollisesti Heikki Orasmaa, joka on kirjoittanut lehteen 1980-luvulta asti. MMT käsitteli tekstin ja kuvan muodossa monenlaisia voimanostoon liittyviä asioita vähän poikkeavistaikin, mutta silti tiedottavista näkökulmista. MMT:ssä nähtiin bankettikuvia, seurattiin voimanostajien romansseja alttarille asti ja saatiin myös kuvauksia kansallisista kisoista. Hessun rooli Voimanostajassa on ollut upea ja osoittaa pyyteetöntä omistautumista lajille.

Nykyisen tyyppiseen lehtiformaattiin siirryttiin kymmenkunta vuotta sitten. Suurin osa tiedottavista elementeistä on säilynyt ennallaan. Isoin muutos lehdessä on ollut valokuvien määrän lisääntyminen digi- ja kännykkäkameroiden myötä. Koska kilpailujen tulokset saadaan yleensä internetiin jo samana päivänä, voi niiden painaminen lehteen tuntua vanhojen uutisten kertomiselta. Tiedotuksen on kuitenkin palveltava mahdollisimman laajaa kilpailija- ja harrastajajoukkoa, joten myös internetiä ja somea käyttämättömien lukijoiden tarpeet on huomioitava.

Internetin kotisivu ja keskustelufoorumi

Voimanostoliiton ensimmäinen kotisivu internetissä aukesi vuoden 1998 alkupuolella. Voimanostajassa 2/1998 on Liitto tiedottaa -osiossa pieni ilmoitus, jossa ensimmäisen kerran tiedotetaan liitolla olevan kotisivut Internetissä. Kotisivuilta löytyi tuolloin osiot tulospörssi, SE-tulokset, Voimanostaja-lehden tilauskaavake, liiton päävalmentaja Janne Toivasen valmennuspalsta, liiton info ja linkit IPF:n ja EPF:n sivuille. Sivun toimi osoitteessa www.nettilinja.fi/~svnl. Kotisivun osoite muuttui vuonna 2002 nykymuotoonsa www.suomenvoimanostoliitto.fi.

Sivuston ulkoasu on kokenut useammankin ison muutoksen. Ulkoasu on muutettu ainakin vuosina 2007, 2014 ja 2020. Sivusto on myös joutunut tietomurron kohteeksi ainakin kertaalleen. Syyskuussa 2013 tiedotettiin, että "Suomen Voimanostoliiton vanha sivusto on tapahtunut tietomurto, jonka vuoksi sivusto jouduttiin sulkemaan. Mitään ei tietäksemme ole viety, mutta palveluntarjoajan mukaan sivustoa ei kannata enää käyttää. Uusi selkeämpi ja ajantasainen sivusto on rakenteilla."

Sivustolla on läpi historian ollut varsin samantyyppistä materiaalia: tilastoja, tuloksia, kevät- ja syyskokouksen materiaaleja, lomakkeita ja ajankohtaisia asioita. Vuonna 2003 sivuilla on Janne Toivasen varsin kattava opastus voimaharjoitteluun. Sivuilta on alkuvaiheessa ollut myös Suomen Liikunnan ja Urheilun materiaalisalkku ja osto- ja myyntiosio.

Sivuille perustettiin vuoden 2008 alussa myös keskustelufoorumi, josta tiedotettiin 29. tammikuuta, että "Foorumin lukuoikeus on kaikille avoin, kirjoitusoikeus taas liiton lisenssin ja voimassa olevan henkilökohtaisen ADT-sopimuksen omaavalle henkilölle. Myös liiton tuomarit ja jäsenseurojen yhteyshenkilöt ovat oikeutettuja kirjoittamaan foorumille."

Tammikuussa 2012 foorumilla oli jäseniä 238 ja keskustelu näyttää olleen varsin vilkasta ja ajoittain varsin värikästäkin. Liiton keskustelufoorumi kotisivulla suljettiin 15.3.2017. Sen tilalle keskustelua varten avattiin Facebookissa liiton yksityinen ryhmä.

| Aihe | Alkaja | Vastauksia | Luettu |
|--|-------------------|------------|--------|
| Et: Saako nostaa penkkivälikäsiä kipeä jätessä? lähettäjä Terho Huusimäen | Terho Huusimäen | 1 | 304 |
| Et: Saako nostaa penkkivälikäsiä kipeä jätessä? lähettäjä Terho Huusimäen | Terho Huusimäen | 0 | 85 |
| Et: Standardit Suomenennätysliiton voimaseuroissa lähettäjä Jani Tattinen | Jani Tattinen | 8 | 354 |
| Et: RAKI kilpailuiden "varusteet" lähettäjä Jani Kantapeltinen (Siv: 1, 11, 12, 13) | Jan Kantapeltinen | 14 | 1702 |
| Et: Huoston tulokset ja ensi vuoden penkkivälikäsi... lähettäjä Jani Huusimäen (Siv: 1, 2) | Jan Huusimäen | 6 | 1166 |
| Et: Miksi lehtiin tällainen päätös? lähettäjä Tomi Viikari | Tomi Viikari | 8 | 742 |
| Et: Parhaskaarti lähettäjä Niina Järvinen | Niina Järvinen | 4 | 679 |
| Et: Pesukalun tyyppitiedot lähettäjä Marko Pesonen | Marko Pesonen | 1 | 469 |
| Et: Suomenvalokunta lähettäjä Jani Tattinen | Jani Tattinen | 1 | 450 |
| Et: Voimanostoliiton uudistus lähettäjä Kalevi Sorva | Kalevi Sorva | 3 | 956 |

SVNL:n sivuilla ollut keskustelufoorumi

Voimanolliitto sosiaalisessa mediassa

Facebook perustettiin vuonna 2004. Suomeen Facebook rantautui isommissa mittakaavassa vuonna 2008, kun sen suomennos saatiin valmiiksi. Voimanolliitolla on ollut Facebook-sivu vuodesta 2014 asti. Sitä ennen liitto on toiminut profiilina, joten silloisia julkaisuja ei ole löydettävissä. Ensimmäisessä sivuston julkaisussa 14.1.2014 kerrottiin, että urheilutoimittajat ovat valinneet Antti Savolaisen vuoden 2013 parhaaksi voimanolliittajaksi. Julkaisu on saanut 57 tykkäystä, mistä voi päätellä, että seuraajamäärä on silloin ollut nykyistä huomattavasti pienempi. Vertailuksi kerrottakoon, että 16.10.2020 NFE Powerlifting Challengen haastekisasta julkaistu Antin kuva keräsi 142 tykkäystä.

Toukokuun puolivälissä 2021 liiton Facebook-sivulla oli hiukan alle 4 000 seuraajaa. Tavoitettujen ihmisten määrä on kuitenkin huomattavasti suurempi. Edeltävien 28 päivän tarkastelujaksossa tavoitettiin yli 7 500 Facebookin käyttäjää. Sekä seuraajien että tavoitettujen henkilöiden määrän kasvu on tärkeä tavoite lajin näkyvyyden ja tunnettavuuden vuoksi. Tiedotuksen näkökulmasta Facebook toimii parhaiten näkyvyyden lisääjänä. Nopeatempoisena, algoritmeista riippuvaisena ja vain osan harrastajakunnan käyttämänä välineenä Facebook ei toimi laajasti kilpailijoita ja harrastajia tavoittavana tiedotusvälineenä. Sillä on kuitenkin oma paikkansa erityisesti hiukan varttuneemman kilpailija- ja harrastajakunnan seuraamana alustana.

Voimanolliitossa 2/1998 ollut ilmoitus liiton internetsivuista

Liiton internetsivuista muistutettiin aktiivisesti lehdessä 2000-luvun alkupuolella

Voimanolliitossa 4/2002 ilmoitettiin internetsivujen osoitteen muuttuneen

Liiton internetsivut vuonna 2002

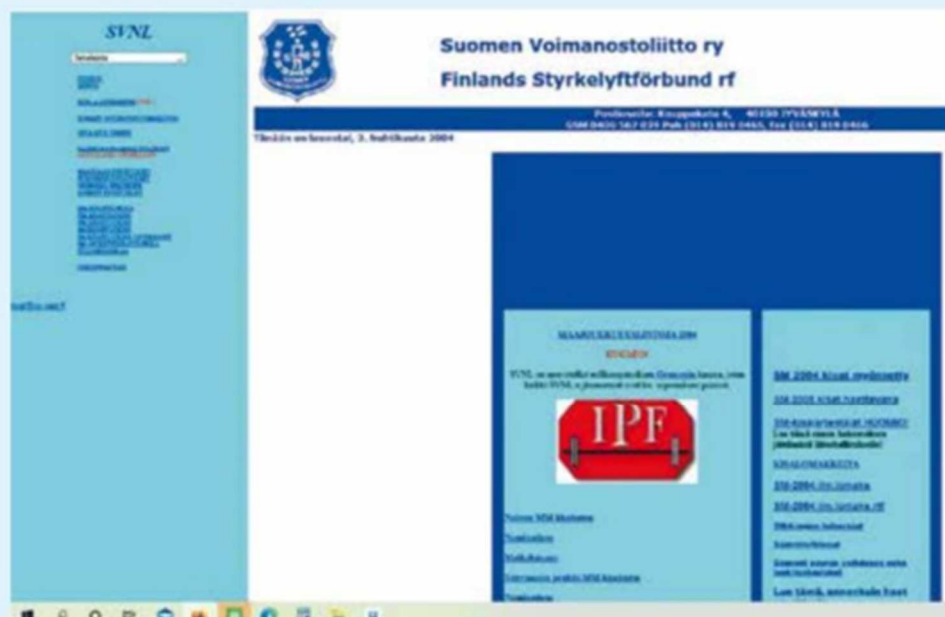
Voimanolliitossa 6/2002 varoiteltiin vanhaan osoitteeseen lähetettyjen sähköpostien joutuvan "bittien taivaaseen"

On ollut mielenkiintoista seurata, millaiset julkaisut aiheuttavat Facebookissa reaktioita. Logiikka on selkeä: ihmiset pitävät tarinoista, ennätystuloksista ja hyvistä valokuvista. Myös lyhyehkot videot nousevat varsin hyvin esille julkaisujen tehokkuuden tarkastelussa. Viimeisen vuoden aikana tehokkain julkaisu Facebookin tilaston mukaan on ollut Olivia Kyöstistä 21.10.2021 NFE:n liittyen tehty julkaisu. Se on tavoittanut 7 585 ihmistä, ja saanut yhteensä 651 tykkäystä julkaisussa ja viidessä tehdyssä jaossa.

Varsin paljon on tullut Facebookin osalta myönteistä palautetta kilpailijaesittelyistä ja myös muiden lajin parissa toimivien esittelyistä. Myös erilaiset sosiaaliseen mediaan liittyvät tutkimukset ja somen ammattilaiset painottavat tarinoiden merkitystä sosiaalisessa mediassa. Rohkaisen kilpailijoita, seuratoimijoita ja muita lajin aktiiveja yhteistyöhön tiedotamisessa oman esittelyn merkeissä.

Voimanolliitolla on Facebookissa myös kaksi yksityistä, suljettua ryhmää. Suomen Voimanolliiton yksityinen ryhmä on tarkoitettu lisenssikilpailijoille ja seuratoimijoille. Voimanolliiton tuomaritoiminta svnl -ryhmä on nimensä mukaisesti tuomareille suunnattu tiedotuskanava. Näissä ryhmissä tiedotetaan monenlaisista liiton toimintaan liittyvistä asioista ja käydään myös keskustelua päivän polttavista aiheista.

Instagram on huomattavasti uudempi tulokas liiton toiminnassa kuin Facebook. Ensimmäinen julkaisu on tehty 4.2.2017 Tampereella käynnissä olevista varustevoimanolliiton SM-kisoista. Instagramissa seuraajia on lähes 1 800. Instagramissa seuraajista 33,4 % on 23-34-vuotiaita ja 31,1 % 35-44-vuotiaita. Instagramissa onkin tyypillistä tavoittaa nuorempaa sukupolvea. Mielenkiintoista on myös se, että seuraajistamme 61 % on miehiä.



Liiton internetsivujen etusivu vuonna 2004

Myös Instagramissa voi seurata julkaisujen kattavuutta. Viimeisen kahden vuoden ajalta tarkasteltuna parhaimman kattavuuden saanut julkaisu liittyy Facebookin ykkösen tapaan NFE:n ja Powerlifting Challengeen. Kuvassa on Johanna Ilves valmistautumassa omaan suoritukseensa. Julkaisun kattavuus on ollut 2 335, tykkäyksiä se on saanut 291. Kattavuushan kuvastaa yksittäisten näyttökertojen määrää, eli kuinka monta profilia on julkaisun nähnyt.

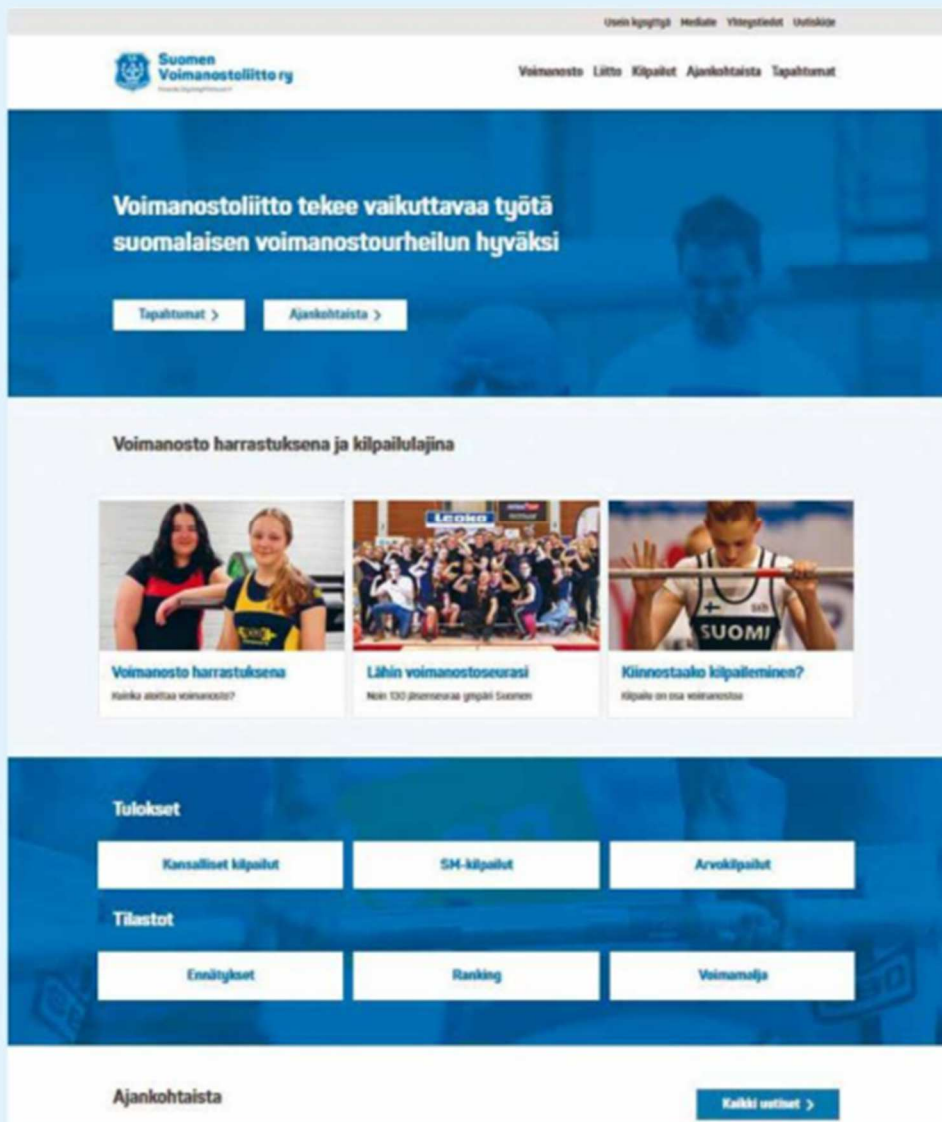
Liiton YouTube kanavalla on pääasiassa SM-kisavideoita vuodesta 2017 alkaen. Vuonna 2020 liiton hallitus teki päätöksen, että striimaus hoidetaan liiton toimintana ja liiton välineillä. Striimi toimii kisan aikaisena tiedotusvälineenä, mutta tuo myös pidemmällä tähtäimellä näkyvyyttä voimanolle ja penkkipunnerrukselle. Kisälähetysten aikana katsojamäärä on toistaiseksi ollut maltillinen, mutta latauksia on osassa videoista yli 7 000. Kanavan näkyvyyttä ja erityisesti kisojen striimausten seuraamista voidaan jatkossa kasvattaa aktiivisemmalla tiedottamisella.

Sosiaalisen median nopeus ja valtava informaatiotulva on tiedottamisen näkökulmasta haaste. Esimerkiksi ennätysten osalta kilpailijat julkaisevat tuloksiaan välittömästi kisan jälkeen sosiaalisessa mediassa, kun taas tiedottaja panttaa SE-tulosten julkaisemista niin kauan, että ne tulevat virallisina kotisivuilla. Julkaisuja on myös ajastettava oikein eli valittava julkaisuajat, jolloin ne saavat mahdollisimman nopeasti tykkäyksiä ja jakoja. Näin saadaan varmistettua, että julkaisut

näkyvät mahdollisimman monen henkilön aikajanalla.

Tiedottaminen on yhteistoimintaa

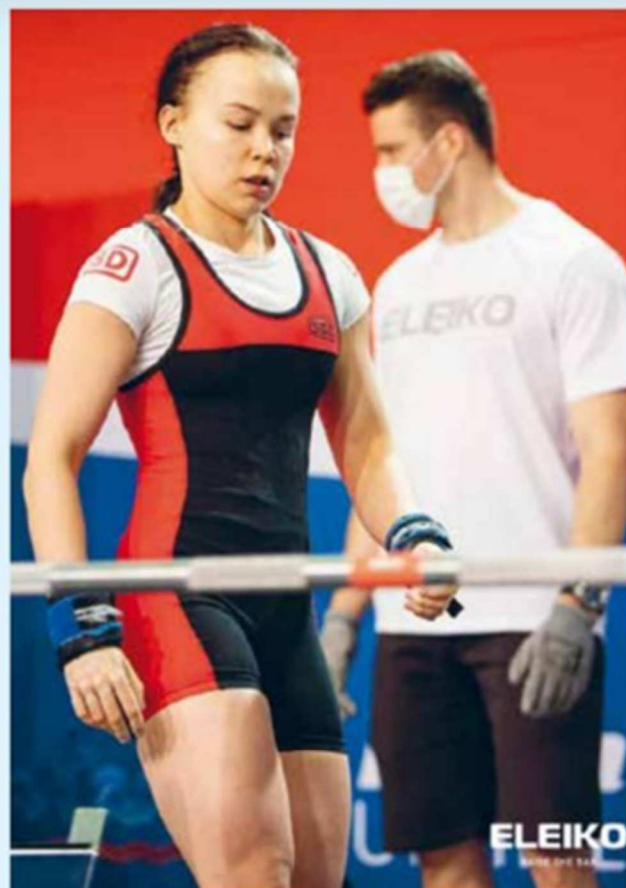
Voimanolajassa 1/2017 oli haastateltu Katja Lariolasta, joka oli juuri valittu viestintävaliokunnan puheenjohtajaksi ja liiton ensimmäiseksi tiedottajaksi. Katja muistutteli juuri perustetusta Instagramtilistä ja siitä, että Voimanolajin tulisi olla enemmän esillä medioissa. Oman pestini tiedottajana aloitin elokuussa 2019. Syksyllä 2019 Tampereella järjestettiin varustepenkkipunnerruksen EM-kisat, jonka tiedotuksen parissa pääsin aloittelemaan liiton tiedotusta. Vuoden alussa 2020 koko kilpailutoiminta ja sitä myöden tiedottaminen mullistui koronapandemian vuoksi. Elämme edelleen pandemian varjossa ja se vaikuttaa monella



Liiton nykyiset internetsivut ovat edeltäjiään huomattavasti modernimmat



Voimanostaja 1/2021. Lehden ulkoasu vuoden 2021 alusta muuttui jälleen.



Olivia Kyöstin NFE Powerlifting Challenge -kisassa otettu kuva jakoinen on kerännyt eniten tykkäyksiä ja näkyvyyttä liiton Facebookissa

tapaa myös tiedotustoimintaan. Kaikkien toivomus lienee se, että viimeistään syksyllä 2021 pääsisimme kansallisella tasolla suhteellisen normaaliin tilaan ja vuonna 2022 kilpailemaan kansainvälisestikin.

Voimanoston esille tuominen printtime-diassa on ollut haastavaa. Paikallislehdet kirjoittavat yleensä mielellään oman paikkakunnan urheilijoiden menestyksestä, mutta laajemman näkyvyyden saaminen esimerkiksi maakuntalehdissä on monimutkaisempaa. Iltaapäivälehdet kirjoittavat lajistamme, kunhan tehty ennätys on riittävän huomiota herättävä. Yhteistyöstä median kanssa onkin tehtävä sekä heille että meille kannattavaa lukevan ja katsovan yleisön kiinnostuksen kautta.

Jokainen voimanoston parissa toimiva voi vaikuttaa tiedottamiseen ja voimanoston näkyvyyteen. Seurojen toivotaan aktiivisesti ilmoittavan kisatuloksia tiedottajalle ja hyödyntävän tiedottajaa mm. etukäteen SM-kisatiedotuksessa. Somessa julkaisemme mielellään kilpailijaesittelyjä, seurakuulumisia ja kisakuulumisia.

Johanna Ilveksen kuva lokakuulta 2020 on liiton Instagram-tiliin eniten kattavuutta saanut julkaisu



Suomen Voimanostoliiton 50-vuotisjuhlalogo

Suomen Voimanostoliitto järjesti 25.1.2021-28.2.2021 välisenä aikana avoimen logokilpailun 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Logokilpailuun tuli 22 logoehdotusta ja liiton hallitus valitsi 20.4.2021 voittajaksi Pekka Vuolan suunnitteleman logon. Voittajalogosta todettiin, että se on selkeä, yksinkertainen ja samalla näytävä. Numero 50 on hienosti sulautettu levytankoon ja painoihin. Logoa tullaan käyttämään tämän juhlalehden kannen lisäksi juhlavuoden SM-kilpailuissa sekä verkkokaupasta (sportheavy.fi) löytyvisä t-paidoissa.

Alla Pekka Vuolan ajatuksia logon suunnittelusta:

Kuka olet, mitä teet työksesi?

Olen hiukan yli kuusikymppinen, yli 30 vuotta ammatikseni graafista suunnittelua tehnyt vantaalainen. Tällä hetkellä suurin osa työstäni on lehtien taittoa ja logojen ja ilmoitusten suunnittelua omassa yrityksessäni. Täältä löytyy suunnittemiani logoja: www.logot.fi.

Mistä sait tiedon logokilpailusta?

Googlaan silloin tällöin mahdollisia logokilpailuja ja siinä yhteydessä tuli tämä kilpailu esiin.

Millainen idea on logon takana ja miten se syntyi?

Tällä kertaa idea syntyi saman tien (näin ei kyllä aina ole). Minusta juhlalogoissa piti olla painot jossain muodossa ja luku 50 yhdistyi mukavasti painojen muotoon. Hyvässä logossa on mielestäni mukana aina jokin oivallus. Tekstin paikkaa viilasinkin aika lailla, mutta lopulta sekin asettui paikalleen, kun muokkasin numero viiden yläosaa.

Oletko itse lajin harrastaja tai onko sinulle siihen jotain yhtymäkohtia?

Itse olen pitkään linjan pyöräilyharrastaja, mutta poikani treenaa aktiivisesti isoilla painoilla.



Veikkaus mukana Jyväskylän ja Savonlinnan SM-kisoissa

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa & Veikkaus Oy

Olen usein kuuluttanut Savonlinnan Jyryn nostajan ollessa nostovuorossa, että Savonlinnan SM-kisoista vuonna 1999 jäi mieleen Veikkauksen mukana olo. Olen ollut sen tiedon varassa, että Savonlinna on ollut ainoa paikkakunta, jossa voimanosto on ollut Veikkauksen pelilistoilla. Muistelin, että Janne Toivanen oli saanut Veikkauksen kiinnostumaan ottamaan listoilleen voimanostoa. Janne oikaisi tietojani ja kertoi, että ensimmäisen kerran Veikkaus oli mukana voimanostossa vuonna 1998 Jyväskylässä miesten SM-kisoissa. Silloin kohteena oli ns. "Päivän pari", jossa tuli tietää sarjojen 90 kg ja 110 kg voittajat. Sarjan 90 kg voitti Jukka Kenttälä ja sarjan 110 kg ykkönen oli Ove Lehto. Tämän kaksikon löytyessä kupongilta oli voittokerron 10,23. Silloin elettiin markka-aikaa eli jos 10 markkaa sijoitit niin voittona sait reilun 100 markkaa.

Seuraavana vuonna 1999 oli sitten Savonlinnan SM-kisoissa sama "Päivän pari" veto kupongilla. Voiton saadakseen tuli tietää sarjan 100 kg ja sarjan 125 kg voittajat. Voittajakaksikko oli Petri Leppäkangas ja Kari Vilppola. Heidän nimensä jos löytyi kupongilta sai 10 markalla liki 450 markkaa, kertoimen ollessa 44,54.

Näiden kahden kisan jälkeen ei tiettävästi voimanostoa ole ollut Veikkauksen kohteina. Voisihan sitä taas toivoa, että Veikkaus ottaisi jälleen voimanostoa mukaan listoilleen tulevaisuudessa.

| VOITTAJAVETO 8 | Lyö vetoa voittajastal Muuttuva kerroin. |
|---|--|
| Päivän Pari 2/7: Turun ravit ma 22.2. klo 19.20 asti. | |
| Superkaksari 1: Mäkihyppy, Joukkuekilpailu K120 m. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata ti 23.2. - ke 24.2. klo 14.15 asti. | |
| Superkaksari 2: Yhdistetyn kilpailu, Joukkuekisa. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata ti 23.2. - ke 24.2. klo 11.15 asti. | |
| Superkaksari 3: Hiihto, Naisten viesti 4 x 5 km. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata ke 24.2. - to 25.2. klo 11.15 asti. | |
| Superkaksari 4: Hiihto, Miesten viesti 4 x 10 km. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata to 25.2. - pe 26.2. klo 11.15 asti. | |
| Päivän Pari 1: Seiniöiden ravit. | |
| Voidaan pelata to 25.2. - pe 26.2. klo 19.20 asti. | |
| Superkaksari 5: Mäkihyppy, K90 m. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata to 25.2. - pe 26.2. klo 21.00 asti. | |
| Superkaksari 6: Hiihto, Naiset 30 km P. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata pe 26.2. - la 27.2. klo 11.15 asti. | |
| Voittajaveto 1: Perusajat, Utajoki. | |
| Voidaan pelata pe 26.2. - la 27.2. klo 11.45 asti. | |
| Superkaksari 1: Yhdistetty, Sprinttikilpailu. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata pe 26.2. - la 27.2. klo 14.45 asti. | |
| Päivän Pari 2: Voimanosto, SM-kilpailut, Savonlinna. | |
| 1 kilpailusarja 100 kg 2 kilpailusarja 125 kg | |
| Voidaan pelata la 27.2. - su 28.2. klo 10.45 asti. | |
| Superkaksari 2: Hiihto, Miehet 50 km P. Ramsau, MM-kisat. | |
| Voidaan pelata su 27.2. - su 28.2. klo 11.15 asti. | |
| Päivän Pari 3: Oulun ravit. | |
| Voidaan pelata su 28.2. - ma 1.3. klo 19.20 asti. | |

Savonlinnan SM-veikkaus
vuodelta 1999

Jyväskylän SM-veikkaus
vuodelta 1998

Voittajaveto

Superkaksari 1:
Mäkihyppy, Vikersund K175
lauantain kilpailu
Voittajapari: 12 Widhölz A-8 Hanna-
wald S. Lopullinen kerroin: 85,00
Poissa: 11 Stensrud H
Päivän Pari 3:
Voimanosto, Jyväskylä
1. kilpailu: 90 kg miehet
2. kilpailu: 110 kg miehet
Voittoyhdistelmä: 7 Kenttälä J-5 Lehto
O. Lopullinen kerroin: 10,23
Poissa: 1. kilpailusta: 2 Malinen H, 2. kil-
pailu: 8 Vilppola K, 9 Heikkinen A, 10
Mattila K

Leoko - rautaista ammattitaitoa yli 40 vuotta

Teksti: Jaarli Pirkkiö, kuva: Leoko Oy

Leokon toimitusjohtaja Helena Lehtinen jatkaa isänsä viitoittamaa tietä voimavälineiden valmistuksessa. Suomen Voimanostoliiton pitkäaikainen yhteistyökumppani Leoko Oy on toiminut jo yli 40 vuotta.

Tamperelainen Leo Koivunen perusti voimanosto- ja painonnostovälineiden valmistamiseen erikoistuneen yrityksen vuonna 1976. Leokon tarina alkoi jo 1950- ja 1960-luvuilla, kun painonnoston arvokisamitalisti Juhani Vellamo työskenteli Valmetin suunnitteluosastolla Leo Koivusen kanssa. Juhani kysyi Leolta, että voitaisko isäsi valimossa valaa levyjä nostajille. Ja Leo pisti hommat eteenpäin. – Isäni teki ensimmäiset koepainot sementistä ja lisäsi sekaan metallipurua. Nostajat alkoivat myöhemmin pyytelemään häneltä tankoja, perheytyössä toimitusjohtajana jatkava tytär Helena Lehtinen kertoo.

Leo ja hänen veljensä Jukka Koivunen myivät 1970-luvulla valimotoiminnan, ja Leo alkoi kehittää nostovälineitä lähinnä Tampereen Pyrintöväen kanssa. Siitä syntyi Leon vitsi – pitää yrittää suunnitella välineitä, joita asiakas yrittää rikkoa. – Mestari painonnostajat Eino Mäkinen ja Jaakko Kailajärvi olivat myös vahvasti mukana kehitystyössä. Tankoja ja levyjä oli nostajien koekäytössä punttisallilla Ratinassa, Lehtinen taustoittaa.

Kansainvälinen edelläkävijä

Leokon merkki tulikin pian tutuksi suomalaisessa voimanostossa ja painonnostossa. Voimanostossa Leoko on kansainvälisen voimanostoliiton (IPF) hyväksymä tuotemerkki kansainvälisissä arvokilpailuissa.

Nykyisin liiketoiminta painottuu pääasiassa kotimaahan.

– Venäjä on myös merkittävä markkina-alue, Lehtinen toteaa ja jatkaa, että korona-aikana Leokon tuotteet ovat olleet entistä suosituimpia kotitreeneijien keskuudessa. Lehtinen tuli isänsä yritykseen töihin vuonna 1984.

– Ensin työskentelin osa-aikaisena, kun omat lapset olivat pieniä. Työ oli niin mielenkiintoista ja antoisaa, että halusin jatkaa isän yrityksessä, Lehtinen sanoo.

Vetovastuu perheytyksessä vaihtui isältä tyttärelle vuonna 1995. Vuonna 2013 menehtynyt Leo Koivunen oli pitkään taustatukena osakeyhtiössä.

– Leoko on perustamisesta lähtien pitänyt kiinni laadusta ja kotimaisuudesta. Volyymit ovat pieniä, ja nostovälineiden valmistaminen on tarkkaa ja kärsivällistä käsityötä.

– Hyvin ollaan ajan hengessä pysytty mukana, Lehtinen toteaa tyytyväisenä. Leokolla ollaan aina pidetty kiinni laadusta eikä halpatuotteilla ole ollut asiaa. Tankojen onkin oltava lujatekoisia, kun niillä nostetaan maailmanennätyksiä.

Kestävää käsityötä

Toimitusjohtaja kehuu Leokolla työskenteleviä ammattilaisia. Leokon omassa pajassa Tampereella hoidetaan taloushallinto-, myynti- ja markkinointiasiat sekä erittäin tärkeä tuotteiden laadun tarkkailu punnitsemista myöten. Ikaalisten käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksesta metallialan artesaaniksi valmistunut Simo Pietarila huolehtii, että jokainen levy, tanko ja lukko ovat standardien mukaisia.

Tuotteet valmistaa pitkäaikainen alihankkijoiden verkosto.

– Tämä on kuitenkin aika pitkälti käsityötä. Jokainen levy on punnittava erikseen. Ja aina joutuu koneistamaan jotakin myös pois.

Levyt on tähän asti valettu, mutta nyt on alkamassa levyjen valmistus myös teräksestä. Ensimmäiset koekappaleet ovat jo olemassa. Näistä levyistä Pietarila on piirtänyt kuvat, vaikka sinänsä mallit ovatkin perinteisiä. Lehtisen ja Pietarilan kanssa reilun vuoden verran on työskennellyt yrityskummi Eero Posti.

– On erittäin hyvä asia, että saa keskustella jonkun ulkopuolisen kanssa. Ulkopuolinen näkee, jos joku asia on jäänyt huomaamatta, Lehtinen toteaa.

Lehtinen toivoo, että Leokon ja voimanostoväen yhteistyö jatkuu hyvässä hengessä.

– Kiitämme kaikkia yhteistyöstä näiden vuosikymmenten ajalta, Lehtinen lähettää terveisiä Voimanostaja-lehden lukijoille ja onnittelee 50-vuotisjuhlavuotta viettävää Suomen Voimanostoliittoa.



Tarja Koski-Sipilä

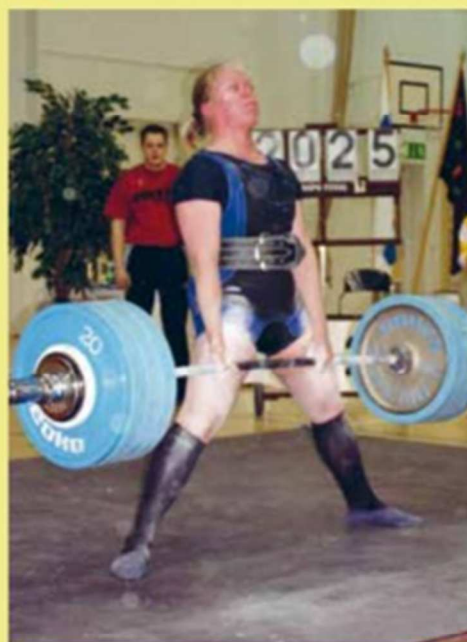
Teksti & kuvat: Tarja Koski-Sipilä

Elämäntyötä voimanoston parissa ei minulle tullut. Kuvailisinkin uraani sitäkin räväkemmäksi, joskin lyhyeksi. Kilpailin voimanostossa vuosina 2001-2006. Olin aina ollut vahva ja fitness-kilpailujen jälkeen mietiskelin Jyväskylän Voimaklubin punttisalilla, että raskaiden "juttujen" nostelu voisi olla minulle ja keholleni luontainen harrastus. Vuonna 2007 kävin huoltamassa ystäväni muutaman kerran ja olin kerran kilpailuissa kirjurina, mutta näiden tilaisuuksien jälkeen en ole ollut ollenkaan tekemässä Suomen Voimanostoliiton tai kilpailutoiminnan kanssa.

Minulla on nykyään kaksi yritystä. Työkenttelyn työkuuntovalmentajana työyhteisöjen henkilöstöliikunnan ja aktiivisuuden parissa. Lisäksi olen ottanut vastuuta sukuni Koski-Sipilä-nimisestä maatilasta ja olenkin nykyään sporttinen maatalousyrittäjä täällä Hyvinkäällä. Tällä hetkellä olen myös täyden ympin nainen ja kunnallisvaaliehdokkaana kotikunnassani numerolla 10. Vapaa-aikaani käytän rikosdekkareihin, opiskeluun ja liikuntaan eri muodoissaan: potkukelkkailu, sauvakävely, skikkaus, kahvakuulailu ja toiminnallinen harjoittelu.

Poikkeuksellisenä pandemia-aikana en ole juurikaan punttisalilla käynyt, vaan tehnyt treeniä navetan yllisillä. Toki aina joskus täytyy salillekin päästä, mutta lähinnä omaksi iloksi ja muiden harmiksi. Legendarisen hyvinkääläisen veteraaninostajan Olavi Kallion vakiokysymys minulle salilla on, että koska on kisat. Harjoitteluni on kuitenkin hyvin satunnaista ja epäsystemaattista. Tällä hetkellä en koe suurta motivaatiota lähteä kisoihin heikompana kuin olin aktiiviurallani, ja elämäntilanteeni ei tällä hetkellä mahdollista tavoitteellista harjoittelua tai ainakaan harjoittelusta palautumista.

Parhaita muistojani voimanoston saralla ovat Unkarin MM-pronssimitalin vastaanottaminen, vaikkakin veivivas käytinkin tilaisuuden hyväksi ja vohki laukussa päällimmäisenä olleen veivin huoltajani Jari Tähtisen osoittaessa villisti suosioitaan palkituille. Toinen voimanostomuisto, joka jostain syystä tulee mieleen, on kun olimme lähteneet kotimatalle Hanna Rantalan kanssa kaksin ennen muuta joukkuetta ja juoksimme hiki päässä lentokentällä pari kilometriä, jotta ennätämme vaihtolennollemme vain kuullaksemme, että lento on pari tuntia myöhässä. Siinä ennättikin sitten hyvin hiki laskea ja virvoitteitakin nauttia.



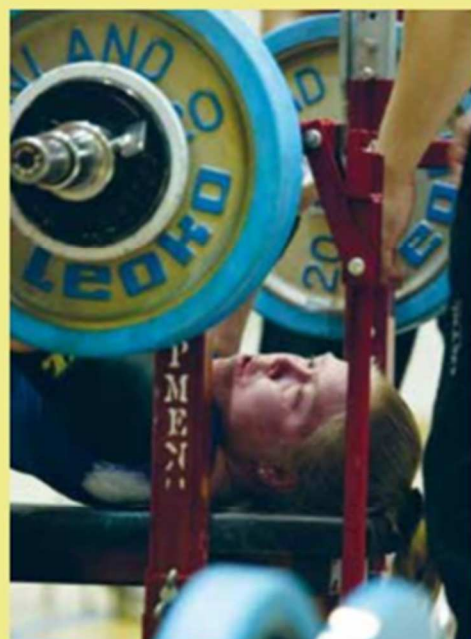
Tarjan meriittejä

VOIMANOSTO

| | |
|----------|--------------------|
| MM-3 x 1 | (2006) |
| EM-3 x 1 | (2005) |
| SM-1 x 3 | (2004, 2005, 2006) |

PENKKIPUNNERRUS

| | |
|----------|--------------------------|
| PM-1 x 1 | (2003) |
| SM-1 x 4 | (2003, 2004, 2005, 2006) |
| SM-2 x 1 | (2002) |



Ville Aroniemi - vahva vaikuttaja

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Aroniemi Vilho (Ville) Armas on jäänyt aika pienelle huomiolle voimanoston historiassa, vaikka hän oli hyvin vahva vaikuttaja kuntoiluun sekä voimailun kehittäjänä Suomessa. Näin monipuolisia urheilun vaikuttajia ei maassamme ole ollut monia, mitä Ville oli. Ollaan nyt tässä kirjoituksessa "sinuja" hänen kanssaan ja käytetään hänestä nimeä Ville, jota etunimeä hän itsekin itsestään käytti.

Ville syntyi 14.5.1918 Helsingissä. Hän oli ammatiltaan voimistelunopettaja. Aktiiviopseeri hän oli vuosina 1943-1945, ollen kapteeni evp. Seurat, joita hän edusti, oli Viipurin Urheilijat ja Polyteknikkojen Urheiluseura; aikaisemmat seurat Terijoen Kiisto ja Kuokkalan Rajaveikot. Ville oli VU:n joukkueessa Suomen mestari viestijuoksussa 4 x 400 m vuosina 1937-1939 ja 1946. Maaotteluedustajana hän oli vuonna 1946 Ruotsia vastaan ollen neljäs 400 m juoksussa ajalla 51,4. Ennätykset: 100 metrin juoksu 10,7, pituus 672 ja korkeus 175.

Hän suoritti monien palloilulajien ja yleisurheilun tuomarikortin sekä oli toimitsijana Helsingin olympialaisissa vuonna 1952. Hänelle myönnettiin useita urheiluun liittyviä ansiomerkkejä.

Ville avasi vuonna 1954 Pohjoismaiden ensimmäisen kuntokoulun Helsingissä Kampinkadulla, nykyisin Urho Kekkosenkatu 4, sijaitsevan Hämäläis-Osakunnan talon kellariin. Samassa talossa sijaitsee nykyään suosittu rock-klubi Tavastia. Silloin suomalainen voimanosto- ja kehonrakennustoiminta sai alkunsa.

Voimanosto tuli vuosia myöhemmin vahvasti mukaan Villen toimintaan. Villen Kuntokoulu oli tunnettu kuntoiluun "mekka", kaikenlaisen kuntovoimailuun liittyvässä liikunnassa. Myöhemmin kuntokoulu muutti Espoon Otahallin tiloihin, jota myös kutsuttiin Otaniemen Urheilukeskukseksi.

Muutamia nostajia edusti Villen Kuntokoulua (Villeg) kilpailuissa. Suomen Voimanostoliiton teknisen valiokunnan puheenjohtajana ja liiton puheenjohtajana hän toimi vuosina 1978-1980. Suomessa vietettiin vuonna 1978 voimanoston kunniaakasta

vuotta, sillä silloin marraskuussa Turussa järjestettiin nelipäiväiset MM-kisat. Kisojen aikana Ville oli liiton puheenjohtaja ja myös MM-kisojen johtaja.

Ville ilahdutti kirjoituksillaan lehden lukijoita. Hänen vakiopalstansa oli "Villen vinkkelistä", jota hän ehti kirjoittaa 11 kertaa lehtiin 4/1977-4/1980.

Villen yllättävä kuolema 1.2.1981, ollen 62-vuotias, jätti silloin suuren aukon suomalaisen voimanoston toimintaan. Hänet tunnettiin mukavana ja yhteistyöhaluisena urheilun, etenkin voimakuntoiluun, hyväksi tekevänä henkilönä, jonka tekoja edelleen kunnioitetaan.



Leike Urheilumme kasvot -kirjasta. Kuvassa Viipurin Urheilijoiden voitokas 4 x 400 m SM-joukkue vuosilta 1937-1939. Oikealta Vilho Miettinen, Ville Aroniemi, Aaro Laine ja Erkki Pulliainen.



Ville Aroniemen hauta sijaitsee Helsingin seurakuntayhtymän Honkanummen hautausmaalla Vantaan Hakkilassa





VILLEN VINKKELISTÄ

Kirjoittaja Ville Aronien (1918-1981) oli Suomen Voimastoliiton puheenjohtaja vuosina 1978-1980. Hän kirjoitti näitä "Villen Vinkkelistä" artikkeleita aikoinaan 11 kertaa. Tämä on niistä viides, julkaistu Voimastotaja-lehdessä 1/1979. Artikkelit kuvaavat voimastotielämän alkuvuosien ajatuksia Ville Aronien kannanotoin. Tässä artikkelissa Aronien kirjoittaa mielipiteitään valmennustoiminnasta, jonka ohjeet sopivat tähänkin päivään. Artikkelissa ei naisia mainita, sillä silloin ei vielä naisnostajia ollut. Artikkelin uudelleen kirjannut mitään siitä poistamatta ja lisäämättä Heikki Orasmaa.

Liittomme tarkoituksena on tänä vuonna saada valmennustoiminta pyörimään entistä tehokkaammin. Alueellisia valmentajaleirejä pyritään kesän kuluessa aikaansaamaan useampia ja valtakunnallinen leiri pidetään Otaniemessä 17-19/8 ja sinne kutsutaan valmennettavia kuin nuoria nostajiaakin. Työn alla on myös valmennuspaketti, joka saataneen seuroille ennen kesälomien alkua. Sen vuoksi tekisi mieli vähän kirjoittaa valmentajista.

Ensinnäkin, kuka on valmentaja? Tällöin on eroitettava n.s. ammattivalmentajat, jotka ovat liikunnallisen koulutuksen saaneita ja useimmiten voimistelunopettajia tai liikunnanohjaajia ammatiltaan, mutta näitä ei liitossamme ainakaan tällä hetkellä ole montakaan. Toisena tulevat sitten n.s. seura- ja harrastelijavalmentajat, jotka nykyisellään kantavat suurimman vastuun liittomme valmennustoiminnasta. He ovat miehiä, jotka omasta palavasta halusta ja sydämensä kutsua kuunnellen ovat ottaneet yhden tai useampia valmennettavia kontolleen. Tästä on pelkkää hyvää sanottavana ja todettava, että se on nuoren ja köyhän liiton onni, sillä ilman näitä

vapaaehtoisia ja palkattomia uurstajia ei Suomen voimastotihuippu olisi sillä tasolla maailmassa, missä se tällä hetkellä kunniaakkaasti on ja jälkikasvuakin on hyvin tulossa, mistä kovatasoiset nuorten SM-kisat ovat hyvänä takeena.

Mitä sitten tällaiselta valmentajalta vaaditaan? Henkilökohtaisista vaateista pitäisin tärkeimpinä seuraavia asioita:

- oma nostajaura hyväksi, sillä aktiiviset kokemukset järjestelmällisestä harjoittelusta sekä käsitykset kovan harjoituksen vaatimuksista auttavat paljon
- hyvä fyysinen kunto ja hyvät henkiset ominaisuudet ovat avuja, joita ei kannata väheksyä, sillä valmentajakin joutuu lujille ja häneltä kysytään nimenomaan pitkäjänniteisyyttä
- ihmiskehon tuntemus on suureksi avuksi ja miltei välttämätön valmennusohjelmia laadittaessa
- myös psyyken tuntemusta vaaditaan, jotta tulos olisi paras mahdollinen
- harjoitusohjelmien peruseriaatteiden tuntemuksen on oltava omalta kohdalta hyvät, jotta voi soveltaa ja laatia toisille ohjelmia

Mitä sitten valmentajan on tiedettävä valmennettavastaan?

- ensinnäkin on oltava yleistuntemus miehestä ja hänen elintavoistaan
- on tunnettava tarkoin hänen fyysiset voimavaransa ja niiden kestävyys

- on tunnettava henkinen valmiutensa ja sen kestävyys
- on oltava tietoinen kotiolosuhteista ja niistä mahdollisuuksista tai puutteista, mitä koti valmennettavalle aiheuttaa
- on tunnettava myös työolosuhteet myönteisine ja haitallisine tekijöineen, onko työ kevyttä tai raskasta, onko kyseessä vuoro- tai muunlainen työ j.n.e.?
- on tarkoin tunnettava harjoitusmahdollisuudet, niin paikan kuin aikojenkin suhteen

Eivätkä mitkään yllä olevat tiedot ja ominaisuudet auta, ellei valmentajan ja valmennettavan välille synny luottamuksellista ja pitävää otetta, joka kestää niin päivien riemut kuin tappiollisten ja häviöpäivien riasat. Vasta tällöin pystytään valmentajan ja valmennettavien välit oikein punnitsemaan. Ja mikä tärkeintä, jos haluat olla todella hyvä valmentaja, karta tietokonebotti suhdetta ja anna valmennettavasikin sanoa oma sanansa valmennusohjelmaan ja mukaile se hänen toivomuksensa huomioon ottaen, sillä valmentaja, joka ei usko siihen, että valmennettavankin korvien välissä on jotain, on todella keho valmentaja.

Ja loppujen lopuksi, onko mitään pakkoa ottaa kaikki tämä niin vakavasti? Eikö urheilullinen leikkimielisyys ja valmennuksen henkilökohtainen mielekkyys ole kaikkein tärkeintä niin valmentajalle kuin valmennettavallekin?

Aiheetta enempiään tällä kertaa.

Taito Haara Story

Kuvat: Heikki Orasmaan & Voimanostajan arkistot

Kari Lehmusvuori on päätoimittajan ominaisuudessa kirjoittanut ja Taito Haaran tekstistä mukaillut Voimanostaja-lehdessä nro 1/1980 julkaistun kertomuksen: Taito Haara Story. Tämä artikkeli on uudelleen julkaistu Voimanostajassa 5/2002 Taito Haaran täyttäessä 60 vuotta. Tämä on nyt uudelleen luettavissa muistin virkistämiseksi ja lajimme yhden suurimmista kunniaksi Suomen Voimanostoliiton 50-vuotisjuhlavuonna. Toim.Huom. artikkeli on kirjoitettu alun perin vuonna 1980, joten suomenennätykset eivät ole voimassa ja muutenkaan teksti ei ole kaikin puolin enää paikkaansa pitävä. Taito Haara on jäänyt eläkkeelle rikoskomisariona Lahden poliisilaitokselta 2000-luvun alussa. Hänestä on tehty SVNL:n julkaisema DVD: "Taito Haara – Voimanoston Maailmanmestari, kahden herran palvelija" vuonna 2011.

"Mikäli pystyn jatkamaan kilpaurheilua, niin tavoitteenani on voimanostossa ensin rikkoo 1000 kg raja ja painonnostossa 400 kg raja. Tämän jälkeen keskityn pelkäämään voimanostoon ja uskon pystyväni noin 1100 kg tulokseen. Pitäisin sitä hyvänä tuloksena itselleni, sillä olen pienikokoinen tuollaisiin rautoihin, 175 cm, ja luustoni on melkein hento."

Taito Haara on syntynyt Orimattilassa 14.9.1942. Nostajana hän on tehnyt maamme toistaiseksi kovimmat tulokset sekä voima- että painonnostossa, mutta tulos on pitkän työn tuloa. Mies tunsi mielenkiintoa voimaa kohtaan lapsesta saakka ja havahtuaan poikaleikeissä olevansa usein niskan päällä, kokeili kohdistaa voimiansa suuntaa tankoon. Ensi yrittämällä nousi suorille käsille 62 kg ja kipinä voimailuun oli syttynyt. Nuoruusvuosina Taito pelasi pallopelejä ja harrasti muutakin urheilua. Tuloksista on mainittava korkeushyppy 170 cm, eli pojan silloinen oma pituus ja 100 m 12,1. Nopeus ja kimmoisuus, jota painonnostossa tarvitaan, on siis peruja monipuolisesta urheilemisesta poikasena.

Ensimmäinen harjoitusjakso painojen parissa oli noin kolme vuotta kestänyt kehonrakennusta muistuttava määrätietoinen jakso. Tämän jälkeen oli armeijan vuoro ja harjoittelu keskeytyi. 21-vuotiaana hän jatkoi harjoitteluaan, mutta

luottamus omiin mahdollisuuksiin puuttui ja harjoittelun määrätietoisuus jäi. Vuodesta 1969 alkoi sitten tosi leikki ja Taito oli mukana painonnostossa jopa kaksissa olympiakisoissa. Montrealin jälkeen mies otti ohjelmaansa myös voimanoston, ja siitä lähtien hän on harjoitellut lajeja rinta rinnan siirtäen painopistettä puolelta toiselle kilpailujen mukaan. Hän siirtyy yksinomaan voimanostoon vasta 3-4 viikkoa ennen tärkeitä kilpailuja. "Luulen, että tästä suuresta ahneudestani kumpaakin lajia kohtaan on ollut haittana se, että en ole koskaan riittävästi harjoitellut esim. voimanostoa ja tästä johtuen en ole koskaan saavuttanut läheskään maksimiani."

Lahti on tunnettu urheilukaupunki, jossa komisario Haara asuu, työskentelee ja harjoittelee. Lotilan koulun voimailutiloissa on kolmessa huoneessa harjoitustilat painonnostolle ja voimanostolle ja välineistö on hyvä, joskaan mitään hienoja laitteita ei ole. Harjoitusmahdollisuus tiloissa on joka ilta ja harjoittelussa auttaa erinomainen toverihenki. Sieltä lähtöisin on 405 kg kyykky, 225 kg penkkipunnerrus ja 382,5 kg maastanosto. Tulokset on tehty sarjassa 125+ kg. Sarjassa 110 kg Haara on tehnyt sarjan 300-195-320-815. Painonnostossa mies on tehnyt tempauksessa 175 kg ja työnnössä 213 kg ja yhteistulos 392,5 kg on SE vieläkin. Suomen mestaruuksia on miehellä vuosilta 1971, 1972 ja 1976 painonnostossa ja voimanostossa vuosilta 1976 ja 1978.

On kuitenkin muistettava, että ikävät loukkaantumiset ovat pitäneet miehen välissä poissa kilpalavoilta. Vuonna 1975 vääntyi miehen kyynärpää TV-kameroiden suristessa painonnoston SM-kisoissa tempausnostossa. Seurauksena oli nivelsiteiden katkeaminen ja kyynärnivelen rikkoontuminen. Vuonna 1977 repesi kylkilihhas suoliluusta ja Hawajin kutsukilpailussa vuonna 1979 repesi sitten reisilihas ja polvinivel vaurioitui. Tästä Maailmanmestarinme vuonna 1977 ei vielä ole täysin toipunut, mutta uskoo palaavansa vielä näyttämölle tunnetulla sisullaan.

Lukijaa varmasti kiinnostaa se, mitä Taito Haara syö, eli minkälaisilla sapsukoilla salilla jaksaa käydä. Kuitenkaan mitään ihmeellistä ei Haaran ruokavalioon kuulu.



Normaali suomalainen kotiruoka, joskin kovana harjoituskautena ruokavalioon sisältyy melko runsaasti lihaa, maitoa sekä yleensä valkuaispitoisia ruokia. Myös valkuaisvalmisteet lisäravinteena rääkkikaudella ovat tarpeen. Vitamiineista C-, B- ja monivitamiinivalmisteet, sekä rauta ja hivenaineet ovat kuviossa mukana. Alkoholista Haaran mielipide on se, että kohtuudella käytettynä ei tislatuista liene vahinkoa, mutta kun nostaja kaikin tavoin pyrkii huipputulokseen, niin miksi hän sitten haittaisi kehittymistä niinkin tarpeettomalla kuin alkoholin liikkäytöllä.

Ehtikö voimanoston lisäksi harrastaa vielä muutakin? Taito on todennut, että ei, sillä mies työskentelee vapaapäivinänsä vähempiensa maatilalla ja lueskelee lisäksi ammattikirjallisuutta iltaisin pysyäkseen ajan tasalla muuttuvan lainsäädännön suhteen. Urheilusta on muodostunut Haaran elämäntapa, joka on antanut hänelle hyvän fyysisen ja henkisen kunnon. Rautojen kanssa peuhaaminen on osoittautunut loistavaksi tavaksi irrottautua arjen kiireistä ja se tuo vaihtelua elämään.

Harjoittelusta: "Harjoittelen kuusi kertaa viikossa 2-4 tuntia kerrallaan. Koska harrastan kahta nostolajia, poikkeaa harjoitteluni varmasti paljonkin muiden

voimanostajien harjoittelusta. Harjoittelen yhtä aikaa kumpaankin nostomuotoon tähtäävillä harjoitteilla ja noin 3-4 viikkoa ennen kilpailuja siirryn asianomaisen lajin harjoitteluun kokonaisuudessaan. Tästä syystä voimanostokilpailuihin keskittyminen kestää vain nuo 3-4 viikkoa, joiden aikana pyrin totuttamaan kehoni koviin painoihin. Tästä syystä nostan paljon maksiminostoja 1-3 toistoina myös apuliikkeissä. Harjoituksen teho nousee mahdollisimman rajusti loppua kohden, joskin viimeinen viikko tekee poikkeuksen ja sen aikana pyrin palautukseen keventämällä painoja ja vähentämällä harjoituskerrat kolmeen tai neljään. Yleisin rytmi on se, että joka toinen päivä otan pääliikkeinä penkkipunnerruksen ja jalat sekä joka toinen päivä maastavedon. Apuliikkeitä otan kunakin päivänä 3-6.

Tällainen harjoittelu ei varmaankaan ole paras mahdollinen voimanostoa ajatellen, mutta se on osoittautunut sopivaksi kohdallani kumpaankin nostomuotoa ajatellen. Ennen kilpailua ja harjoitusta suoritan 10-15 minuutin notkistavan voimistelun, joka lähinnä sisältää venytyksiä. Ennen kutakin nostomuotoa suoritan muutamalla kevyellä painolla 5-10 sarjan, jonka jälkeen nousen 1-2 toistoin jalkakyykyssä noin 30-50 kg päähän aloituspainosta. Penkillä 10-20 kg päähän. Linimenttia käytän aina kilpailuissa, mutta hierontaa en ole tottunut. Hieronta olisi mielestäni varmaankin hyväksi."

Mielenkiintoisia harjoitustuloksia ovat varmaan Taito Haaran parhaat erikoistulokset. Maastavedossa on hihnojen kanssa noussut 380 kg, maasta on irronnut 402,5 kg. Kyykyssä yläkyyky korkealta telineiltä 510 kg, veto polven korkeudelta 510 kg ja hauiskääntö 135 kg. Raakana Haara on vetänyt rinnalle 200 kg ja tehnyt kulumavettoa 250 kg. Siinä on tuloksia, jotka hakevat vertaistaan.

Taito Haara on eräs nuorisomme esikuvista, mutta miehen oma esikuva on ollut legendaarinen painonnostaja Tommy Kono. Urheilijan tulee olla esimerkiksi kelpaava muutenkin kuin urheilijana. On kuitenkin pyrittävä elämässä eteenpäin kykyjen ja taitojen sallimissa rajoissa ja tehtävä työnsä hyvin unohtamatta kanssaihmissä.

Taito Haaran saavutukset:

VOIMANOSTO

| | |
|----------|--|
| MM-1 x 1 | (1977) |
| MM-2 x 2 | (1976, 1978) |
| EM-1 x 2 | (1978, 1979) |
| SM-1 x 4 | (1975 joukkue, 1976 joukkue, 1976, 1978) |
| SM-3 x 1 | (1978 joukkue) |

PAINONNOSTO

| | |
|----------|--------------------|
| SM-1 x 3 | (1971, 1972, 1976) |
|----------|--------------------|

Lisäksi edustajana kaksissa olympialaisissa, Münchenissa 1972, jossa hän jäi punnerruksessa ilman tulosta ja Montrealissa 1976 hän oli 10. Neljä kertaa mukana MM-kilpailuissa, sijoitus 6-10. Viidet EM-kilpailut, joissa kerran empaüksessa EM-hopeaa.

Lisäksi lukuisia poliisien SM-, PM- ja EM-kilpailujen mitalisijoituksia molemmissa lajeissa.

Taito Haaran kilpailuennätykset:

VOIMANOSTO

| |
|------------------------|
| Sarja 110 kg |
| Jalkakyyky 300 kg |
| Penkkipunnerrus 195 kg |
| Maastanosto 320 kg |
| Yhteistulos 815 kg |

PAINONNOSTO

| |
|-----------------------------------|
| Sarja 110 kg |
| Punnerrus 192,5 kg (PE) |
| Tempaus 170 kg (PE) |
| Työntö 213 kg (PE) |
| Yhteistulos 3 lajia 542,5 kg (PE) |
| Yhteistulos 2 lajia 377,5 kg (PE) |

| |
|-----------------------------|
| Sarja 110+ kg |
| Jalkakyyky 405 kg (SE, EE) |
| Penkkipunnerrus 225 kg (EE) |
| Maastanosto 362,5 kg (EE) |
| Yhteistulos 985 kg (EE) |

| |
|---------------------------------------|
| Sarja 110+ kg |
| Tempaus 175 kg |
| Työntö 217,5 kg |
| Yhteistulos 2 lajia 392,5 kg (SE, PE) |

Vuoden poliisiurheilija (1975, 1977)
SVNL kultainen kunniamerkki (1978)
SVNL kunniajäsen (2007)



Haaran mielestä urheilusta ei saa muodostua itsetarkoitusta, sillä elämässä on paljon muitakin hyviä arvoja, joita tulee vaalia.

Kari Aho 1965-2021 in memoriam

Teksti ja kuva: Heikki Orasmaa

Yllättävä suruviesti saapui kevään loppupäivinä, kun voimantajana tuttu Kari Aho poistui tästä elämästä. Hän kuoli lyhyen sairauden murtamana Helsingissä 6.5.2021. Hän oli 55-vuotias, syntynyt Rovaniemellä 15.10.1965. Kari oli ammatiltaan projekti-päällikkö, jonka tehtävänä oli Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin potilastietojärjestelmien kehittäminen.

Kari edusti urallaan seuroja Puotinkylän Valtti ja Tikkurilan Kajastus. Voimailun kipinä syttyi kotikaupungissa Rovaniemellä ja etelään muuton jälkeen se jatkui totisemmalla otteella. Kahdesti hän oli vuosina 1997 ja 2000 voimantostossa avoimen luokan Suomenmestari, vuonna 1999 hopealla ja vuonna 1998 kolmas. Penkkipunnerruksessa SM-kultaa hän voitti vuonna 2001, hopeaa vuosina 1998 ja 2000, pronssia vuonna 1997, PM-hopeaa vuonna 1999 ja MM-kisojen 8. sija vuonna 1999. Parhaat tulokset: jalkakyykky 322,5 kg, penkkipunnerrus 252,5 kg, maastanosto 330 kg ja yhteistulos 900 kg. Kari kilpaili koko uransa superissa eli silloisessa sarjassa +125 kg.

Kari tunnettiin mukavana ja aina hyväntuulisena kaverina, niin voimantosto- kuin työpiireissä. Hän jätti muiston elämänhaluudesta, huumorintajuudesta ja avuliaasta ihmisestä.

Suomen voimantostoväki kunnioittaa Kari Ahon muistoa.



Timo Kivistö 1964-2021 in memoriam

Teksti & kuvat: Kari Kivistö

Veljeni Timo "Tipi" Kivistö, syntynyt 9.4.1964, nukkui pois koronasairauden murtamana Laakson sairaalassa 7.5.2021. Hänellä puhkesi murrosiässä neurologinen sairaus, joka aiheutti tärinää raajoihin ja vei vähitellen liikuntakyvyn. Hän joutui lopulta pyörätuoliin ja muutti vanhempiensa luota palvelutaloon vuonna 1994.

Timo oli merkittävässä roolissa kehittämässä leuanvetoa lisäpainoilla Suomessa 1980-luvulla. Hän järjesti monet kilpailut ja kilpaili itse niin kauan kuin sairaus antoi myöten, saavuttaen lajissa useita Suomen mestaruuksia sekä nuorten että miesten sarjoissa. Saavutukset ylsivät Guinnessin ennätyskirjoihin saakka.

Timo oli ahkera harjoittelija ja tuttu näky monilla kuntosaleilla myös aktiiviuransa jälkeen. Häntä tsemppasivat eteenpäin monet tunnetut urheilijat kuten Elis Ask, Olavi Niemi, Juhani Salakka, Ilkka Nummisto ja Markku Suonenvirta.

Vaikka vaikea sairaus aiheutti monia epätoivon hetkiä, Timo säilytti iloisen ja valoisan luonteensa, jonka ansiosta hänelle kehittyi laaja ystäväpiiri. Hänen mottojaan olivatkin "elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa" ja "elä hetkessä, elämä on tässä ja nyt".

Timo oli oman elämänsä sankari, jota jäivät kaipaamaan sukulaiset ja ystävät. Esitän sydämelliset kiitokseni kaikille, jotka myötävaikuttivat hänen hyvinvointiinsa.



Raimo Aalto 1937-2020 in memoriam

Teksti: Heikki Orasmaa, Janne Toivanen & Kimmo Jouhki, kuvat: Paralympiakomitean arkisto

Koronavirus vei vuoden 1984 New Yorkin paralympialaisten kultamitalistin, voimantostaja Raimo Aallon joulukuussa. Jyväskyläläinen Aalto oli kuollessaan 83-vuotias. Raimo Aalto kuoli 13.12.2020 Jyväskylässä, jossa hän oli syntynyt 9.3.1937.

Aalto oli viimeisinä vuosinaan hyväkuntoinen ja harrasti mm. boccia ja istumalennopalloa. Rutiinitarkastuksen yhteydessä saatu koronavirus tartunta koitui muutamassa viikossa Aallon kohtaloksi.

Aalto oli ammatiltaan ammattikoulun opettaja. Hän harrasti voimailua ja menestyi erinomaisesti liikuntavammaisten sekä vammattomien penkkipunnerruskilpailuissa. Vuonna 1975 Aalto voitti Järvenpäässä käydyissä liikuntavammaisten penkkipunnerruksen Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa hopeaa 60 kg -sarjassa 110 kg tuloksella. Siitä alkoi lähes 20 vuoden mittainen menestysjakso, joka piti sisälleen SM-, PM- ja EM- ja paralympiamitaleja. Suomen mestaruuksia hänelle kertyi liikuntavammaisten kisoista 12. Parhaimmillaan hän nosti penkissä 140 kg.

Penkkipunnerrus nousi suosituksi lajiksi liikuntavammaisten keskuudessa Suomessa 1970-luvun alussa, jolloin Aalto toimi radiopuolen opettajana Invalidisäätiön ammattikoulussa Helsingissä. Penkkipunnerruksessa vammaisnostajat sulautuivat vaivattomasti vammattomien kilpailuihin ja 1980- ja 1990-luvuilla järjestettiin vuosittain kisoja, joissa oli mukana liikuntavammaisia ja vammattomia samoissa kisoissa.

Aalto oli aikoinaan myös voimantostossa SVN:n ja IPF:n kansainvälinen tuomari. Liikuntavammaisten kisoissa Aalto edusti Jyväskylän Seudun Invalideja (JySi) ja vammattomien kisoissa kilpaillessaan sekä toimiessaan SVN:n kisoissa tuomarina oli seurana Jyväskylän Voimaklubi (JVK).

"Raimo oli viimeisen päälle herrasmies. Hän oli rauhallinen, aika hiljainenkin, mutta erittäin kova kilpailija. Teki usein ennätyksensä kilpailuissa, joita paljon kierrettiin yhdessä", muistelee hänen hyvä ystävänsä Timo Palonen, joka myös on penkkipunnerruksessa paralympialaisten kultamitalisti.

Myös Jyväskylän Voimaklubi ry. muistelee Raimo "Rami" Aaltoa seuraavasti: "Rami edusti ns. vanhan liiton miehiä, niin liittotasolla, kuin JVK:ssa. Ramin ansiosta JVK:n penkkipunnerrusjengi saalisti mitaleita kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla. Rami veti useita penkkipunnerruskouluja, koulutti useat JVK:n tuomarit ja piti myös kokeet."

Rami oli tiukka tuomarikouluttaja ja siksi JVK:n tuomareita arvostettiin SM-kisoisakin. Ramin innostamana JVK:n tuomareista Janne Toivanen, Harri Hagfors ja Kimmo Jouhki lukivat kv. tuomareiksi. Kansallisia SM-tason tuomareita oli JVK:ssa kymmenkunta, jotka olivat niin ikään Ramin ansiosta innostuneet tuomaritoiminnasta.

Rami oli hyvin tunnettu SIU:n (Suomen Invalidien Urheiluliiton) toiminnassa ja osoitti myös kilpailijana rautaista urheilijamaisuutta mm. paralympialaisissa, joissa ansiokkaasti saalisti mitalisijoja penkkipunnerruksessa. Lisäksi Rami toimi myös IPC:n (Kv. Invalidiliiton) tuomarina.

Rami oli tuttu näky Jyväskylän kaduilla erikoisrakenteisella pyörällä, jolla Rami käsivoimin polki pitkin Jyväskylän kaupunkeja ja samalla voimisti käsivarsiaan, jotka olivatkin todella kunnossa. Rami oli hankkimassa JVK:lle Kauppakatu 4:n salia, kun kaupunki lopetti B-salin tilat. Kauppakadun salilla vierähtikin vuosia ja sielläkin Rami pyöritti penkkipunnerruskoulua uusille nostajille sekä toimi tuomarikon-sulttina halukkailla."

Suomen voimantostoväki kunnioittaa Raimo Aallon muistoa. Lepää rauhassa.



Raimo Aalto Soulin vuoden 1988 paralympialaisten avajaisissa



Viljo Issakainen 1947-2021 in memoriam

Teksti & kuvat: Jaarli Pirkkiö

Viljo Issakainen on poissa

Viljo Issakainen oli syntynyt 15.11.1947 Rovaniemen maalaiskunnassa ja kuoli 12.4.2021 Rovaniemellä. Ounaksen Kajoa edustanut Issakainen oli suomalaisen voimanoston uranuurtajia. Hänet nimettiin vuonna 1975 Vuoden voimanostajaksi Suomessa.

Issakaisen uran kohokohtia olivat MM-mitalit Birminghamissa, Britanniassa vuonna 1975 sekä Yorkissa, Yhdysvalloissa vuonna 1976. Hän oli mukana Suomen ensimmäisessä voimanoston MM-joukkueessa vuonna 1975 ja saavutti hopeaa sarjassa 56 kg yhteistuloksella 475 kg (162,5+95+217,5). Seuraavana vuonna lohkesi pronssia tuloksella 485 kg (165+100+220).

Issakainen voitti kolme Pohjoismaiden mestaruutta vuosina 1975-1977, viisi Suomenmestaruutta vuosina 1972-1977 sekä yhden voiton Ruotsi-maaottelussa vuonna 1974. Issakainen oli mukana Ounaksen Kajon pronssijoukkueessa voimanoston SM-joukkuefinaalissa vuonna 1979.

Hänen paras yhteistuloksensa oli 495 kg (165+100+230), jonka hän voimaili Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa Sundbybergissä, Ruotsissa vuonna 1977. Maastanosto 230 kg kesti pitkään Pohjoismaiden ja suomenennätyksenä. Issakainen teki urallaan lukuisia Pohjoismaiden ja suomenennätyksiä sarjoissa 52 kg ja 56 kg.

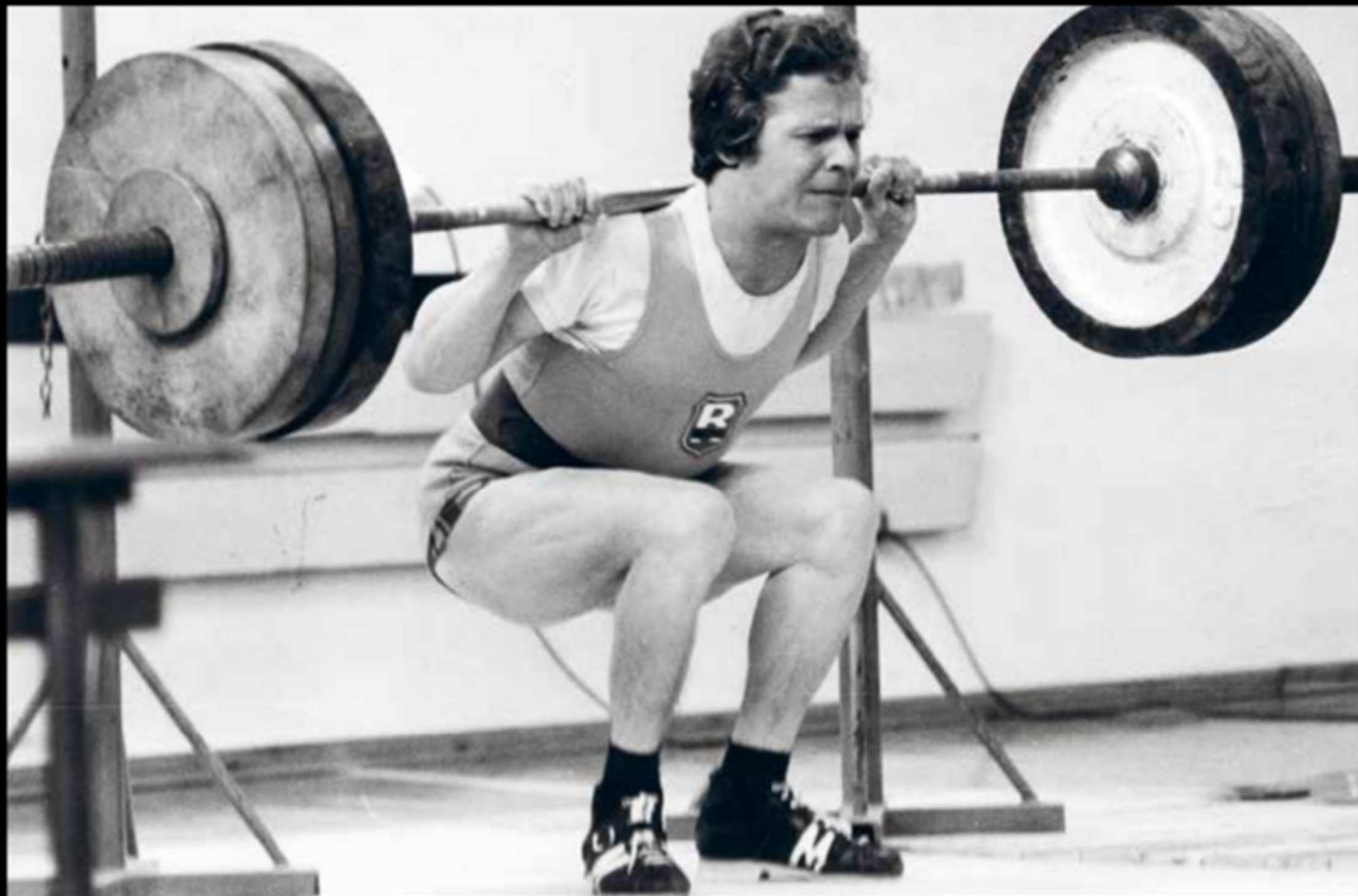
Hän oli perustamassa kahta voimanoston erikoisseuraa Ounaksen Kajoa vuonna 1971 sekä Rovaniemen Sarastusta (nykyisin Napapiirin Voimailijat) vuonna 1983.

Issakaisella oli menestyksekkäs ura myös painonnostossa, jossa hän edusti Rovaniemen Reipasta. Hän voitti muun muassa yhden SM-kullan, yhden SM-hopean ja kaksi SM-pronssia sekä yhden PM-hopean. Seurajoukkueiden SM-kilpailuista tuli yksi kultaa, yksi hopea ja kaksi pronssia.

Issakainen on harvoja urheilijoita, jotka ovat voittaneet samana vuonna sekä voimanoston että painonnoston Suomenmestaruuden. Tämä tapahtui vuonna 1975.



Issakaisella oli oma yritys nimeltään Säätolaittehuolto Viljo Issakainen. Suomen voimanostoväki kunnioittaa Viljo Issakaisen muistoa.



Tammelan Ryske ry., Lopen Voima ja Kunto team ry. sekä Suomen Voimanostoliitto ry. järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT 24.-26.9.2021

Kilpailupaikka Eerikkilän Sport & Outdoor Resort,
Urheilupistontie 138, 31370 Eerikkilä.

Alustava aikataulu

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.



Perjantai 24.9.2021

13.00 M70 ja M60
15.30 N70, N60, N50, M50/59-83 kg
17.30 M50/93-120+ kg

Lauantai 25.9.2021

10.00 N40
12.00 M40
14.00 N14, N18, M14 ja M18
16.00 N23 ja M23

Sunnuntai 26.9.2021

10.00 N
12.00 M/59-93 kg
14.00 M/105-120+ kg

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 3.9.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu 60 €/kilpailija, M/N14 ja M/N18 -ikäluokissa 30 €/kilpailija.

SM-kilpailun tulosrajat

Tuloksen tai tulosrajan tekemistä ei vaadita kevään 2021 kisojen osalta.

Tulokseteko aika

Kisoihin voivat ilmoittautua kilpailijat, joilla on viimeistään ilmoittautumisen päätyttyä kilpailuoikeus.

Kilpailuhotelli

Eerikkilän Sport & Outdoor Resort. Urheilupistontie 138, 31370 Eerikkilä (Tammela)
<http://www.eerikkila.fi> puh. 0201 108 200

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse. Ilmoita varatessasi, että kyseessä on klassisen penkkipunnerruksen SM-kisan majoitus.

Majoitushinnat

Hotellihuoneissa (sisältäen aamiaisen)

1hh alkaen 95 €/vrk

2hh alkaen 115 €/vrk

Lomahuoneistoissa (sisältäen aamiaisen) 1hh alkaen 160 €/vrk

Huvilassa 1-6 hlö (ei sisällä aamiaista) alkaen 460 €/vrk

Lisätietoa huoneista löytyy osoitteesta <https://www.eerikkila.fi/majoitus-ja-ravintolat/majoitus/>

Vaaka Hotellilla on kilpailuvaaka ja sauna.

Lisätietoja SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270 TamRy voimailu@tammelanryske.fi, 040 571 8423

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Kansalliset klassiset voimanostokilpailut 24.4.2021 Pori

Teksti: Soila Ranta, kuvat: Satakunnan Kansa, Sami Teeri & Vesa Salomäki

Porin Voimailijat-81 ry järjesti kansalliset klassisen nostomuodon voimanostokilpailut lauantaina 24.4.2021 Porissa. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi osallistujat olivat vain Satakunnasta. Voimanosto on lajina nostanut päätään Satakunnassa, mistä kertoo se, että kisoissa oli mukana neljä ensikertalaista. Nuorin kilpailija oli 13-vuotias ja vanhin 82-vuotias, joten laji sopii kaikille, ikään katsomatta.

Kilpailut osoittautuivat mahtavaksi ennätystehtaaksi!

Kankaanpään Voimailijoiden nuori voimainen Olivia Kyösti otti nimiinsä sarjan N23/52 kg jalkakyökyn suomenennätyksen tuloksella 141 kg. Tulos on uusi virallinen suomenennätys sekä nuorten että avointen sarjaan, ja se ylittää voimassa olevan maailmanennätystuloksen. Olivia punnersi niin ikään SE-raudat 82 kg penkissä ja maastanostossa veti 157,5 kg. Olivia paransi omia ennätystuloksiaan 17,5 kg, ja näillä tuloksilla Olivia teki yhteistuloksen 380,5 kg. Yhteistulos on niin ikään nuorten ja avoimen sarjan viralliset SE-lukemat, jotka ylittävät voimassa olevan euroopanennätyksen.

Kankaanpääläinen Tuulia Lohivuo teki Suomen voimailun historiaa kirjaamalla nimiinsä kaikki uudet SE-tulokset uuteen naisten painoluokkaan 76 kg. Tuulian tulokset olivat kyykky 167,5 kg, penkki 105 kg, maastanosto 172,5 kg ja yhteistulos 445 kg.

Merikarvian Voimailijoiden Anniina Luotonen sarjassa +84 kg oli maastanostossa hurjassa iskussa päätyen tulokseen 230 kg, mikä on uusi SE ja ylittää voimassa olevan euroopanennätyksen. Masters-sarjassa nähtiin ennätystuloksia jo heti ensimmäisellä nostokierroksella. Powerlifters Porin edustava Paavo Hiltula kilpaili sarjassa M60/59 kg ja paransi SE-tuloksia peräti seitsemän kertaa kilpailun aikana! Hiltula kyykkäsi 141,5 kg, joka on SE ja epävirallinen EE. Maastaveto 180 kg on suomenennätys ja sen myötä myös yhteistulos 361,5 kg on uusi suomenennätys. Hiltula yritti myös maastanoston epävirallista maailmanennätystä, 191 kg, mutta se jäi vielä odottamaan seuraavaa kertaa, koska tuomarit eivät hyväksyneet nostoa.

Samasta seurasta, PLP, Sami Teeri onnistui parantamaan yhteistulostaan 20 kg päätyen 600 kiloon sarjassa M40/105 kg. Myös järjestävän seuran, PV-81, nostajista omia ennätystuloksiaan paransi roimasti Risto Hatulainen, miesten 105 kg -sarjaan. Hatulaisen kyykky 285 kg, penkki 182,5 kg ja maastanosto, peräti, 332,5 kg toivat yhteistuloksen tasan 800 kg. Hatulainen paransi omaa ennätystulostaan komeasti 40 kg. Myös PV-81 nostaja Janne Tommilan yhteistulos parani peräti 37,5 kg sarjassa miehet 83 kg. Hatulaisen ja Tommilan valmentaja Marko Pennanen oli syystäkin tyytyväinen tuloksiin.

Antti Tommila PV-81, sarja +120 kg, nosti penkistä 240 kg. Tätä painoa ei ole kukaan porilainen ennen kisoissa nostanut. Kisojen tulostaso oli hyvä ja uusia niin henkilökohtaisia kuin suomenennätystuloksia tuli useita. Harmillinen asia on, ettei kansallisissa kisoissa voi tehdä virallisia kansainvälisiä ennätystuloksia.



Tuulia Lohivuon kyykky



Risto Hatulaisen maastanosto



Kankaanpään Voimailijoiden nostajat. Vasemmalta Fanni Kyösti, Olivia Kyösti, Mikael Salomäki, Tuulia Lohivuo ja Markus Maja.

Kansalliset klassiset ja varustevoimanostokilpailut 15.5.2021 Sotkamo

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Jari Saario

Kevään SM-kilpailuiden siirryttyä toukokuulta elo-syyskuulle, päätti Sotkamon Visa järjestää nuorten SM-kisojen tilalla kansalliset salikisat. Näin toukokuun kisoihin harjoitteluiden nostajien ei tarvinnut heittää kuntoaan hukkaan ja kisa toimikin eräänlaisena välitasonmittauksena kohti syksyn SM-kisoja. Ensisijaisesti kisa oli tarkoitettu kainuulaisnostajille, mutta mukaan otettiin myös Kainuun ulkopuolisia nostajia koronan perusvaiheessa olevilta alueilta. Pari nostajaa jouduttiinkin jättämään valitettavasti pois kisoista koronarajoitusten takia. Sotkamon terveyskeskuksen voimailutiloihin kerääntyä kuitenkin lopulta 12 kilpailijaa.

Miesten klassisen sarjan voittoon tykitti odotetusti Juankosken Punnerruksen Jari Saario. Saarion kasaama 905 kg yhteistulos on kiloissa mitattuna Suomen kaikkien aikojen suurin lukema klassisessa kilpailussa. Saario rikkoi myös jalkakyykyssä eräänlaisen rajapyykin kyykkäämällä ensimmäisenä nostajana Suomessa klassisesti 350 kg. Myös Saarion maastaveto 362,5 kg ylittää voimassa olevan suomenennätyksen, mutta valitettavasti kisoissa ei ollut riittävästi SE-kelpoisia tuomareita, joten tuloksia ei voida hyväksyä suomenennätyksiksi.

Myös isäntäseuran Lassi Immonen oli ennätyskunnossa sarjassa 74 kg. Immonen kokeili viimeisellä yrityksellään jalkakyykyssä jopa avoimen ja M23-ikäluokan suomenennätystä sivuavia rautoja 242,5 kg, mutta vielä tällä kertaa yritys jäi

monttuun. Immonen paukutti kuitenkin henkilökohtaiset ennätykset murskaksi kaikissa lajeissa, yhteistulosennätyksen parantuessa kerralla hurjat 38,5 kg. Yksi kisojen mieleenpainuvimmista suorituksista olikin miltei 10 sekuntia kestänyt taistelu viimeisessä maastavedossa varttitonnin kera.

Klassisen kisan kovatasoisen podiumkolmikon täydensi Kajaanin Kuuhun Samuli Kokkarinen, joka kilpaili nyt toiset kisan sa 74 kg -sarjassa. Viime vuonna 21 kg kehonpainostaan sulattanut Kokkarinen aloitti kilpailut vahvasti 10 kg ennätysparannuksella kyykkyyyn. Penkiltä tulos oli sama, kuin syksyn Ylöjärven kisoissa. Tällä kertaa vahvana vetomiehenä tunnetulle Kokkariselle ei kuitenkaan sattunut vetopäivä ja hänellä olikin tyytyminen aloituspainoonsa 260 kg. Sarjan 74 kg "Kainuun herruus" meni samalla Lassi Immoselle.

Miesten klassisen sarjan neljänneksi nosti isäntäseuran Jari Niskanen, joka päihitti allekirjoittaneen noin 1,2 IPF GL-pisteellä. Isän nujertaminen olisi vaatinut onnistuneen suorituksen viimeisestä maastavedosta, mutta tällä kertaa näin päin. Kiteen Miika Timonen sijoittui kuudenneksi ja Kajaanin Kuuhun tulosrajaa saalistanee Antero Juntunen ja Toivo Kyllönen täydensivät seuraavat sijat. Naisten klassisessa sarjassa oli tällä kertaa vain kaksi osallistujaa, joista vahvempi oli Kiuruveden Terhi Karppinen. Karppinen paranteli henkilökohtaista ennätystään

penkkipunnerruksessa. Oulaisten Voimailijoiden Teija Salow puolestaan teki omat ennätyksensä niin kyykkyyyn, penkkiin kuin yhteistulokseenkin.

Varustekisan voiton nappasi selkeästi Pajarin Puntin kokenut Antti Liimatainen. Liimatainen kilpaili tosin klassisilla varusteilla, mutta maastavedossa intoutui kuitenkin pukemaan vetotrikkoon ylleen ja tulokseksi 250 kg. Antero Juntunen, Toivo Kyllönen ja Jari Niskanen tekivät vaadittavia tuloksia klassisen kisan lisäksi myös varustekisassa. Tästä kolmikosta Niskanen tosin tyytyi ottamaan vain muodolliset 65 kg tulokset joka lajissa.

Seuraavan kerran Sotkamossa kilpailaan elokuussa, kun nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailut järjestetään 7.-8. elokuuta. Perinteiset Hiukan rannalla kilpailtavat Rantapenkkarit jäävät siis valitettavasti väliin jo toista vuotta putkeen.



Jari Saario ja Antti Liimatainen



Miesten klassisen voimanoston osallistajat

Kansalliset klassiset ja varustevoimanostokilpailut 15.5.2021 Joensuu

Teksti: Maria Karjalainen, kuvat: Heini Myller

Varovainen paluu takaisin voimanostajan arkeen päästiin tekemään Joensuussa lauantaina 15.5.2021 kun Joensuun Puntti-Pojat järjestivät kansalliset klassisen ja varustevoimanoston kilpailut. Ensimmäiset ilmoittautumiset toukokuun kisoihin tulivatkin jo alkuvuodesta, joka kertoo siitä, että kilpailuiden pariin on jo kovasti kaivattu. Kisoihin saapui lauantaiamu- na tuttuja kasvoja, mutta ilokseni myös useita ensikertalaisia.

Tampereen Voimanostajien Nina Honka nähtiin lauantaina varustesarjassa. Nina, joka kertoi aloittaneensa varustenos- tami- sen vasta vuoden alussa, teki kahdeksan onnistunutta nostoa. Viimeinen maasta- vetoyritys (165 kg) sivusi nykyistä Mervi Sirkiän hallussa olevaa suomenennätystä, mutta vielä näissä kilpailuissa se ei tullut hyväksytyksi ylös.

Klassisen voimanoston naisten sarjoissa päästiin näkemään sekä kokeneita että aivan ensimmäisiä kisanostaja. Viime vuonna Urheilutoimittajain Liiton toimesta voimanoston parhaaksi urheilijaksi valittu Kiuruveden Urheilijoiden Leena Vatanen edusti tällä kertaa kokemusta, kun taas Joensuun Puntti-Pojilta Taru Rautiainen ja Viivi Heinonen suoriutuivat mallikkaasti ensimmäisistä virallisista voimanosto- kilpailuistansa. Eikä puuttunut voimaa taustaltakaan, kun yli kaksimetrinen Suomen vahvin mies Mika Törrö oli mukana huoltojoukoissa. Naisten painoluokat muuttuivat vuoden alusta, joten Leenalla oli uuden painoluokan valinta edessä. Painonveto onnistui ja näin päivän tulokset kirjattiin sarjaan 69 kg painoluokkaan. Leena palkittiin kisojen parhaana nais- nostajana yhteistuloksella 452,5 kg.

Miehissä ikähaarukka oli laaja kisojen nuorimman nostajan, Rautalammin Urheilijoiden Arttu Korhosen ja vanhimman nostajan, Kesälahden Urheilijoiden Tapani Pulkisen ikävälän ollessa yli 60 vuotta. Miesten paras nostaja oli Jyväskylän Voimaklubin nuori lupaus Niko Lappi, jonka 740 kg yhteistulos on epävirallinen suomenennätys M23/93 kg -sarjassa. Nykyinen suomenennätys (735 kg) on Eino Järvisalon nimissä. Myös Nikon 310 kg maastaveto sivuaa nykyistä Sami Lehtosen nimissä olevaa suomenennätystä. Kisojen kovin kyykky meni Nikon nimiin.

Nikon huollossa nähtiin maastanoston maailmanennätysmies Ismo Lappi, joten eipä ole omena kauas puusta pudonnut.

Kilpailujen kovimmasta penkkipun- rustuloksesta vastasi Joensuun Puntti- Poikien Tero Panhelainen eikä kauas jäänyt seurakaveri Harri Tirrosenkaan tulos. Teron tulos oli 177,5 kg ja Harrin 175 kg molempien keskittyessä tässä kilpai- lussa pelkkään penkkipunnerrukseen. Kovin maastanosto nähtiin Power Team Palokan nostajan Petri Heikkisen toi- mesta. Kahdeksan onnistunutta nostoa tehneen Petrin kolmas maastanosto 315 kg oli suurin kisoissa nähty rauta. Power

Team Palokan huollosta näytti vastaavan kansainvälisesti menestynyt voimanosta- ja Tuomas Korkia-aho, joten kokemusta ei puuttunut siltäkään saralta.

Päätuomarin jakkaralta kisoja seuranne- na ei voi kuin sanoa, että oli hienoa pääs- tä pitkästä aikaa kokemaan kisafiliksia. Uudet nostajat tekivät siistejä, varmoja nostoja ja vanhat konkarit kokeilivat roh- keasti omia rajojaan. Nostajien onnistumi- set, yleinen hieno ja kannustava tunnel- ma ovat aina olleet onnistuneiden kisojen kohokohtia. Kiitos kaikille tapahtumaan osallistuneille, toivottavasti pian nähdään!



Tero Panhelainen



Petri Heikkinen

Voimanostaja-lehtiä vuosien varrelta



Voima ja Kunto 2/1976



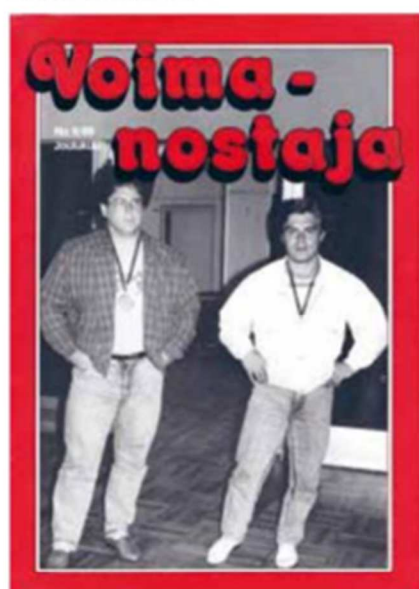
Voimanostaja 2/1977



Voimanostaja 3-4/1978



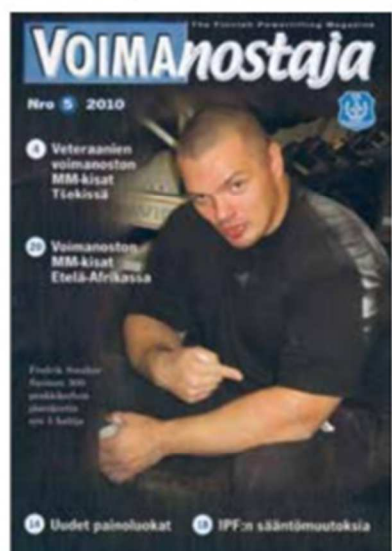
Voimanostaja 3/1979



Voimanostaja 6/1988



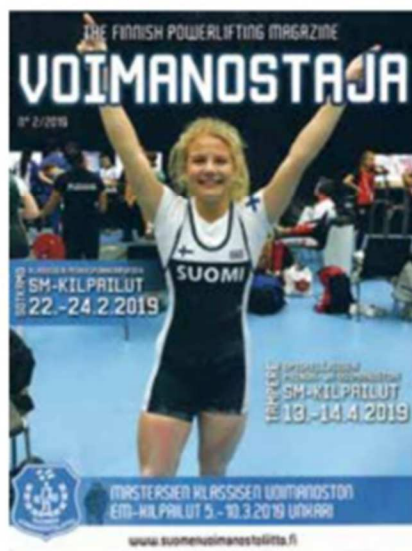
Voimanostaja 3/1991



Voimanostaja 5/2010



Voimanostaja 5/2013



Voimanostaja 2/2019

Jari Rantapelkonen

Teksti & kuvat: Jari Rantapelkonen

Parhaiten minut taidetaan voimanostopuolella muistaa Suomen Voimanostoliiton sihteerin tehtävistä. Liiton vuosikokous valitsi minut syksyllä 2008 liiton sihteeriksi 2-vuotiskaudelle 2009-2010. Toimin sittemmin neljä kautta sihteerinä ja olin liiton jäsenseurojen ja nostajien palveluksessa yhteensä 8 vuotta. Pesti oli erittäin kiinnostava ja antoisa, mutta työntäyteinen tehtävä suomalaisen voimanostourheilun huipulla. Jäin urastuksen jälkeen liiton tehtävistä pois, koska elämäni oli liian täynnä kaikenlaista tekemistä. Olen myös sitä mieltä, että jokaisen organisaation tulisi vaihtaa henkilöstöä määräajoin. Veren vaihtuminen tekee hyvää, vaikka kuinka tuntuisi, että olisi hyvä vielä jatkaa. Sihteerin tehtävä oli niin työntäyteinen, ettei siinä käytännössä ollut vapaata keuhalla eikä jouluna. Olinkin sitä mieltä, että liiton kannattaisi palkata kokopäivätyöhön toimistotyöntekijä.

Kansainvälisissä tehtävissä sain palvella, kun Euroopan Voimanostoliitto (EPF) valitsi minut hallituksen jäseneksi. Oli mukavat kuusi vuotta 2013-2019 toimia EPF:ssä, ja onneksi Tero Hyttinen valittiin jatkamaan, kun päätin jättäytyä EPF:stä pois. EPF on selvästi toimivin ja paras IPF:n alueellisista organisaatioista. Muistan lämmöllä vuosia, kun sain tehdä töitä Arnulfin, Jirin, Myriamin, Ralphin ja Sandron kanssa.

Yksi ensimmäisistä muistoistani voimanostajana on 1980-luvun alku, kun treenasin voimanostoa Rantsilassa ja Pulkkilassa ja pääsin ensimmäisiin nuorten SM-kilpailuihin Espooseen vuonna 1983. Tein ennätökseni sen jälkeen, kun sain puntarin jälkeen painoni tiputettua sarjaan 82,5 kg hypeltyä kuumassa suihkussa jonkin aikaa. Tämä eka SM-kisa kyseisenä vuonna oli ikimuistettava, kun hävisin Espoossa enemmän kuin reippaasti tulevalle 9-kerlaiselle Maailmanmestari Jarmo Virtaselle.

Parhaana saavutuksena, kun summaan sihteerikauteni, oli saada kehittää suomalaista voimanostourheilua siten, että lisenssin omaavien nostajien määrät kehittyivät sihteerikausilla noin 50 nostajan vuosivauhtia aina vuonna 2009 aloittaessa noin 600 nostajasta lähes tuhanteen nostajaan, kun lopetin sihteerin tehtävät vuonna 2016. Pidän yhtenä salaisuutena sitä, että aloitteestani Suomen Voimanostoliitto päätti ottaa klassisen voimanoston ja penkkipunnerruksen vaiheittain ohjelmistonsa. Nostajien oli siten helppoa tulla lajin pariin, myös naisten.

Mieluisat muistot liittyvät legendojen tapaamiseen sekä junnujen joukkueenjohtajuuksiin. Ikimuistoinen tapaaminen SKVL:n (Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto) ensimmäisen puheenjohtaja Heikki Salosen kanssa, josta kirjoitin Voimanostaja-lehteenkin. Yhdeksänkertaisen Maailmanmestari Jarmo Virtasen kanssa käydyt lukuisat keskustelut avasivat



Jezza Uepa (vas) ja Jari Rantapelkonen klassisen voimanoston MM 2015 -kisoissa Salossa

minulle näkymää suuren ja päättäväisen kilpailijan sydämeen. Vielä minä sen teen, eli kirjoitan Jarmosta kirjan, materiaali kun on. Toivon myös, että SVNL teettäisi lisäksi historiastaan kirjan, sen liitto ansaitsee.

Nuorten arvokisajoukkueiden johtajana sain toimia useaan kertaan. Brasilian junnujen MM 2009 -kisoista on monia tarinoita, kaikki ei niin julkaisukelpoisia. Mukana oli huima joukkue Lipistä Anniin ja Tuomakseen, joka ei halunnut joutua lähes 200 kiloisen junnun tallattavaksi. Kanadan MM 2011 -kisat olivat seikkailu, kun joukkue päätti jakaantua kahteen osaan; siihen, joka meni joukkueen johdon kanssa ja siihen, joka meni omalla porukalla säästään kisabudjetissa satasen - no kävi päinvastoin, kun joukko sahasi kuumeisesti taksilla pitkin Chicagoo, vaikka kisat pidettiin Kanadassa. Etelä-Afrikkaan 2008 lähdimme shortseissa, mutta pakkastahan perillä oli. Eikä MM-hotellissa ollut lämpöjä, ja sängyssä vain lämpöpatteri nimeltä Sepi. Teksasissa 2010 rodeon sävyttämä tiimi voitti erittäin monirikkaiden kisavaiheiden jälkeen sekä avoimen että nuorten penkkipunnerruksen MM-kultaa, kiitos Kenneth Sandvikin ja Tuomas Korkia-ahon.

Jarin meriittejä

VOIMANOSTO
SM-3 x 1 (2008 M40)

Vuoden julkaisu -titteli yhdessä Lasse Honkalan kanssa julkaisusta "Menestyksemme kasvot" (2011)
SVNL:n viiri (2013)

Kilpailujen järjestäminen oli yksi työläimmistä tehtävistä, joihin halusin osallistua. Kovimpana muistona on mieleen painunut klassisen voimanoston MM 2015 -kisat Salossa. Kisat kestivät 10 päivää, ja niissä nostettiin aamusta iltaan. Mutta kyllä kannatti, onpa suomalaisesta voimanhistoriasta muisteltavaa.

Toivoisin, että tekemääni Taito Haara DVD:tä kulutettaisiin nykynostajien käsissä sekä luettaisiin Voimanhostoalennusopasta, jonka sain tehdä Samuel Lappalaisen kanssa.

Monet kisa- ja henkilöjutut sain kirjoittaa Voimanhostajaan. Muistiini tulee Anna-Liisa Prinkkala, Jarmo Virtanen ja Raimo Halvorsén, joiden kotona sain käydä. Liiton ajoilta ehkä parasta onkin se, että olen saanut lukuisia ystäviä, vaikka yhteydenpito onkin jäänyt vähälle.

Arvostan monia entisiä ja nykyisiä liiton parhaaksi toimivia. Luonnollisesti kunniaan teen meidän suurimmille legendoille Jarmo Virtaselle ja Rajaa Jurkolle, myös Kyösti Vilmille, jonka muistan nuoruusvuosilta Oulusta. Kunniapuheenjohtaja Kalevi Sorsa ansaitsee erityismaininnan pyyteettömästä ja ansiokkaasta toiminnasta Suomen Voimanhostoiliiton eteen, ilman Kalevia nykyinen SVNL olisi jotain muuta. Nykykisajista nostan 50-vuotis synttärin kunniaksi Antti Savolaisen, joka on rautaisen rauhallinen kisaaja. Huolta-

jista Seppo "polkkari" Sohlman ansaitsee kunniamaininnan. Valmentajista lämpimät muistot minulla on Tapani Orhasta, psyykkaamisen mestarista. Kisataktikoista ehdoton mestarin tekijä on Jari Tähtinen. Tuomareista haluan antaa tunnustusta ahkeralle ja puolueettomalle Margetta Salmiselle. Liiton jäsenseuroista voisi nostaa esille aktiivisia seuroja kuten Aavasaksan Kisa, Kankaanpään Voimailijat, Pietarsaaren Voimailijat ja Tampereen Voimanhostajat, sillä ilman heitä ei kisoja ole. Tästä huolimatta nostan esille myös kotiseuran TNT:n (Team Nordic Thunder), jossa sain kasvaa voimanhostourheilun maailmaan, ilman sitä tuskin olisin ollut aktiivisesti muiden kanssa tekemässä liiton historiaa.

Nykyisin toimin voimanhostoliitossa kansainvälisenä tuomarina (INT CAT I). Urheilun ulkopuolella toimin Suomen käsivarressa, Enontekiön tunturikunnan kunnanjohtajana. Valokuvaus on rakas harrastus, josta olen kiitollinen myös voimanhostolle, kun sain usean vuoden kuvata monia kilpailijoita ja kisoja Suomessa ja maailmalla.

Rautaiset syntymäpäiväonnittelut 50-vuotiaalle Suomen Voimanhostoliitolle ja lämmin kiitos, että olen saanut olla mukana kehittämässä voimanhostoa.

Terveisin Jari Rantapelkonen
jari.rantapelkonen@enontekio.fi

Jari Rantapelkonen on nykyisin tunturikunta Enontekiön kunnanjohtajana. Kuva käsivarren erämaasta 2021.



Henkiset voimavarat

kuva: Ahopelto Group

Korona on pitänyt meitä tiukasti otteessaan, mutta osassa maata on kansallinen kilpailutoiminta jo onneksi päässyt alkuun tauon jälkeen. Kevään SM-kisat siirrettiin syksylle, joten kesä jää hyväksi harjoittelujaksiksi.

Koulutustoiminnan aloitus on myös siirtynyt loppuvuoteen tai ensi vuoden alkuun, ADT-koulutusta liitto voi järjestää verkkokoulutuksena sekä muistakin asioista, kuten kisojen järjestämisestä (kansallinen/SM) voitaisiin pitää infotilaisuuksia. Ohjaa- ja -sekä valmentajakoulutukset ovat siis vielä hetken aikaa tauolla.

Nyt kun meillä on koronapandemian vuoksi ollut hyvää aikaa harjoitella fyysisiä ominaisuuksia kuntoon, pitäisi ajatuksia uhrata myös henkisten voimavarojen kartuttamiseen. Monesti henkisten voimavarojen osuus unohtuu urheilijan kokonaisuuden kehittämisessä. Psykyllisellä valmennuksella on saatavissa suuria hyötyjä. VK-kustannukselta onkin ilmestynyt Suorituskyvyn Psykologia -kirja, joka paneutuu asiaan monipuolisesti. Kirjan kirjoittajat Paula Arajärvi ja Paula Thesleff ovat armoitettuja ammattilaisia alallaan.

Suomen Valmentajat järjestää jäsenilleen myös alan koulutusta, jossa saa tähän osa-alueeseen lisää oppia. Motivaatio, keskittyminen ja mielikuvaharjoittelu ovat muutamia osa-alueita tämän mielenkiintoisen osuuden sisällöstä.

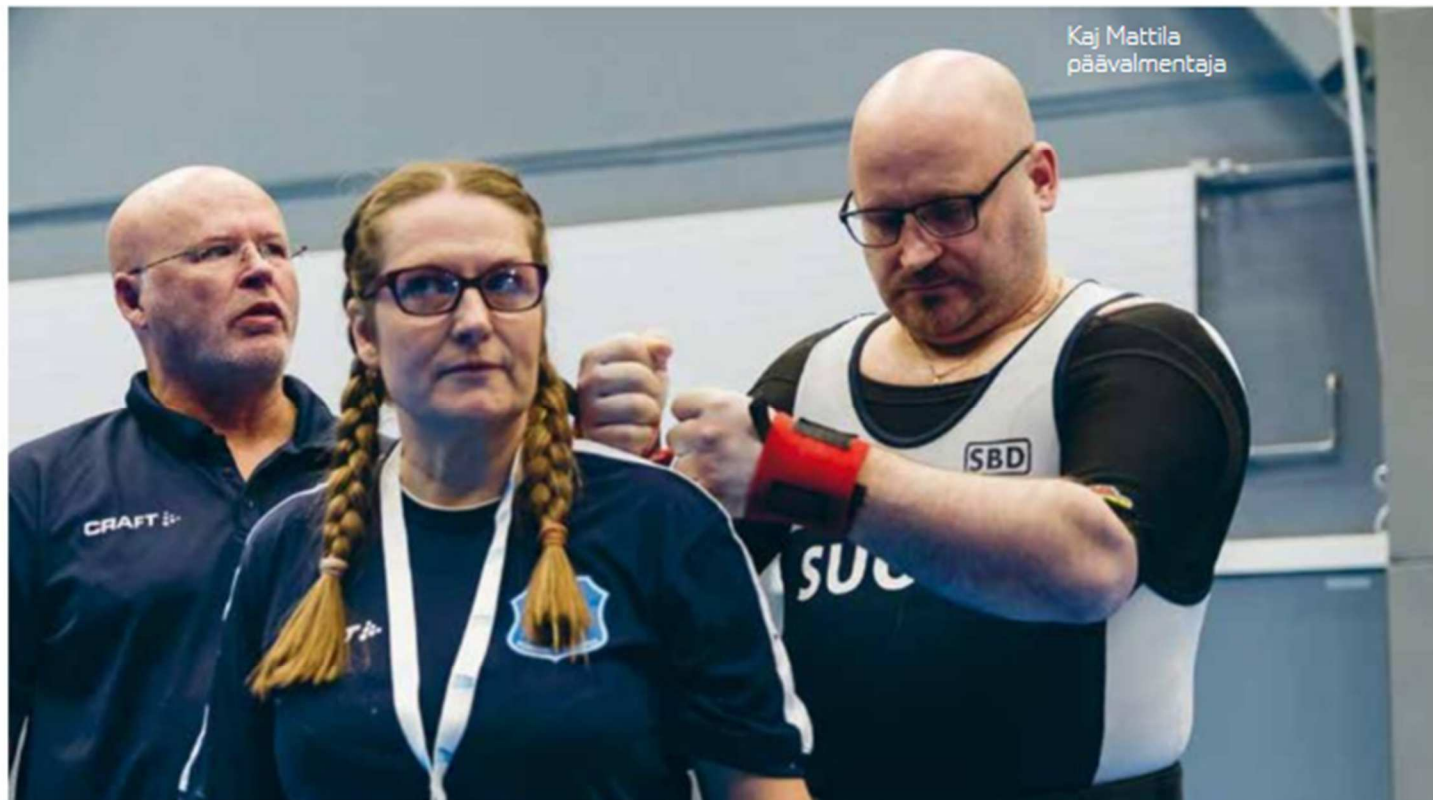
Keskittymisen fokuoimista muokkaamalla voidaan saada lisää tehoa lajisuoritukseen, joka saattaa olla ratkaiseva osuus, kun taistellaan pienillä marginaaleilla mestaruuksista. Tätä kannattaa testata omissa harjoitteluissaan. Kuten tiedämme, on henkinen kuormakin rasitus, joka vaikuttaa meidän jaksamiseemme arkipäivässäkin. Jakamalla keskittymistä vain olennaiseen saamme optimoitua jaksami- semme kaikkeen tärkeimpään, urheilijalla omaan suoritukseensa. Näitä taitoja voi harjoitella omassa yhteisössään ja hakea lisää infoa, vaikka tuon mainitsemani kirjan sivuilta.

Mielikuvaharjoittelu sopii meidänkin lajiimme ja sitä myös suosittelen kokeilemaan, jos ette vielä sitä ole kokeilleet. Mielikuvaharjoittelun avulla saamme aktivoitua samoja aivoalueita ja hermoston osia, kuten todellinen suorituskkin. Näillä harjoitteilla

varsinkin itseluottamuksen kasvuun voi saada apua.

Motivaatio on äärettömän tärkeä asia kilpaurheilussa ja sama pätee toki työelämääkin. Eräissä luennossa motivaatio ympäröiti seuraavien asioiden sisään: ilo, innostus, intohimo, lajirakkaus, sitoutuminen, yhteisöllisyys, itsearviointitaito ja tavoitteenasettelu. Nämä luovat motivaatiota ja osaltaan ovat niitä asioita, jotka motivaatio tarvitsee. Motivaatio on dynaaminen prosessi, joka muuttuu koko ajan. Motivaatioon vaikuttaa mm. persoonallisuus, tunteenomaisuus ja järkipäisyys, kuten myös sosiaalinen ympäristö arvoineen ja arvostuksineen. Kuten tässä kirjoitin motivaatiokin tarvitsee välillä työtä ja tukea ym.

Tässä muutamia pieniä poimintoja psykisen vahvuuden osalta. Tämä on kuitenkin sellainen osuus, josta on kaikilla lisää ammennettavaa. Jatketaan ensi kerralla Smolovin, Sheikon, Tepilovin ja muiden harjoitusohjelmien maailmaan. Siihen asti, treenatkaa ahkerasti myös henkisiä voimavaroja!



Kaj Mattila
päävalmentaja

Tuomariklinikka 2021

Kuva: Jarmo Virtanen

Suomen Voimanolitoon strategiaan kuuluu koulutus, jotta liitolla on käytössä riittävästi osaamista ja resursseja. Myös SUEK kouluttaa verkossa. Puhtaasti Paras verkkokoulutus kannattaa suorittaa, jotta esim. erivapaudet on hallinnassa. Tuomarikoiteita ym. koulutusta tullaan järjestämään heti, kun koronatilanne sen sallii.

Järjestyksessään kuudes Tuomariklinikka järjestettiin 11.4. liiton kevätkokouksen yhteydessä. Teamsin välityksellä koulutusta seurasi noin 50 henkilöä. Tallenne ja materiaali löytyvät facebookin Voimanoliton tuomaritoiminta -ryhmästä. Seuraava Tuomariklinikka tulee olemaan omana koulutustapahtumana vuoden 2022 alussa, jolloin saadaan IPF:n uudet päätökset tiedotetuksi jo ennen kuin kevään SM-kilpailut alkavat. Tuomariklinikka on hyvä päivityskoulutus kaikille tuomareille, huoltajille, kuuluttajille ja myös nostajille, koska IPF tekee vuosittain teknisiin sääntöihin päivityksiä ja muutoksia, jotka kaikkien on hyvä tietää. Sääntöjen lisäksi tapahtumassa on helppo keskustella voimanolitoon kilpailuun liittyvistä asioista.

Liitto on sitoutunut noudattamaan Kansainvälisen Voimanolitoon anti-dopingsääntöjä. Pientä lämmennystä koulutuksessa aiheutti IPF:n sääntökohta: "Kaikkien kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden on pysyttävä kisapaikalla punnituksen jälkeen mitalisereemoniaan saakka. Urheilijan, joka haluaa poistua tapahtumapaikalta ennen palkintojenjaon päättymistä, on kysyttävä tuomaristolta kirjallinen lupa. Jos urheilija lähtee tapahtumapaikalta ennen palkintojenjaon loppua ilman tuomariston lupaa, se voidaan katsoa rikkovaksi IPF:n antidopingsääntöjen 2.3. kohtaa (kieltäytyminen testistä)." Koska dopingtestaajat voivat tehdä yllätyksettä missä kilpailuissa tahansa, on kilpailijan poistumisesta kisapaikalta aina ilmoitettava jurylle tai päätuomarille. Katsoisin, että punnituksen jälkeen kilpailijan lyhytaikainen poistuminen kilpailupaikalta esim. hotellilla käyminen on sallittu edellyttäen, että palataan takaisin.

IPF määrittää myös sen, että kilpailijat eivät saa kantaa kansallisia lippuja palkintojenjaon aikana. Samoin IPF päivittää hyväksytyjen varusteiden listaa ja huomattavaa listalla on nyt, että sieltä poistuvat 31.12.2021: Metal, Beast Genetics ja Unbroken Desings.

Liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti liiton kilpailutoiminnassa toimivilla tuomareilla on oltava lunastettuna

tuomarilisenssi. 10 euron hintaisen tuomarilisenssin voi kätevästi ostaa Suomisportin kautta. Tarvittaessa ohjeet lisenssin ostoon löytyvät liiton sivulta. Päävastuu on kisajärjestäjillä varmistaa, että kisoihin kutsutuilla tuomareilla on voimassa oleva lisenssi.

11.2021 alkaen kansallisen I-luokan tuomarilla tulee olla punainen tuomarimerkki ja kansallisen II-luokan tuomarilla sininen tuomarimerkki kiinnitettynä valkoisen kauluspaidan tai harmaan pikkutakin vasempaan rintamukseen. Tässä on hyvä muistuttaa, että suomenennätykseen tarvitaan vähintään kansallisen I-luokan tuomarit, jotta ennätysnosto voidaan hyväksyä tai, että sitä voidaan edes yrittää muuta kuin 2,5 kg korotuksella. Tuomarimerkin väristä jo nähdään, onko tuomarilla oikeus tuomita suomenennätyksiä. Jos tuomarimerkki on hävinnyt tai vaurioitunut, niin uuden merkin voi tilata tuomarivastaavalta.

Tämä paljon kritiikkiä saanut sääntökohta on poistettu 11.2021 alkaen: Nostajan tai huoltajan on viimeistään kyseisen painoluokan punnituksen ensimmäisen kierroksen aikana vahvistettava päätuomarille nostajan osallistuminen kilpailuun, jotta nostaja voidaan punnita. Eli kaikki nostajat voidaan punnita nyt kilpailuissa punnitusajan puitteissa. Hyvän tavan mukaisesti olisi kilpailijan hyvä ilmoittaa kilpailunjohtajalle myöhästymisestä punnituksen alusta, jotta turhilta odotuksilta säästytään, kilpailijakortit saadaan tallennettua ajoissa pöytäkirjaan ja siten kilpailut alkamaan aikataulun mukaisesti. Todettakoon vielä, että jos kilpailija on jäänyt ilman hyväksyttävää syytä tulematta voimanolitokilpailuun, johon hän on ilmoittanut osallistuvansa, hallitus voi harkintansa mukaan antaa varoituksen tai rangaistuksen.

Edelleen muistuttaisin olemaan tarkkana varusteissa olevien merkkien kanssa. Vain t-paidoissa, kengissä ja sukissa saa olla enintään 5 x 2 cm kokoinen logo, joka ei ole IPF:n hyväksytyjen varusteiden listalla. Tämä tarkoittaa myös sitä, että esim. sukan ei hyväksyty logo ole suurempi kuin 5 x 2 cm myöskään silloin kun sukka on jalassa. Ei sallittuja logoja ei voi myöskään teipata piiloon.

Kilpailuissa yksi suurin hylätty syy tulee nostajan polvien asennosta. Polvet pitää olla lukittuna jalkakykyyn alku- ja loppuasennossa sekä maastanoston loppuasennossa. Samoin penkkipunnerruksessa

nostajan on ojennettava käsivarret suoraksi ja lukittava kyynärpäät nostoasennon alussa ja lopussa.

Sääntökirjaan on määrätty päätuomaripaikka kilpailuissa: Penkkipunnerruksessa päätuomarin on sijoitettava penkin pääpuolelle. Tämä tulee ottaa huomioon myös kilpailulavaa rakennettaessa, että kaikilla tuomareilla on esteetön tila olla tuomarina.

Penkkipunnerruksessa jalkaterien nousu ei ole sallittu. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu, mutta kengän pohjan on pysyttävä tasaisesti lavan pinnalla. Sääntökirjassa on kuitenkin maininta, että kengän pohjan on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii).

Kilpailujen järjestämishojeissa on maininta, että liiton kevät- ja syyskokousten kanssa samana päivänä ei saa järjestää kisoja. Myöskään SM-kisojen kanssa samaan aikaan ei samalla alueella saa järjestää kilpailuita. Aluejako löytyy liiton toimintasuunnitelmasta.

Nyt on kilpailuissa mahdollista yhdistää klassinen- ja varustekilpailu. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoitautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa kilpailumuodossa (klassinen ja/tai varuste) aikoo nostaa. Tällä systeemillä on tarkoituksenaan helpottaa kilpailuiden järjestämistä varustenostajille.

Tässä oli poimintoja Tuomariklinikan sisälöstä. Erityisen tärkeää meillä on edelleen hyvä käsihygienia, turvavälit sekä kasvomaskien käyttö kaikkien toimintaan osallistuvien taholta. Näillä toimilla pääsemme toivottavasti järjestämään syksyn kilpailut, jotka jo siirtyivät toukokuulta pidettäväksi elo-syyskuussa muiden kisojen lisäksi. Kiireinen syksy tulee olemaan, mutta kyllä tätä on jo odotettu.

Hyvää Juhlavuotta kaikille!

Margetta Salminen
tuomarivastaava





Liiton yhteystiedot

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

Käytössä olevat sähköpostilaatikat ovat jasentieto@svnl.fi

(liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

tulokset@svnl.fi

(kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

kilpailuilmotukset@svnl.fi

(kilpailuilmotuksiin liittyvät muutokset ym.)

voimanostajalehti@svnl.fi

(Voimanostaja-lehteen menevät aineistot)

paivi.ristolainen@svnl.fi

(liiton tiedottaja)

margetta.salminen@svnl.fi

(kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)

info@svnl.fi

(yleiset kysymykset liittoon liittyen)

Uudet jäsen seurat

Liiton uusiksi jäsenseuroiksi on hyväksytty Ulpustudion Myötäte ry (MYÖTÄOTE) Helsingistä sekä Ranuan Peura ry (RaPe) Ranualta. Näistä Ranuan Peura on aiemminkin ollut pitkään liiton jäsen seurana.

Kilpailujen tuomareilla on oltava liiton tuomarilisenssi

Liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti liiton kilpailutoiminnassa toimivilla tuomareilla on oltava lunastettuna tuomarilisenssi.

SM-kilpailut vuodelle 2022 on myönnetty

Vuoden 2022 SM-kilpailut järjestetään

Klassinen voimanosto, nuoret, 29.-30.1.2022, Pori, PV-81

Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 12.-13.2.2022, Hämeenlinna, LIKE

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 25.-27.2.2022, Oulu, OPT

Klassinen voimanosto, avoin, 18.-20.3.2022, Hämeenlinna, LIKE

Klassinen voimanosto, masters, 18.-20.11.2022, Oulu, OPT

Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 10.-11.12.2022, Tampere, TVN

Liiton hallitus varaa edelleen oikeuden muuttaa ajankohtia, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu.

Uusittu Covid-19 linjaus

Liitto noudattaa toiminnassaan viranomaisten sekä Suomen Olympiakomitean kulloin voimassa olevaa ohjeistusta ja määräyksiä. Liiton Covid-19 linjaus on päivitetty 8.6.2021 ja löytyy liiton sivuilta.

Kansainvälinen kilpailutoiminta

Huomioiden sen, että IPF järjestää klassisen voimanoston MM-kilpailut Ruotsin Halmstadissa yhteistyössä ELEIKON kanssa 23.9.-3.10.2021 Valko-Venäjän sijasta, liiton hallitus päätti muuttaa päätöstään kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistumisesta:

Nykyisessä Covid-19 tilanteessa huomioiden rokotekehityksen kehittyminen, matkustussuosituksien jatkuminen, valtiovallan suunnitelma epidemiaan liittyvien rajoitustoimien ja -suositusten purkamisesta sekä se, että klassisen voimanoston MM-kilpailut on siirretty Valko-Venäjältä järjestettäväksi Ruotsissa, liitto varautuu käynnistämään maajoukkue toiminnan jo 23.9.2021 lukien aiemmin ilmoitetun 1.10.2021 sijaan. Määräaika klassisen voimanoston MM-kilpailuihin ilmoittautumiseen on 11.7.2021. Kunkin joukkueen lähettäminen perustuu erillisharkintaan, eikä päätös tarkoita sitä, että liitto lähettäisi joukkueita arvokisoihin automaattisesti vallitsevassa Covid-19 pandemiatilanteessa, mihin sisältyy vielä tiettyä ennakoimattomuutta.

Liitto hakee kumppania kansainvälisten kilpailuiden järjestämiseksi

Euroopan Voimanolliitto hakee kisa järjestäjä nyt vuonna 2023 pidettäväksi aiotuille EM-kilpailuille. Euroopan Voimanolliitto tukee myös melko hyvällä panostuksella EM-kilpailuiden järjestämistä.

Viime vuosina järjestetyt EM-kilpailut ovat olleet varsin hyviä myös tuoton osalta. Liitto pyytää seuroja, jotka ovat kiinnostuneet kansainvälisten kilpailuiden järjestämisestä ilmoittamaan tästä liitolle.

Kilpailujen järjestämiseksi liitto solmii seuran / seurojen kanssa sopimuksen yhteisen järjestämisorganisaation muodostamiseksi. Vastuut ja tuotto jaetaan tasan kilpailuorganisaation osallisten kesken. Myös liitto on tukenut kansainvälisten mestaruuskilpailuiden järjestämistä 6 000,00 euron panoksella viime vuosina.

Nuorten PM-kilpailut Pornaisissa 6.-7.11.2021 pyritään järjestämään

Liitto varautuu yhdessä Etelä-Suomen Voimanolliiton kanssa järjestämään Pornaisissa Nuorten PM-kilpailut edellyttäen, että NPF näin päättää 24.6.2021 pidettävässä kokouksessa.

Syksyn 2021 SM-kilpailuihin ei vaadita tehtyä tulosta tai tulosrajaa

Mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuihin ja varustepenkkipunnerruksen SM-kisoihin voidaan ilmoittautua, joilla on viimeistään ilmoittautumisaikaa päättyessä voimassa oleva kilpailuoikeus.

Kilpailujen järjestelyihin huolellisuutta

Valitettavasti viime aikoina liiton kilpailutoiminnassa on ollut havaittavissa puutteita niin tuomareiden pukeutumisen kuin kilpailujen järjestelyiden osalta.

Hallitus haluaa muistuttaa kaikkia kilpailuiden järjestäjiä ja tuomareita siitä, että nämä ovat yhdessä vastuussa siitä, että kilpailut järjestetään kulloinkin voimassa olevien IPF:n teknisten sääntöjen ja liiton kansallisten kilpailujen järjestämishojeen mukaisesti.

Kevätkokous myönsi ansio- ja kunniamerkkejä

Liiton kevätkokous myönsi ansio- ja kunniamerkkejä ansioista voimanostourheilussa sekä voimanostourheilun eteen tehdystä työstä.

Liiton hopeinen ansiomerkki myönnettiin ansioista voimanostourheilussa E-SV:n Leena Jokitalolle.

Liiton kultainen kunniamerkki myönnettiin ansioista voimanostourheilun eteen tehdystä työstä E-SV:n Kaj Mattilalle, RAYVO:n Juha Inkiselle ja Heikki Malkavaaralle sekä HPV:n Heikki Virtaselle.

Liiton hopeinen kunniamerkki myönnettiin ansioista voimanostourheilun eteen tehdystä työstä HPV:n Irmeli Vaulakorvelle, Juha Suomiselle, Ismo Parkkiselle, Vesa Liukkoselle ja Janne-Pekka Hakalalle sekä E-SV:n Tapani Laitalalle.

Onnittelut ansio- ja kunniamerkkien saajille!

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri - Arvokilpailut 2021



SM-kilpailut 2021

| Pvm | Kilpailu | Järj. | Kaupunki |
|----------------|---|-------------------|-----------|
| 7.-8.8.2021 | Klassinen voimasto, nuoret | So-Vi | Sotkamo |
| 20.-22.8.2021 | Klassinen voimasto, avoin | AavKi | Ylitornio |
| 24.-26.9.2021 | Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat | TamRy ja LVK team | Tammela |
| 19.-21.11.2021 | Klassinen voimasto, masters | E-SV | Pornainen |
| 11.-12.12.2021 | Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat | TVN | Tampere |

Kisatilanne saattaa elää koronatilanteen vuoksi. SVNL:n sivuilta <https://www.suomenvoimantoliitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar> voi seurata, mitkä kisat pidetään ja mitkä perutaan.

Kansainvälinen kisakalenteri 2021

| | | | | |
|-----------------|--|--------|------------|----------------|
| 23.9.-3.10.2021 | World Sub-Junior, Junior, Master & Open Classic Powerlifting Championships | IPF | Halmstad | Sweden |
| 1.-3.10.2021 | Arnold Classic UK | BP/IPF | Birmingham | United Kingdom |
| 21.-31.10.2021 | World Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championship | IPF | Almaty | Kazakhstan |
| 8.-13.11.2021 | World Open Powerlifting Championships | IPF | Stavanger | Norway |
| 3.-12.12.2021 | European Open, Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships | EPF | Västerås | Sweden |

Harvoin tarjolla, tilaa nyt!

Liiton juhluvuoden paita nyt myynnissä. Ysärin aarteistosta myyntiin otettiin myös "Lajini on voimasto" ja "Lajini on penkkipunnerrus" -paidat. Paitojen kuvia on hiukan ehostettu, mutta muuten ne ovat aitoa ysäriä. Tilaa paidat liiton verkkokaupasta edulliseen 20 €/kpl hintaan. Naisille ja miehille on omat paitamallit.

Suomen Voimantoliiton verkkokauppa löytyy osoitteesta <https://www.sportheavy.fi/category/608/svnl---suomen-voimantoliitto>

