

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2021

KLASSISEN VOIMANOSTON
MM-KILPAILUT
HALMSTAD, RUOTSI

HELSINGIN
ATLEETTIKLUBIN
130-VUOTISJUHLAT

VARUSTE- JA KLASSISEN
PENKKIPUNNERRUKSEN
MM-KILPAILUT
VILNA, LIETTUA



SUOMEN VOIMANOSTOLIITON ENSIMMÄINEN
TOIMINNANJOHTAJA - JARKKO SAAPUNKI

www.suomenvoimanoistoliitto.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 asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
+358 400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
+358 400 179 205

Mitä urheilu on?

Kuva: Juha Nurmi

Olen viime aikoina katsellut omalla mitapuullani runsaasti erilaisia urheiluun ja urheilijoihin liittyviä dokumentteja tai tositarinoin perustuvia elokuvia. Vääjäämättä on usean kohdalla herännyt ristiriitaisia ajatuksia siitä, että kuuluuko nämä kaikki seikat urheiluun oikeasti. Totta kai on muistettava, että elokuvat ja usein dokumentitkin on dramatisoitu ja kaikki seikat eivät välttämättä ole aivan täysin todenperäisiä, niissä on niin sanotusti "lapinlisää" mausteena. Tästä huolimatta, jos vaikka vain osakin "tarinoista" on totta, niin melko uskomattomia eräät tarinat ovat.

Katsomistani dokumenteista etukäteen ehkä kiinnostavimmalta tuntui Jere Karalahdesta kertova Jere-dokumentti. Se olikin mielestäni hyvä - oli häneestä ihmisenä tai urheilijana mitä mieltä tahansa. Siinä tuotiin hyvin esille erilaisia seikkoja hänen urheilu-urastaan sekä lööpeissäkin olleita asioita. Unohtamatta kuitenkin sitä faktaa, että hän oli yksi Suomen parhaista jääkiekkopuolustajista pelatessaan. Toki esille tuotiin runsaasti ei-urheilullista puolta ja välillä tulin mieleen, että onko tämä suomalainen versio NHL-pelaaja Theoren Fleuryn kertomuksesta. Luin muutamia vuosia sitten kirjan Theo Fleury - Kovaa peliä, jossa kerrottiin peittelemättä Fleuryn päihteiden käytöstä. Sitä lukiessa tuli mieleen, että kuinka paljon asioita voidaan katsoa silmien läpi jos on tarpeeksi tehokas pelikentällä. Toki nykypäivänä päihdevalistus ja valmius puuttua asioihin hoitoonohjaukseksi on kehittynyt valtavasti.

Ehkä eniten ajattelemisen aiheita antoivat dokumentit Icarus - Käry ja Athlete A: Voimisteluskandaalin tarina. Käryssä testihenkilö haluaa selvittää, kuinka paljon hän pystyy parantamaan tulostaan pyöräilyssä kielletyillä menetelmillä. Athlete A taas tuo esille amerikkalaisessa voimistelussa selvinneet hyväksikäyttötapaukset. Näitä molempia yhdisti se, että niiden jälkeen tuli olo "voiko tämä olla totta".

Kuinka järjestelmällistä voi vilunkipeli olla ja asioita peitellään häikäilemättä. Vaikken nyt itseäni pidä aivan sinisilmäisenä tällaisissa asioissa niin varsinkin Käryn, ehkä myös osittain skandaalihakuisesti, tehdyt kuvaukset asioiden kulusta mietityttivät. Molempien kohdalla heräsi kysymys, että kuinka pitkälle ollaan valmiita menemään ja "olemaan näkemättä" menestyksen takia.

Toisella tavalla mieleen painuneena tarinana nostan elokuvan Race, joka kertoo vuonna 1936 neljä olympiakultaa voittaneen Jesse Owensin tarinan. Elokuvassa käsitellään paljon rodusta johtuvaa syrjintää ja epäasiallista kohtelua tuona aikana. Tässä tapauksessa on kuitenkin muistettava, että kyseessä on tositarinoin perustuva elokuva, ei dokumentti ja joitain asioita on varmasti dramatisoitu elokuvaan sopivaksi. Se oli kuitenkin hyvin tehty eikä liian saarnaava. Elokuvassa käsiteltiin Owensin vaikeuksia tummaihoisena urheilijana ja sitä kuinka yhden ihmisen usko toiseen sekä uskallus uhmata rajoja tämän lahjojen takia voi muuttaa elämän täysin. Varsinkin Berliinin olympialaisia kuvaava jakso elokuvassa oli mielenkiintoinen.

Ainoa voimailuun edes vähän liittyvä dokumentti, jonka olen katsonut oli Ronnie Colemanista kertova The King -dokumentti. Siltä olisin toivonut hieman enemmän. Dokumentissa kerrottiin kyllä paljon hänen menestyksestään ja vaiheista sekä siitä mitkä jäljet hänen kehönrakennusuransa on jättänyt hänen kroppaansa, muttei silti yltänyt aiemmin mainittujen tasolle. Toinen dokumentti tai oikeastaan sarja, josta amerikkalaisuus paistoi ehkä hieman läpi oli The Last Dance: Kerran vielä, Bulls, joka kertoo Chigago Bullsin NBA-joukkueen menestyksestä lähinnä Michael Jordanin näkökulmasta 1990-luvulla. Tämä dokumentti on 10-osainen ja välillä tuntui, vaikka se mielenkiintoinen oli, että asioita olisi voitu tiivistää.



Kaikki edellä mainitut olivat katsomisen arvoisia ja herättivät ajatuksia. Varsinkin tuolloin koronan jyllätessä pahimmillaan, oli mukava katsella edes televisiosta jotain urheilua, tai edes urheiluun liittyvää. Tavalla tai toisella jokaisessa kuvattiin asioita, joita ei uskoisi urheiluun kuuluvan. Mutta toisaalta palo ja rakkaus omaa lajia ja urheilua kohtaan tuli myös hyvin esille, vaikeuksista ja epäkohdista huolimatta. Suosittelen oman kiinnostuksen mukaan tutustumaan näihin, ainakin ne ovat hyvää viihdettä jos ei muuta.

Syksyn myötä asiat koronapandemiassa ovat onneksi helpottaneet sen verran, että olemme päässeet seuraamaan urheilua jo liveinä. Onkin ollut hienoa käydä paikan päällä katsomassa voimannostoa ja penkkipunnerrusta SM-kilpailuissa ja striimin välityksellä kansainvälisistä kisoista. Toivottavasti pandemiassa ei tule enää niin suurta takapakkia, että rajoituksia joudutaan kiristämään, koska kuten liiton päävalmentaja Kaj Mattilakin omassa kirjoituksessaan toteaa, on ihmisten näkemisen useimmille meistä tärkeää henkiseksi jaksamiselle.

Toivotan kaikille Voimannostajan lukijoille mukavia hetkiä tämän lehden parissa sekä oikein rauhallista joulua. Muistetaan kaikki levätä hetki läheisten seurassa ja jatketaan voimakkaampina uuteen vuoteen 2022!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



VOIMANOSTAJA-lehti

44 vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanolitto ry [SVNL]
Finnish Powerlifting Federation
Kitkantie 110
93600 Kuusamo
puh. 010 3094270

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

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

Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili
FI 22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja

Voimanojasta nro 4/2021
va. päätoimittaja Heikki Virtanen

Kannessa

Olivia Kyösti voitti Ruotsin Halmstadissa
N23-ikäluokan sarjan 52 kg maailmanmestaruuden.
Kuvassa onnellinen maailmanmestari mitaillaalinsa
kanssa. Kuva Mats Finne.

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 1/2022
päätoimittaja Katja Lariola
Aineisto pt:lle 6.2.2022 mennessä
sähköpostilla voimanojastalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Tilaushinta

40 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
60 € ulkomaille. Tilaus on kestotilaus joka
jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irttonumero 12 €.

Tämän lehden avustajat

Mets Finne, Juha Nurmi, Tero Hyttinen, Jorri Pirkkiö,
Tuomas Nikkilä, Päivi Ristolainen, Heikki Orasmaa,
Jarkko Saapunki, Risto Rautio, Johanna Karjalainen,
Marja Vanntaja, Teemu Hällfors, Janne Ylimys,
Katja Lariola, Pasi Murto, HAK, Kaj Mattila, IPF,
Jari Saario, Margetta Salminen, Jari Saastamoinen,
Ville Vikman, Venla Ruotanen, Jukka Knuutinen,
Juho Kangasniemi, Ville Orasmaa ja Sanna Savolainen.

Lehden layout

Ahopelto Group Oy / Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 Pääkirjoitus
Mitä urheilu on? | 29 Helsingin Poliisi-Voimailijat juhli
100-vuotista taivalta |
| 5 Puheenjohtajan palsta
Miehet löysivät tiensä takaisin salille | 30 Kaikkien ikäluokkien varuste- ja
klassisen penkkipunnerruksen
MM-kilpailut Vilna, Liettua |
| 6 Klassisen voimaston avoimen
SM-kilpailut Ylitornio | 34 Haastattelussa voimanojasta,
hyväntekijä ja kunnallispoliitikko -
Jari Saario |
| 10 Korjaus Voimanojasta 3/2021
juniorivoimaston historiaan | 36 Juniorien Pohjoismaiden
mestaruuskilpailut Pornainen |
| 12 Klassisen penkkipunnerruksen
kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut
Eerikkilä | 39 Uusia tuomareita |
| 16 SFI:n voimaston mestaruus-
kilpailut Hangossa | 40 Apuliikkeet ja heikkouksien
vahvistaminen voimanojasta-
harjoittelussa |
| 18 Esittelyssä Suomen Voimanolitto-
liiton ensimmäinen toiminnanjohtaja
- Jarkko Saapunki | 44 Opiskelijoiden painonoston ja
voimaston SM-kilpailut Tampere |
| 20 Teemu Hällfors pitää edelleen
nuorten SM-mitalistien kärkipaikkaa | 46 TVN:n jäsentenväliset penkki- ja
voimanojastokilpailut Nääshalli |
| 22 Helsingin Atleettiklubin
130-vuotisjuhlat | 48 Päävalmentajan palsta
Koulutusta ja verkostoitumista |
| 26 Klassisen voimaston kaikkien
ikäluokkien MM-kilpailut Halmstad,
Ruotsi | 49 Tuomarivastaavan palsta
Juryn tehtävät SM-kilpailuissa |
| | 50 Liitto tiedottaa |

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnot v. 2021

4-VÄRI-ILMOITUS

Koko		Vuosisopimus		KILPAILUILMOITUKSET*
		Hinta 4.numeroa		1/1 sivu mv 150 €
		+ web-logo		1/2 sivu mv 100 €
Aukeama	600 €	2.000 €		1/4 sivu mv 70 €
1/1 sivu	350 €	1.200 €		1/8 sivu mv 60 €
(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
julkaisutavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa
medioissa korvauksetta ja ilman sopimusta.

LEHDEN LAYOUT



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
Voimanojasta- 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: InDesign, Photoshop,
Illustrator, PDF
Kuvat: TIFF tai JPG, (resoluutio 300 dpi)
Aineistot: voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

Miehet löysivät tiensä takaisin salille

Tästä vuodesta tulee liiton historian paras vuosi lisenssinostajien määrällä mitattuna. Lokakuun puoleen väliin mennessä on kilpailulisenssin lunastanut jo 995 nostajaa, kun tähänastinen ennätysmäärämme 958 nostajaa toteutui vuonna 2015. Saman aikaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta näyttää hetkeksi pysähtyneen, kun miehet näyttäisivät löytäneen tiensä takaisin salille ja kilpalavoille. Kaikissa ikäluokissa miehiä on lisenssin haltijoina enemmän kuin viime vuonna.

Harrastajamäärä oli pitkäaikaisena kehityksenä aallon pohjassa vuonna 2009, kun lisenssinostajia oli 698 henkilöä. Tästä alkoi voimanoston kilpailutoiminnan harrastuksen osalta nousu, jota vauhdittiin vuodesta 2011 alkaen järjestetyt klassisen voimanoston ja penkkipunnerruksen SM-kilpailut.

Mastersien SM-kilpailuista on tulossa kaikkien aikojen suurimmat SM-kilpailut. Niihin ilmoittautui ennätyselliset 172 nostajaa. Nettonostoaikaa kisaviikonlopulle tulee reilut 27 tuntia. Vakavaan pohdintaan joudutaan ottamaan se, asetetaanko myös mastersnostajille – ainakin nuorimmille ikäluokille – tulosrajat SM-kilpailuihin? Jos nostajia olisi esim. 200 tarkoittaisi se yli neljää lisätuntia nostamiseen, jolloin kisat jouduttaisiin aloittamaan jo varhain perjantai-aiamuna. Tämä haastaisi jo melkoisesti myös masters SM-kilpailujen järjestäjän löytymistä jatkossa. Joka tapauksessa kysymyksessä on positiivinen haaste.

Mielenkiintoista on se, mihin miesten aktivoituminen nostamisessa liittyy? Onko yhtenä tekijänä tähän pitkittynyt koronapandemiatilanne? Koronatilanne näyttää vaikuttaneen ainakin siihen, miten kansainvälisiin kisoihin uskalletaan lähteä. Etenkin Venäjän penkki EM-kilpailuihin lähti todella pieni joukkue ja vastaavasti Vilnan penkin MM-kisajoukkue oli kohtuullisen suurikin ja varsinkin klassisen voimanoston EM-kisajoukkue Västeråsiin poikkeuksellisenkin suuri EM-kisajoukkueeksi.

Valmentaja ym. koulutukset liikkeelle

Nyt olemme saaneet viimeinkin liikkeelle myös liiton koulutukset. Lehden ilmestyessä on jo tiedossa Valmentaja I-tason koulutukseen osallistujat sekä tarkempi ohjelma. Teoriaosuudet vedetään etäyhteydellä Teamsissa, mutta lähiopetusjaksot pidetään Pajulahdessa. Tavoitteena on erityisesti, että saamme tästä puhtia seurojen voimanostokoulujen vetämiseen.

Valmentajakoulutuksessa tavoitteena on toteuttaa liiton omana tuotantona ainakin II-taso. Lisäksi mahdollisuus on päästä mukaan myös IPF:n kansainväliseen valmentajakoulutukseen. Valmentajakoulutuksen lisäksi on tulossa myös ohjaajakoulutusta sekä tietysti maajoukkueleirejä. Tavoitteena on myös se, että saamme luotua yhteistyökuvioita, joiden avulla päästään analysoimaan mm. eri voimantuoton tasoja mm. mittaustekniikkaa hyödyntämällä. Tässä voimakkaana

primusmoottorina on uusi toiminnanjohtajamme Saapungin Jarkko, jolla on ammattivalmentajataustansa vuoksi näkemystä ja suhteita alan asiantuntijoihin. Jatkoa on siis luvassa.

Unohtaa ei sovi myöskään tuomarikoulutusta, jota sitäkin on voitu järjestää sekä Oulussa että Hämeenlinnassa. Jatkoakin seuraa myös tällä saralla.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Klassisen voimanoston avoimen SM-kilpailut 20.-22.8.2021 Ylitornio

Teksti: Tero Hyttinen, kuvat: Jaarli Pirkkiö

Aavasaksan Kisa ry isännöi jo 13. Suomen mestaruuskilpailut voimanostourheilussa Ylitornion kuntotalolla. Kilpailuihin ilmoitettiin tavallista vähemmän nostajia - 103, kun vuonna 2019 ilmoittautuneita vastaavaan kisaan Ylitorniolle oli 128 nostajaa. Tämän vuoden ilmoittautuneista naisia oli 48 eli 46,60 % osallistujista. SM-kilpailujen järjestämisorganisaatiossa Aavasaksan Kisalla oli noin 60 henkilöä, jotka vastasivat kilpailujen onnistuneesta läpiviennistä.

Kilpailuja seurattiin paitsi paikan päälle uskaltautuneiden toimesta, missä oli noin 150 pääsylipun lunastanutta katsojaa myös Suomen Voimanostoliiton striimilähetyksissä, joiden aikataulut julkaistiin liiton koti- ja Facebook-sivuilla ennen kilpailujen alkua. Kisastriiimien osalta suuren kiitoksen ansaitsee Pekka Niva, joka hoiti striimaukset sekä muun kilpailujen vaatiman tekniikan ja vastasi siitä, että striimi lähti verkkoon. Pekka sai hyvää tukea tähän liiton varapuheenjohtaja sekä päävalmentaja Kaj Mattilalta. Etätuen tekniikalle

järjesti Markus Välvä. Reilu kuukausi kisojen jälkeen tätä juttua kirjoittaessani on Ylitornio SM-kisojen striimejä käynyt katsomassa jo parikymmentätuhatta katsojaa - tärkeää julkisuuskuvaa on tämäkin liitolle sekä järjestäjälle ja myös Ylitorniolle paikkakuntana.

Tänä vuonna kilpailuja varjosti koronapandemia, joka pakotti ensin siirtämään kilpailut maaliskuulta toukokuulle ja lopulta elokuun lopulle. Tämä näkyi niin nostajien määrän (128/103) vähenemisenä kahden vuoden takaiseen kuin myös siinä, ettei yleisöä nähty paikan päällä kuten aiempina vuosina. Onneksemme myöskään yhtään koronatapausta ei kisoista tullut. Kiitos tästä on osaltaan osallistujien vastuullisella toiminnalla sekä tinkimättömällä koronaohjeiden noudattamisella terveyturvallisuuden osalta. Myös samana viikonloppuna Rovaniemellä järjestetyissä supertapahtumissa - Jukolan viestissä sekä Simerockissa - vältyttiin niin ikään pandemian leviämiseltä.

Kilpailut toimivat avointen sarjojen osalta valintakilpailuina joulukuussa Ruotsin Västeråsissa pidettäviin klassisen voimanoston EM-kilpailuihin, minne nuoret ja mastersit ovat kisanäyttönsä antaneet aiemmin järjestetyissä ko. ikäluokan SM-kilpailuissa.

Kolmen kilpailupäivän aikana mestaruusmitalit jaettiin miesten sarjoissa 59-120+ kg sekä naisten 47-84+ kg -sarjoissa. Sekä naisilla että miehillä kilpailuissa on nykyisellään kahdeksan painoluokkaa, joten tasa-arvoon asiassa päästiin tämänkin jaon osalta tämän vuoden alusta.

Perjantaina 20.8. aloitettiin naisten sarjoilla

Perjantain nostot aloitettiin naisten sarjoilla 47-63 kg. Kevyimmän painoluokan mestaruuden otti IOV:n Enna Hynynen yhteistuloksella 287,5 kg, hopeaa vei Ko-Jyn Roosa-Maria Peltola 245 kg ja pronssiin vei Ranualla voimanoston Grand Old



Kilpailut vaativat aina tekijänsä. Ilman monia talkoolaisia ei kisoista tulisi mitään. Tärkeää on myös, että eri elementtien keskinäinen yhteistyö sujuu saumattomasti.



Antti Kriikkula oli pisteissä kolmas, vaikka hävisi sarjan 120 kg mestaruuden



Jalkakyykyyn uusi SE 350,5 kg ei vaikuttanut viimeiseltä nostolta Jari Saarion harteilla



ÄKK:n Stina Lindell oli naisten sarjojen paras nostaja

Lady Eila Kumpuniemi 190 kg. Sarjassa 52 kg mestaruuden vei sarjassa ainoana nostajana ollut TurSan Jenni Henriksson 305 kg yhteistuloksella.

Sarjasta 63 kg tuli kilpailujen tasokkain sarja. Tästä piti huolen sarjaa emännöinyt ÄKK:n Stina Lindell, jonka maastanosto 188 kg ja yhteistulos 448 kg olivat sarjan uusia suomenennätyksiä. Stina oli kisojen paras naisnostaja 98,440 IPF GL -pisteellä. Hopealle sijoittunut OPT:n Satu Pylväs 415 kg ollen samalla naisten sarjojen kolmanneksi paras nostaja 91,293 IPF GL -pisteellä. Lisäksi sarjassa nostanut Katri Backman nosti N40-ikäluokan SE:t jalkakyykyssä 147,5 kg, maastanostossa 167,5 kg ja yhteistuloksessa 395 kg sijoittuen neljänneksi. Backmanin ennätykset ovat samalla myös sarjan varustevoimanoston ennätyksiä. Pronssille kiilasi LVK teamin Mari Engberg yhteistuloksella 405 kg.

Paikkakuntalaisia kiinnosti luonnollisesti myös seuran oma nostaja sarjassa 59 kg Henri Kyntäjä. Henkki kävi kovimman taiston ennen kisoja pudottamalla painoaan heinäkuun lopulta lähes 10 kiloa. Suomen mestaruuteen riitti tällä kertaa 427,5 kg. Hopealle sarjassa nosti HAK:n Veikka-Petteri Kuusisto 290 kg yhteistuloksella.

Miesten sarjassa 66 kg mestaruuden vei TNT:n Antti Savolainen, jonka pitkä ja menestyksellinen ura palkittiin viime vuonna myös Euroopan Voimanostoliiton toimesta, kun Antti nimettiin EPF:n Hall of Fameen. Antin mestaruus irtosi 638,5 kg yhteistuloksella. Antin maastanosto 281 kg oli myös sarjan uusi SE niin miesten avoimessa kuin M40-ikäluokassa. Antti oli kisojen toiseksi paras nostaja 99,764 IPF GL -pisteellä. Hopealle MeVon Ilkka Alaluopa 527,5 kg ja pronssia Hkaanton Otto Harrikarille 435 kg.

Sarjassa 74 kg mestaruuteen marssi OPT:n Jani Haapamäki yhteistuloksella 660 kg, hopeaa saman seuran Eetu Aallolle 637,5 kg ja pronssia KPU:n Sami Niemiselle 632,5 kg. Dramatiikkaa nähtiin Samin viimeisessä vedossa, missä hopeavetoyritys päättyi loukkaantumiseen reiden revähdyksen seurauksena. Onnecsi ensiapuna järjestyi kylmänopeasti loukkaantuneeseen reiteen ja kotimatka Keuruulle saattoi alkaa.



Viime vuoden urheilutoimittajien valinta vuoden voimanostajaksi Leena Saastamoinen oli Ylitornion kisojen toiseksi paras naisnostaja IPF GL -pisteissä

Lauantaina lauteilla olivat miehet 83-93 kg ja naiset 69-74 kg

Lauantai aloitettiin miesten sarjalla 83 kg. Suomen mestariksi nosti PTP:n Petri Heikkinen, joka paransi sarjan maastanoston SE:n lukemiin 307,5 kg. Tämä on samalla myös uusi varustanoston SE. Rajulla maastanostolla Heikkinen nousi myös sarjan kultakantaan 695 kg yhteistuloksella ennen hopealle jäänyttä YlöR:n Teemu Hällforsia, joka teki 690 kg yhteistuloksen. Pronssia sarjassa otti ViitVin Eetu Kumpulainen 655 kg yhteistuloksella.

Päivän keskimmaisessa kisassa nähtiin naisten uudet vuoden alusta käyttöön tulleet painoluokat 69 ja 76 kg. Sarjassa 69 kg Suomen mestariksi nosti MeVon Meri Kallio 417,5 kg, hopeaa NPowerin Sanna Puumala 365 kg ja pronssille tuli PHGTRE:n Milla Kelahaara 345 kg. Kallio teki SE:t sarjan penkkipunnerrukseen 92,5 kg, maastanostoon 180 kg ja yhteistulokseen 417,5 kg.

Sarjassa 76 kg mestariksi ja samalla kisojen toiseksi parhaaksi naisnostajaksi voimaili odotetusti KiurU:n Leena Saastamoinen (os. Vatanen), joka oli vuoden 2020 voimanostaja urheilutoimittajien valinnoissa. Saastamoinen teki uudet SE-lukemat sarjaan 76 kg niin varuste- kuin klassisessa nostamisessa penkissä 110 kg,

den vei PV-81:n Julius Pamppunen 732,5 kg, hopeaa otti ViVo:n Kalle Närhi 712,5 kg ja pronssia OPT:n Tenho Salo 700 kg.

Sunnuntai päätti kisat raskaimpiin sarjoihin

Sunnuntain nostot aloitettiin naisten sarjoilla 84 ja 84+ kg. Sarjan 84 kg vei odotetusti MaxPowerin Henna Kaasalainen yhteistuloksella 462,5 kg, joka koostui 177,5 kg jalkakyykystä, 90 kg penkkipunnerruksesta ja 195 kg maastanostosta. Hopeaa otti LIKE:n Ida Tilli yhteistuloksella 455 kg ja pronssia NaVo:n Essi Jänntti 445 kg. Sarjasta on odotettavissa tiukka mestaruustalostaan tulevina vuosina. Sen verran lähellä toisiaan mitalistit jo olivat.

Naisten sarjassa 84+ kg mestaruuden otti ÄV:n Saara Puusaari yhteistuloksella 432,5 kg, hopeaa Ols-Tan Marja-Kaisa Savilaaksole 387,5 kg ja pronssia NyKK:n Susanne Westille 372,5 kg.



Satu Pylväs oli naisten kisan kolmas pisteissä

maastanostossa 193 kg ja yhteistuloksessa 475,5 kg. Leenan IPF GL -pisteet olivat 94,208. Hopealle tasokkaassa sarjassa sijoittui KaVon Tuulia Lohivuo yhteistuloksella 460 kg. TNT:n Saara Laine tehtiä SE:t N40-ikäluokkaan jalkakyykyssä 147,5 kg, penkissä 72,5 kg, maastanostossa 190 kg ja yhteistuloksessa 410 kg, jotka noteerataan niin varuste- kuin klassisessa voimanostossa ja riitti tällä kertaa pronssimitalille.

Lauantain päätti miesten sarjan 93 kg mestaruuskamppailut. Sarjan mestaruus-

Miesten sarjan 105 kg vei odotetusti LaPo:n Tuomas Hautala, joka teki kisojen parhaat miesten IPF GL -pisteet 105,983. Tuomaksen yhteistulos 857,5 kg koostui 290 kg kyykystä, 207,5 kg penkistä ja 360 kg maastanostosta. Hautala korjaili sarjan suomenennätyksiä uuteen uskoon tekemällä ennätykset maastanostoon 360 kg niin varuste- kuin klassiselle puolelle. Yhteistuloksesta tuli vielä klassisen voimanoston SE. Hopeaa otti PV-81:n Risto Hatulainen 770 kg yhteistuloksella ja pronssia KaVon Janne Marttilalle 755 kg yhteistuloksella.



Antti Savolainen teki uuden SE:n 281 kg maastanostossa avoimen ja M40-ikäluokan sarjaan 66 kg



Tuomas Hautala oli Ylitornion kisojen paras miesnostaja IPF GL -pisteissä

Sarjassa 120 kg mestaruudesta kävivät tiukan taiston NaVo:n Mikko Rautavirta ja MeVo:n Antti Kriikkula. Kullan vei viimeisellä onnistuneella vedolla rovaniemeläinen Rautavirta tehden yhteistulokset 827,5 kg. Hopealle jäi Kriikkula 825 kg, mutta Rautavirtaa kevyempänä hän oli kuitenkin kilpailujen kolmanneksi paras miesvoimannostaja IPF GL -pisteillä 97,180, kun Rautavirta puolestaan painavampana sai 96,814 IPF GL -pistettä.

Superissa Savon Paroni JuPu:n Jari Saario otti Suomen mestaruuden 885,5 kg yhteistuloksella. Jalkakyykyyn 350,5 kg on uusi sarjan 120+ kg klassisen voimaston SE. Hopeaa nosti NyKK:n Robert Gleisner yhteistuloksella 870 kg. Mielenkiintoista on nähdä ensi vuonna se, että jatkuuko Gleisnerin tuloskehitys ja missä vaiheessa hän haastaa Saarion superin herruudesta. Pronssia PP:n Nuutti Mansukoskelle 840 kg.

Kuin kotiin tulisi

”Ylitorniolla Aavasaksan Kisan järjestämiin kisoihin on kuin kotiin tulisi”, totesi Ylitorniolla ilmestyvään paikallislehteen Meän Tornionlaaksoon haastateltu kansainvälinen II-luokan naistuumarimme Helena Kvist, joka oli tuomarimissa miehensä Jouni Kvistin kanssa kisoissa edellisenkin kerran vuonna 2019. Kvistit olivat paikalla nytkin ja vakuuttivat edelleen tunnelman Ylitorniolla olevan kotoinen.

Kilpailupaikkaa Kisan talkooväki rakensi kolme päivää, nostot kestivät kolme päivää ja kisat purettiin viimeisen palkintojen jälkeen kolmessa tunnissa. Tästä täytyy antaa kiitos aina pyyttömälle talkooväellemme. Ei voi lakata ihmettelemästä sitä, miten talkoot yhdistävät edelleen ihmisiä Ylitornion kaltaisilla paikkakunnilla. Mukavassa seurassa on mukava toimia.

Kisaorganisaatiossamme on asetettu tavoitteeksi, että Ylitorniolla voitaisiin järjestää vielä EM-tason arvokilpailut. Suurimmat haasteet tälle projektille ovat majoituspaikkojen rajallisuus sekä hajanaisuus, mikä aiheuttaa huomattavia kuljetuskustannuksia mm. kansainvälisissä kisoissa olevan hotellien ja kisapaikan välisen syöttöliikenteen järjestämisessä. Loppuvuosi näyttää saadaanko tältä osin tärkein eli talous järjestettyä siihen uskon, että projektiin voidaan ryhtyä.

Korjaus Voimanostajan 3/2021 juniorivoimanoston historiaan

Voimanostajassa 3/2021 sivuilla 6-16 olleessa artikkelissa "Suomalaisen juniorivoimanoston historiaa 1974-2020" on havaittu puutteellista tietoa. Artikkelissa väitettiin sivulla 10, että ensimmäiset suomalaiset EM-mitalit juniorinostajille klassisessa voimanostossa olisivat tulleet vuonna 2018 Kaunasissa Liettuassa. Tämä ei pidä paikkaansa, jutun kirjoittajalta on jäänyt huomioimatta syystä tai toisesta kokonaan vuosien 2015-17 kilpailut. Jotka pidettiin myös junioreille tässä nostomuodossa. Tämän puutteen vuoksi sivulla 8 olleet EM-kilpailujen yhteenlasketut ja klassisen voimanoston mitalimäärät ovat väärin. Ja luonnollisesti sivulla 14 ollut nuorten nostajien yhteenlaskettu PM-, EM- ja MM-mitalisaldo on puutteellinen niiden puuttuvien mitalien osalta. Toimitus pahoittelee sattunutta virhettä ja lupaa jatkossa yrittää olla tarkempi! Tässä lisäyksenä nyt puuttuneet tiedot ja täydennetty klassisen voimanoston euroopanmestari-taulukko.

Suomen nuoret nostajat ovat vuosien 2015 ja 2019 välillä saavuttaneet klassisen voimanoston EM-kilpailuissa yhteensä 36 mitalia (16-13-7). Täten kokonaismäärä EM-mitaleissa on yhteensä 177 ei 148, kuten lehdessä 3/2021 väitettiin. Nuorten kokonaismitalimäärä PM-, EM- ja MM-mitaleissa nousee väitetystä 775 (319-265-191) mitalista 804 (330-276-198) mitaliin.

Ensimmäiset subjuniorien ja juniorien klassisen voimanoston EM-kilpailut järjestettiin vuonna 2015 Pilsenissä Tšekissä. Näissä kilpailuissa Suomen joukkue

saavutti yhteensä hienot 12 mitalia. Subjunioreissa maailmanmestareiksi nostivat Henna Kaasalainen, Emmeth Törrönen, Tomi Kuusisto ja Roni Peltonen sekä junioreissa Ilkka Ala-Luopa. Hopeamitalisteja olivat subjunioreissa Tuulia Lohivuo, Aino Autio ja Kalle Närhi sekä Krista Määttä ja Markus Suomela junioreissa. Hienon menestyksen kruunasivat juniori-ikäiset Melissa Heinonen ja Akseli Lintulaakso nappaamalla EM-pronssit. Lisäksi subjuniorien uudet ME:t teki Henna Kaasalainen 165 kg maastanostossa, Emmeth Törrönen 105,5 kg penkkipunnerruksessa ja Roni Peltonen 240,5 kg jalkakyykyssä. Junioreissa uuden EE:n jalkakyykyssä 213 kg teki Akseli Lintulaakso.

Seuraavat klassisen voimanoston EM-kilpailut nuorten osalta käytiin vuonna 2016 Tartossa Virossa. Näissä kilpailuissa menestys oli edellisvuotiseen tapaan hyvä. Saalis oli tällä kertaa kymmenen mitalia ja joukossa yksi uusi euroopanmestari. Subjunioreissa Heini Lipponen voitti kultaa ja Emmeth Törrönen uusi mestaruutensa. Näiden kahden EM-kullan lisäksi Fanny Lamminen ja Henna Kaasalainen ottivat EM-hopeat sekä Anette Kirkanen EM-pronssin subjunioreissa. Juniorien puolella Satu Sakko (nyk. Pylväs), Mirka Valo ja Jarkko Perttula ottivat EM-hopeaa sekä Krista Määttä ja Tuulia Lohivuo EM-pronssia. Suomen joukkueessa oltiin jälleen myös ennätuskunnossa. Subjunioreissa Anette Kirkanen teki uuden EE:n 73 kg penkkipunnerruksessa, joka tosin jo samassa kilpailussa rikottiin. Jalkakyykyks-

sä Heini Lipponen teki subjuniorien ME:n 130,5 kg ja Henna Kaasalainen uuden EE:n 160 kg. Emmeth Törrönen otti penkkipunnerruksessa ensin 106,5 kg, joka oli uusi ME ja tämän jälkeen paransi vielä sitä 109 kg. Emmeth teki yhteistuloksellaan vielä uuden EE:n 426,5 kg.

Vuoden 2017 nuorten EM-kilpailut klassisessa voimanostossa kisattiin Thistedissä Tanskassa. Suomen joukkue onnistui näistä kilpailuista nappaamaan seitsemän mitalia, joiden joukossa neljä maailmanmestaria. Kaikki neljä maailmanmestaria olivat naisia, joista subjunioreissa Olivia Kyösti, Fanny Lamminen ja Henna Kaasalainen sekä junioreissa Satu Pylväs, joka oli samalla historian ensimmäinen N23-ikäluokan suomalainen Euroopan mestari klassisessa voimanostossa. Myös muut mitalistit olivat naisia; Heini Lipponen otti EM-hopeaa subjunioreissa, Mira Kramberg EM-pronssia niin ikään subjunioreissa ja Heli Jokela EM-pronssia junioreissa. Ennätysten tekeminenkään ei ollut hii-punut. Subjunioreissa Fanny Lamminen teki uuden ME:n jalkakyykyssä 126 kg ja Heini Lipponen EE:n jalkakyykyssä 131 kg. Heidän lisäksi subjunioreissa Henna Kaasalainen oli ennätuskunnossa tehden jalkakyykyssä uuden EE:n 160,5 kg ja maastanostossa myös uuden EE:n 180,5 kg. Junioreissa Satu Pylväs otti ensimmäisellä maastanostollaan uuden EE:n 165,5 kg, paransi sitä toisellaan lukemiin 170 kg ja vielä kolmannella 175,5 kg, joka oli sitten jo uusi ME. Samalla Satu merkkautti itselleen yhteistuloksen uuden ME:n 393 kg.

Klassisen voimanoston suomalaiset euroopanmestarit juniorisarjoissa

1	F18	72	71,70	Henna Kaasalainen	1999	FIN	122,5	62,5	165,0	350,0	342,57	Pilsen / CZE	21.-28.3.2015
1	F18	84	78,01	Emmeth Törrönen	1998	FIN	125,0	105,5	160,0	390,5	362,48	Pilsen / CZE	21.-28.3.2015
1	M18	66	65,64	Tomi Kuusisto	1997	FIN	177,5	100,0	210,0	487,5	384,51	Pilsen / CZE	21.-28.3.2015
1	M18	105	101,33	Roni Peltonen	1998	FIN	240,5	115,0	245,0	600,5	363,57	Pilsen / CZE	21.-28.3.2015
1	M23	59	58,76	Ilkka Ala-Luopa	1993	FIN	170,0	107,5	195,0	472,5	410,82	Pilsen / CZE	21.-28.3.2015
1	F18	57	56,50	Heini Lipponen	2000	FIN	130,5	75,0	127,5	333,0	389,08	Tartu / EST	5.-12.3.2016
1	F18	84	75,45	Emmeth Törrönen	1998	FIN	140,0	109,0	177,5	426,5	403,94	Tartu / EST	5.-12.3.2016
1	F18	47	46,66	Olivia Kyösti	1999	FIN	95,0	55,0	110,0	260,0	351,49	Thisted / DEN	12.-19.3.2017
1	F18	52	51,60	Fanny Lamminen	2002	FIN	126,0	70,0	130,0	326,0	408,84	Thisted / DEN	12.-19.3.2017
1	F18	84	83,26	Henna Kaasalainen	1999	FIN	160,5	80,0	180,5	421,0	377,09	Thisted / DEN	12.-19.3.2017
1	F23	57	56,48	Satu Pylväs	1994	FIN	135,0	82,5	175,5	393,0	459,34	Thisted / DEN	12.-19.3.2017
1	M18	120+	141,80	Nuutti Mansukoski	2000	FIN	272,5	175,0	290,0	737,5	411,38	Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F18	57	56,70	Fanny Lamminen	2002	FIN	160,0	87,5	145,0	392,5	457,34	Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F23	57	56,30	Krista Määttä	1995	FIN	132,5	87,5	167,5	387,5	454,03	Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F18	57	56,60	Fanny Lamminen	2002	FIN	157,5	85,0	145,0	387,5	710,33	Kaunas / LTU	29.11.-8.12.2019
1	F23	84+	99,15	Mirka Valo	1997	FIN	177,5	102,5	210,0	490,0	698,69	Kaunas / LTU	29.11.-8.12.2019

Porin Voimailijat-81 ry sekä Suomen Voimanolliitto ry järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 29.-30.1.2022

Kilpailupaikka

Porin Urheilutalo, Kuninkaanhaanaukio 12, 28130 Pori
puh. 044 701 1452, urheilutalo@pori.fi



Alustava aikataulu

Lauantai 29.1.2022	09.30 Avajaiset 10.00 N23, M23 66, 74, 93 kg 14.30 M23 83, 105-120+ kg	Sunnuntai 30.1.2022	10.00 M14, N14, N18 14.30 M18
--------------------	------------------------------------------------------------------------------	---------------------	----------------------------------

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 7.1.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu:

M23 ja N23 -ikäluokka 80 €/kilpailija, M/N14 ja M/N18 -ikäluokat 50 €/kilpailija. Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

Tulosrajat ja tuloksetko aika:

Kevään SM-kilpailuihin ei liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti vaadita tulosrajaa. Kevään 2022 osalta riittää, että kilpailijalla on kilpailuoikeus voimassa ennen kilpailujen alkamista.

Kilpailuhotelli:

Amado Hotel
Keskusaukio 2, 28130 Pori (n. 1 km Urheilutalolta)
Majoitus hotellihuoneissa
70 €/vrk/1hh 90 €/vrk/2hh 120 €/vrk/3hh
Hinnat sisältävät runsaan aamiaisen ja asiakassaunan.
165 €/vrk/saunallinen huoneisto, minimi 2 vrk. Antintorni Apartments.

Varaukset:

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse tunnuksella "Voimanolston nuorten SM".
Varaukset: 02-6310 100 / sales@amado.fi

Vaaka:

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Lisätietoja:

PV-81 ry, Soila Ranta 0447141427, porinvoimailijat81@gmail.com
SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Klassisen penkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut 24.-26.9.2021 Eerikkilä

Teksti: Tuomas Nikkilä,
kuvat: Päivi Ristolainen

Jo toistamiseen Tammelan Ryske ja Lopen Voima ja Kunto team järjestivät yhteisvoimin penkkipunnerruksen SM-kilpailut ja kuten viimeksikin, kilpailut järjestettiin Eerikkilän liikuntakeskuksessa. Kilpailut toimivat samalla Ryskeen 100-vuotisjuhlakilpailuna.

Allekirjoittanut toimi virallisesti kilpailujen johtajana, mutta suurimpana puuhamiehenä toimi Ryskeen Olli Skogberg ja tietenkin joka paikan höylä LVK teamin Markku Savolainen. Kilpailuihin oli ilmoitautunut yhteensä 227 nostajaa ympäri Suomea.

Kilpailut aloitettiin perjantaina masters-nostajien toimesta. Miesten sekä naisten yli 50-, 60- ja 70-vuotiaiden ikäluokista. Kaksi suomenennätystäkin nähtiin N50-ikäluokassa. Toinen Ritva Lennon tehtailmana sarjaan 69 kg ja toinen sarjaan 76 kg Minna Elglandin toimesta.

N60- ja N70-ikäluokissa osallistujamäärä on jo pienempi, mutta sitäkin kokeneempi. N60-ikäluokassa nähtiin uusi suomenennätys Sari Sarhian toimesta sarjaan +84 kg. N70-ikäluokassa nosti ainoana, jo pitkän nostouran tehnyt, Eila Kumpuniemi.

M70-ikäluokassa nähtiin useampi tiukka mestaruustaistelu. Sarjassa 74 kg Juhani Rasilaisen ja Antero Kaurasen välillä, sarjassa 93 kg Kari Holstenin ja Petri Mäkeläisen välillä sekä sarjassa 105 kg Seppo Kompan ja Bertel Holmlundin välillä. Ikäryhmän ennätystehtailusta vastasi Seppo Komppa ja Markku Kemppainen. Allekirjoittanutta eniten sävyytti kuitenkin kisojen vanhimman nostajan kunto. Olavi Kallio on syntynyt vuonna 1933 ja edelleen penkistä nousee liki 100 kg. Ollisi mukava ajatus, jos itsekin vielä lähempänä yhdeksääkymmentä saisi punnerreltua moisia määriä.

M60-ikäluokassa tiukin mestaruustaistelu nähtiin kisapaikoilta hyvinkin tuttujen nimien; Juha Koiviston ja Ilkka Launosen välillä. Koivisto otti tällä(kin) kertaa mes-



Kilpailujen avajaisissa Tammelan Ryskeen puheenjohtaja Tapio Salo vastaanotti Lopen Voima ja Kunto teamin viirin Markku Savolaiselta ja Suomen Voimannostoliiton viirin tuoreelta toiminnanjohtajalta Jarkko Saapungilta

taruuden taskuunsa. Pekka Kovalainen taituroi tähän ikäluokkaan sarjaan 74 kg uudet SE-lukemat 143 kg ja Eino Pönttiö 185 kg -sarjaan 105 kg.

M50-ikäluokassa osallistujajoukko oli jo suuri, yhteensä 31 nostajaa. Tähän ikäluokkaan ei saatu uusia ennätyskirjattua kisapäivänä, mutta lähes jokaisessa painoluokassa oli kova taisto mestaruudesta. Ällistyttävät kymmenen nostajaa oli kilpailemassa sarjassa 93 kg mestaruudesta. Painoluokan kirkkaimman mitalin nappasi Pentti Pitkänen vaikuttavalla 180 kg tuloksella, joka oikeutti samalla tämän ikäryhmän korkeimpiin pisteisiin.

Lauantai

Lauantaina kilpailivat nelikymppiset ja juniorisarjat. N40-ikäluokan sarjassa 63 kg oli ikäryhmän tiukin mestaruustaisto Anne Heikkilän ja Niina Köningin välillä. Ennätyskirjattua tehtaili painoluokkiinsa Pauliina Suomela ja Tiina Voho. Kovimmat raudat naisten N40-ikäluokassa otti Joanna Linna sarjassa +84 kg, nostaen 110kg, jolla hän sai tämän ikäryhmän suurimmat pisteet.

Naisten juniorisarjoissa ainoana ikäluokassa N14/57 kg -sarjassa nosti SiStn Ninni



Kilpailujen johtaja Tuomas Nikkilä ja Jarkko Saapunki

Kopola. N18-ikäluokan sarjoissa nähtiin jo enemmän nostajia ja sitä myöten myös kunnan mitalitaistoja. Tiukkoja taistoja oli 63 kg, 69 kg ja 84 kg -sarjoissa. Sarjassa 69 kg sekä Emmi Järvenpää että Enni Lauttanen yrittivät voittaa suomenennätyskellä, Emmi siinä onnistuen. N23-ikäluokan suurimmat raudat nosti odotetusti Emmeth Törrönen, joka tykkitti samalla suomenennätyksen.



Simo Sistonen



Ove Lehto

M40-ikäluokassa nähtiin kilpailujen ensimmäiset yli 200 kg nostot Ben Oleniuksen ja Vesa Korhosen toimesta. Tässä ikäluokassa nostajia oli jo huomattava määrä, 35. Tiukimmat taistot näimme sarjassa 83 kg Pasi Sipiläisen ja Lasse Arkelan välillä ja sarjassa 93 kg Vesa Mattilan ja Tero Panhelaisen välillä, joista Vesa otti kirkkaimman mitalin kevyempänä. Lähes kaikissa painoluokissa mitään ei saanut ilmaiseksi, koska taso oli kova. Yhtään uutta suomenennätystä emme tosin saaneet todistaa.

M14-ikäluokassa oli yhteensä neljä nostajaa eri painoluokissa. Täältä on hyvä lähteä sitten vanhempiin, kun on kartuttanut kisakokemusta. M18-ikäluokassa ruuhkaisinta oli sarjassa 83 kg, joissa vielä pronssi ratkaistiin vaa'alla 50 gramman erolla. Anders Nygård ja Anton Nykänen taltuttivat rautaa tämän ikäluokan suomenennätyksiin.

M23-ikäluokan kovimmat pisteet otti Huittisten Topias Huhtamäki ja kovimmat kilomäärät Niku Ketola. Marko Kiviniemi paransi tämän ikäluokan sarjan 59 kg SE:n lukemiin 125 kg.

Sunnuntai

Sunnuntaina nostivat perinteisesti avoimen mies- ja naisnostajat. Naisten avoimessa oli nostamassa kiitettävästi 37 kilpailijaa, joista sarjassa 69 kg hurjat kymmenen nostajaa. Ensimmäinen tiukka

mestaruustaisto nähtiin 57 kg -sarjassa Minna Lepistön ja Johanna Forströmin välillä. Sarjassa 63 kg hopea ratkesi tasatuloksella, kuten myös sarjassa 69 kg. Sarjan 69 kg voittaja Mari Enberg tykitti samalla uudet SE-raudat 103 kg. Sarjan 76 kg voitti ehkä odotetusti edellisen päivän SE-tehtailija Törrönen, Mira Lahtisen laittaessa hänelle tiukasti kampoihin. Törrösen voittotulos 112 kg oli uusi suomenennätys. Sarjassa +84 kg nähtiin vielä

kolmas naisten avoimen SE, Johanna Laitisen nostaessa 130,5 kg.

Miesten avoimessa luokassa ei tällä kertaa kukaan korottanut SE-tuloksia, mutta tiukkoja kamppailuja oli joka painoluokassa. Juha-Matti Englund otti kevyempänä tasatuloksella sarjan 59 kg mestaruuden. Jo toista päivää kisailnut Tomi Halmesmäki syytyi vasta sunnuntaina toden teolla ja otti sarjan 66 kg mestaruuden 140 kg tu-



Ben Olenius

loksella. Tässä painoluokassa pronssi ratkaistiin vaa'alla. Sarjassa 74 kg nosti itse allekirjoittanut, joten en sen suuremmin analysoi. Ehkä sen voi sanoa, että kokemus voitti. Sarjassa 83 kg mitali ei irronnut halvalla myöskään, kun hopea ratkesi viimeisellä kierroksella tasatuloksella. Sarjan 93 kg mestaruus ratkottiin Pullisen ja Hellbergin välillä, Pulliselle loppujen lopuksi voitto jo toisen kierroksen nostolla. Sarjan 105 kg mestaruuden otti Joni Tajakka koko kisojen suurimmalla pistepotilla. Sistonen otti kultaa 230 kg tuloksella sarjassa 120 kg. Superin voitti odotetusti Ove Lehto. Yllättäen tämän sarjan kaikki kolme nostajaa mahtuivat 2,5 kg sisään, jollaista en muista nähneeni hetkeen.

Viimeksi vuonna 2018 järjestimme samassa paikassa klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut ja samoin voimavaroin. Ehkä näemme samoissa merkeissä joskus myöhemmin uudestaan. Kiitos nostajille, talkooporukalle, liiton henkilöille ja Orasmaan Hessulle. Ilman teitä ei asiat onnistuisi!



Emmi Järvenpää



Miesten sarjan M60/93 kg mitalistit Ilkka Launonen, Juha Koivisto ja Ismo Karisalo



Naisten sarjan 76 kg mitalistit Mira Lahtinen, Emmeth Törrönen ja Leena Saastamoinen

Tapio Salon avajaispuhe klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa

Hyvät Suomen Voimanolitoiton, Lopen Voima ja Kunto teamin edustajat sekä SM-kilpailun osallistajat, valmentaja, huoltajat ja katsojat:

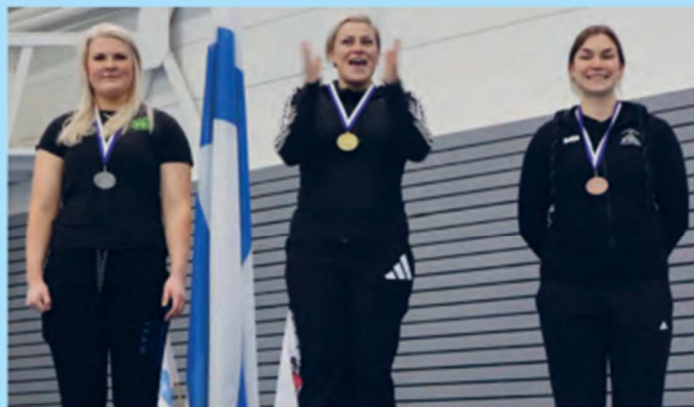
Tammelan Ryske ry perustettiin noin 15 kilometrin päässä Riihivalkaman kansakoululla 18.5.1921. Tällöin tavoitteeksi määritettiin jäsentensä fyysiseen ja henkiseen kasvattamiseen tähtäävä seura. Seuran ensimmäisinä toimintavuosina lajeina olivat mm. yleisurheilu, hiihto, suunnistus, nyrkkeily ja ampumahiihto. Silloisesta 40 jäsenen, yhden Tammelan kylän seurasta, Tammelan Ryske on kasvanut lähes 800 jäsenen monilajiseksi seuraksi. Nykyisin Ryske liikuttaa kaikenikäisiä lounaishämäläisiä pääasiassa yleisurheilun, hiihdon, jalkapallon, lentopallon ja voimailun merkeissä.

Voimailu on Ryskeen toiminnassa ollut mukana alusta asti. Merkittävä lisäys toiminnalla saatiin noin kymmenen vuotta sitten, kun useita paikallisia voimailijoita yhdisti voimansa Ryskeen lipun alle. Kuluneen kymmenen vuoden aikana Ryskeen edustajille onkin tullut runsaasti menestystä kansainvälisillä ja kansallisilla kilpailuilla. Myös kilpailujen järjestäminen, jota tänään olemme todistamassa, on ollut merkittävä osa Ryskeen voimailujaoston toimintaa. Ryskeen kaltaisessa monilajiseurassa jaostojen välinen yhteistyö ja tiedonvaihto antaa vastauksia moniin kysymyksiin ja tarjoaa uusia ajatuksia. Tärkeää on myös yhteistyö oman lajin erikoisseurojen kanssa, jolloin lajitietämystä ja harjoittelua voidaan tukea ja vahvistaa. Nämä Ryskeen voimailujaoston yhdessä

Lopen Voima ja Kunto teamin kanssa järjestämät SM-kisat ovat tästä erinomainen esimerkki.

Seuran toiminta muodostuu sen jäsenten aktiivisuudesta niin harjoittelussa, kilpailussa kuin järjestötyössä. Kuten edellä todettiin Ryskeen voimailujaosto on kantanut hienosti kortensa kekoon tavoitteessa, joka sata vuotta sitten määriteltiin fyysisenä ja henkisenä kasvattamisena. Tällä lyhyellä tervehdyksellä toivotaan hyvää menestystä näille SM-kilpailuille, joilla voimailujaostomme osaltaan juhlistaa Ryskeen sadannetta toimintavuotta.

Tapio Salo, Tammelan Ryske
Puheenjohtaja



Naisten sarjan 84 kg mitalistit Venla Tolvanen, Jonna Pohjola ja Saija Sepponen



Miesten sarjan 74 kg mitalistit Miikka Hyötylä, Tuomas Nikkilä ja Thomas Chang



Naisten sarjan N40/76 kg mitalistit Nina Ruuhivirta, Tiina Voho ja Satu Sarpola



Naisten sarjan +84 kg mitalistit Joanna Linna, Johanna Laitinen ja Anni Veck

SFl:n voimanoston mestaruuskilpailut Hangossa

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Länsiuusmaalaiset seurat HIK Hangosta ja KK Eken Tammisaaresta olivat ottaneet järjestettäväkseen tämän vuoden SFl:n (Svenska Finlands Idrottsförbund) voimanoston mestaruuskisat, jotka käytiin klassisena ja kaikki 21 nostajaa kisasivat avoimessa luokassa. Hangon valoisassa ja viihtyisässä urheilutalossa käytiin mukava nelituntinen kisa, jonka tunnelmaa lisäsi runsaslukuinen kaikkia nostajia kannustava yleisö. Heitettiin siellä kytämään ajatus jonkun SM-kisan järjestämisestä siellä vuonna 2023 - ehkä.

Kisojen mainittavia "makupaloja"

Naisten IPF GL -pisteissä paras, 81,1 pisteellä, oli VIS:n pieni ja iloinen Claudia Baende kilpaillen sarjassa 47 kg, paino punnituksessa oli 46,15 kg. Hän otti elokuun alussa nuorten SM-kisoissa Sotkassa nimiinsä penkissä N23-ikäluokan SE:n 62,5 kg. Nyt penkin kakkosnosto 65 kg oli uusi SE ja kolmas kuormaus 67,5 kg oli myös onnistunut punnerrus ja siitä jälleen uusi SE.

Yllätysnostajaksi nousi ensikisoihinsa osallistunut NyKK:n nuori 16-vuotias Samuel Svartsjö, joka kohenteli sarjan 105 kg M18-ikäluokan SE-tuloksia. Maastanostossa tuli uusi SE 265 kg kevyesti ylös ja yhteistulos 635 kg oli myös uusi SE-lukema. Harmittavasti jäi huomaamatta jalkakyykyyn kolmas ja paras nosto 225 kg, joka sivusi SE-tulosta. Jos tulos SE:n läheisyydestä olisi silloin ennen kolmatta nostoa ollut hänen tiedossaan, olisi siinä varmasti tullut enemmänkin ylös ja uusi SE. No, tuleehan niitä kisoja, jossa SE-



Claudia Baende

lukemia voi taas päivittää. Tulevaisuuden nimeksi Svartsjö suorituksillaan itsensä silti nosti.

Kolmas SE-tuloksia tehtaillut oli SV:n mastersnostaja Lars Lampinen kilpaillen sarjassa +120 kg. Lampisen kaikki lavakäynnit olivat hyväksytyjä suorituksia ja niistä M60-ikäluokan SE-rautoja jalkakyykyyn 230 kg, maastanostossa 260 kg ja yhteistulos 650 kg. Lampinen voi olla enemmän kuin tyytyväinen Hangon kisaretkensä.

Mainittava on vielä miesten paras IPF GL -pisteissä (95,3 p.) HIK:n merimies Johan Henriksson. Hän oli ilahduttavasti selvittänyt kroppansa vaivat ja oli nyt timmissä kunnossa, kilpaillen sarjassa 83 kg. Kaikki nostot olivat kokemuksen tuomalla varmuudella hyväksytyjä. Jalkakyykyssä



Lars Lampinen

paras 252,5 kg oli paras nosto, penkissä "vain" 145 kg ja maastanostossa oma ennätys 290 kg oli voitettu kuormaus. Yhteistulos 687,5 kg oli oma rekka ja sillä olisi ollut tämän vuoden SM-kisoissa pronssimitalisti. Eipä syyttä Henriksson ollut iloinen onnistuneen kisan jälkeen.

Myös VIS:n Mats Smulter kokosi hienon saldon 715 kg, kisaten sarjassa 93 kg. Sillä raudalla olisi tämän vuoden SM-kisoissa saanut hopeamitalin kaulaansa. Kisoissa oli useita ensikertalaisia nostajia. Mikä oli hienointa, heidän otteissaan näkyi treenaamisen tulos ja he olivat kuin olisi jo useiden kisojen kokemus takana. Tuomarivaloja ohjailivat Margetta Salminen (LVK team), Reima Leinonen (M-Club), Aimo Jurkko (KK Eken) ja TC:nä Uuri Flemmich (KK Eken).



Samuel Svartsjö



Johan Henriksson

Team LIKE ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN VARUSTEVOIMANOSTON SM-KILPAILUT 12.-13.2.2022



Kilpailupaikka

Liikuntakeskus LIKE, Parolantie 106, 13130 Hämeenlinna

Alustava aikataulu

La 12.2.2022
M50, M60, M70
M18, M23
M avoin

Su 13.2.2022
Naiset kaikki
M40

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 21.1.2022 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu:

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta. Osallistumismaksu 80 €/kilpailija, M/N18 -ikäluokat 50 €/kilpailija.

Tulosrajat ja tuloksen tekoaika:

Kevään SM-kilpailuihin ei liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti vaadita tulosrajaa. Kevään 2022 osalta riittää, että kilpailijalla on kilpailuoikeus voimassa ennen kilpailujen alkamista.

Vaaka:

Vaaka löytyy hotellista (Sokos hotelli Vaakuna) sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotellit:

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hämeenlinna.

Varaukset: Sokos Hotellien valtakunnallinen myyntipalvelu +358300 870 000 tai Original Sokos Hotel Vaakuna Hämeenlinna, puh. 020 1234 636, email. vaakuna.hameenlinna@sokoshotels.fi

Puhelun hinta 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min

Koodilla "VARUSTESM" saat alennetun kilpailuhinnan ajalle 11.-13.2.2022 Muistathan myös ennakkomaksajan etuhinnan, jonka voit varata Sokoshotels.fi -sivuston kautta. Tällöin voit saada jopa -30% alennuksen kun varaat ja maksat varauksen varausvahvistuksen yhteydessä.

Standard 1hh 105 €/yö

Standard 2hh 125 €/yö

Superior 1hh 117 €/yö

Superior 2hh 137 €/yö

Huoneet ovat käytössä tulopäivänä klo 15 jälkeen ja ne tulee luovuttaa lähtöpäivänä viimeistään klo 12.

Huonehinta sisältää buffet-aamiaisen ja alv:n. Huonehinnosta myönnetään Omistajan-bonus.

Tarjoushinta on voimassa vapaan saatavuuden puitteissa 28.1.2022 saakka, jonka jälkeen huoneita voi varata hotellin päivän parhaan hinnan mukaisesti.

Scandic Hämeenlinna City, Raatihuoneenkatu 16, 13100 Hämeenlinna

1hh 113 €/yö

2hh 133 €/yö

Scandic Aulanko, Aulangontie 93, 13220 Hämeenlinna

1hh 133 €/yö

2hh 153 €/yö

Hinnat sisältävät aamiaisen, wifin ja ALV:n. Scandic Aulangolla myös kylpylän käytön.

Varaukset: Koodilla "VARUSTESM22" saat alennetun kilpailuhinnan.

Lisätietoja

teamlikehml@gmail.com (Team LIKE ry hallitus)

SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270



Esittelyssä Suomen Voimanostoliiton ensimmäinen toiminnanjohtaja – Jarkko Saapunki

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Risto Rautio, Johanna Karjalainen & Marja Vanttaja

Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Jarkko Armas, 45-vuotias ex-ammattivalmentaja, kolmen aikamiehen isä (17,21,23). Koulutuksia on perustutkinnosta liikuntaneuvoja, ammattitutkinnoista Valmentajan erikoisammattitutkinto sekä Johtamisen erikoisammattitutkinto. Lisäksi minulla on yli kolmannes takana tradenomin tutkinnosta, jota suoritan ensimmäistä vuotta.

Muutin Kuusamoon Kuopiosta syksyllä 2020 Marja-neidon luokse, jonka huijattua kanssani kihloihin vuoden 2020 keväällä. Olen nk. paluumuuttaja - lapsuuteni vietin Kuusamossa, josta 15-vuotiaana (1992) liikahtin Kuopioon mäkiurheilun perässä. Hyppelin vain 19-vuotiaaksi, koska olin liian laiska, jos ei välttämättä treenaamaan niin sitoutumaan niihin aikoihin maajoukkueessa valliiniseihin mäkihyppääjän kehonrakennusihanteisiin, johon liittyi mahdollisimman pieni päiväkalorimäärä, nahkasta läpi pistävät kylkiluut ja ohuessa niskassa julmetusti painava punttikasa, joka piti sekunnin murto-osassa saada kyykystä ylös. Ei kestänyt selkääkään. Käänsin takkini nopeasti ja aloin vimmatusti kehittää itseäni valmentajana.

Ensin Oulussa vuonna 1997 vedin treenejä lentopallo- ja kaukalopallojoukkueille, sitten ajoin itseni naisten mäkiamaajoukkueeseen päävalmentajaksi ja sitten eksyin Japaniin vuodeksi nuorten mäki-valmentajaksi. Sieltä lähtien elo oli aika liittoa pitkään - samalla kun poikani lennähtivät maailmaan, minä siirryin projektista ja pestistä toiseen - muuttamista voisi sanoa harrastukseksi. Japanista Vuokattiin, Vuokatista Kuopioon, Kuopiosta Norjan Lillehammeriin, Lillehammerista Kuopioon. Monta tehtävää, ihmistä, joukkuetta ja myös menestystäkin aina olympiamitaliiniin saakka.

Vuonna 2010 kyllästyin valmentamiseen ja kokeilin kunnallisvirkamiehen hommaa pari vuotta sijaisena sekä pienyrityksen johtotehtäviä. Sitten alkoi valmentajahommat vuonna 2013 uudestaan kun urheilijat Kuopiossa pyysivät takaisin. Toinen kierros päättyi yhdistetyn A-maajoukkueen kanssa kolmeen kauteen, Ilkka Herolan kanssa nostettiin yhdistetty maailman

cupin palkintopallikantaan pitkän hiljaisen ajan jälkeen. Sanotaan näin, että sinä päivänä, kun loppuu intohimo valmennustyön arkista puuhaa kohtaan, alkaa koutsin ympärillä soida Europen Final Countdown. Minulla alkoi ainakin kiertäminen hapottaa joskus vuosien 2018-19 tienoilla ja aloin opiskella vuonna 2020 ja etsiä vähän vähemmän liikkuvaa hommaa, joka ei ole valmentamista.

Olet nyt toiminut SVNL:n toiminnanjohtajana pari kuukautta, mitkä ovat ajatuksesi tehtävästä tällä hetkellä?

Olen varsin innostunut ja motivoitunut ja se kantaa tässä hetkessä, kun joka päivä tulee uusia opittavia asioita ja samalla jo toteutetaan perushommia täydellä usvala. Toki minulla ei ole ikinä ollut niskat niin jumissa kuin nyt - on pakko lisätä salilla käyntiä, jumppaustaukoja ja katkoa istumista ja ruudun tuijotusta. Onneksi kohta on ladut kunnossa...

Kokemuksesta voin sanoa, että Voimanostoliitto on hyvin hoidettu liitto tämän valtakunnan liittojen joukossa. Hallituksen jäsenet ja monet muut seuroissa ja tuomaripuolella tekevät oman toimensa ohella suurella sydämellä hommia ja minulla on hurjasti opittavaa vielä heiltä, että kaikki rutiinit pyörivät ilman ihmettelyä ja tyhjää sähköpostihärdelliä. Tehtäväni omaksumista on auttanut viime kevään tradenomin opintojen ensimmäiset 70 opintopistettä, joissa oli paljon juuri taloushallintoa, verotusta ynnä muuta ja ennen kaikkea totuttelua toimistoarkeen ja siihen liittyvien rutiinien rakentamiseen. Puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja ovat olleet kärsivällisiä väentäessään minulle rautalangasta eri kuvioita kelloon tuijottamatta. Haluan pian muuttua heidän toimiansa helpottavaksi tekijäksi eikä päinvastoin.

Luulen, että tämän vuoden kokemuksien varjolla muokataan toimenkuvaa siitä mihin on alun perin haettu työntekijää. Minun oma lähtökohta on se, että haluan olla toimintaa lähellä, vaikka olenkin etänä täällä periferiassa. Haluan tutustua toimintaamme kaikkiin puoliin, mutta missään nimessä minun ei pidä pyrkiä sotkeutumaan kaikkeen tekemiseen. Lajiliiton toiminnanjohtajana tässä hetkessä olen

harrastajan, huippu-urheilijan, valmentajan ja seuran/liiton asialla tekemässä välttämättömiä juoksevia asioita, että muilla olisi aikaa tehdä pääasiaa, sporttia, kunnolla. Valmentajakoulutukseen olen jo näppini laittanut ja sen kehittäminen/toteuttaminen on konkretiaa jo. Monenmoiset jutut käy lajin kehittämiseksi päivittäin ajatuksissa, mutta toimistohommista riittää nyt tekemistä - ensi vuoden yli kymmenen arvokisan taustatyö ei ole parin tunnin homma, vaan excellä saa väentää tarpeeksi.

Mitä voimanosto lajina toi mieleesi ennen pestin alkua ja onko käsityksesi muuttunut tämän lyhyen ajan sisällä?

Onhan voimanosto tietenkin vähän tuttu lajina tai liikkeet ainakin mäkimiehen moodiin viriteltyinä. Voimanostosta toki mielikuva oli se, että isot miehet öhisee ja pumpkaa räätisitikan painon verran rinoilta. Mahtava yllätys on ollut se, miten hyvin laji sopii kaikille ja miten monipuolinen harrastajakuntamme on.

Mikä on ennätyksesi mäkihyppäyksessä? Entä voimanoston osalajeissa?

143 metriä vetäisin Rukan suurmäestä vuonna 1996, taisi olla vielä urani viimeisten kymmenen hypyn joukossa. Lentomäestä en ole vetänyt kuin unissaan ja silloin menee yleensä vastamäelle tai naapurikylään. Penkkipunnerruksessa sain muuan vuosi sitten 5 toistoa 75 kg. Laske siitä maksimi. Viimeksi olen vetänyt ykkösjalkakyykyä mäkihyppyn lajikulmilla ehkä vuonna 1995 57-kiloisena kirppuna. Ei menisi heikommaltakaan voimanostotuomarilta läpi se suoritus, mutta mulla meni selkä. En ole koskaan tykännyt puntitreenaamisesta ja sen kyllä huomaa varmaan. Käyn nykyään 1-3 kertaa viikossa kuntosalilla, mutta painopiste siellä on enemmän kehoa kuntouttavassa treenissä; pieniä painoja, isoja liikeratoja, paljon toistoja. Lisäksi selkä- ja polviviat vaativat paljon huoltoa ja tukilihaksien aktiivointia, jotta kivut pysyisivät naapurin mummoilla. Salilla tulee tehtyä paremmin kuin kotisohvalla. Minun ei tarvinne nostaa ykkösmaksimeja voimanoston lajeissa voidakseni tehdä työni voimanostajien taustalla hyvin. Näyttäisi sille, että opettelen SM-osallistujalistojen tekoa Excelillä maksimijassa oikeaan muotoon

enemmän ja jätän syväkykkymaksimit noteammille nostajille.

Mainitsit keskustelussamme, että tietyn valmennuksen osa-alueet ovat samoja lajista riippumatta. Miten aiot tuoda valmennusosaamistasi esille ja käytettäväksi Suomen Voimanostoliitossa?

Eniten varmaan koulutuksessa yhdessä voimanostovalmentajien kanssa. Huh-tikuussa alkaa VOKI, jossa ainakin Kaj Mattila on mukana vetämässä lajioloita ja minä yleisimpiä settejä. Valmentajan aseman kehittäminen on toinen asia, joka on luonnollisesti minua lähellä ja me pääsemme pienin askelin kohti parempaa erittäin pian... Ensinnäkin koutseilla pitää olla koko ajan karttuvaa tietoa ja taitoa, siihen voidaan suoraan koulutuksella vaikuttaa. Valmentaja ei ole koskaan valmis. Valmentajan kunniamitaleilla ei osteta leipää taloon eli tarvitaan myös taloudellista tukea henkisen sparrauksen lisäksi. Koulutuksen startti ja materiaalin kokoaminen ja valmentajien tilanteen parantaminen ovat tällä hetkellä konkreettisia joka päivässä olevia asioita.

Onko sinulla ideoita tai tavoitteita, joita aiot toteuttaa kehittääksesi liiton toimintaa?

Nyt on menossa niitten rutiinien rakentaminen ja opettelu, joihin minut on palkattu alun perin ja siinä on tavoitetta kerrakseen tällä hetkellä. Ideoita pallottelen toistaiseksi perehdyttäjieni kanssa, koska en kuvittele kahden kuukauden jälkeen olevani pätevä julistamaan kovinkaan isoa kehittämisjuttuja. Enemmän kysyisin vielä ja kuuntelisin kuin luennoisin ja julistaisin.

Liitolla on nyt oma toimisto Kuusamosa. Saako sinua tulla sinne moikkaamaan ja miten/milloin sinut tavoittaa parhaiten?

Saa tulla moikkaamaan tänne Kuusamon Juuston vieressä olevaan Maitolaituri-toimitilaan. Morjestamisista on syytä soittaa tai viestiä ennakkoon, koska toimisto on

24/7 lukitussa rakennuksessa. Alun perin homma lähti käyntiin sillä ajatuksella, että uusi toiminnanjohtaja toimisi kotitoimistoltaan käsin. Hyvin pian tuli selväksi, että toinen makuuhuone talossamme on auttamatta aivan liian pieni tämän homman vaatimiin varusteluihin ja materiaaleihin. Luovempia hommia, kuten tätä stooria, teen kotoa käsin ja suorittavaa hommaa kuten laskun maksua ja vaikkapa arvokisojen hotellivaroja toimistolta käsin.

Olit mukana seuraamassa Tammelassa klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuja ja varmasti kävit useita keskusteluita nostojen lomassa. Mikä jäi päällimmäisenä mieleen tapahtumasta ja ihmisistä lajin parissa?

Se oli minun eka kisa paikan päällä tässä lajissa, joten ihmeteltävää riitti. Kuuntelin paljon, koska haluan tietää ja oppia. Siellä Eerikkilän nurkilla, Tammelassa ja Lopella jne. on innokkaita ja osaavia tyyppejä tekemässä. Aistin paljon intoa ja rakkautta lajiin. Mäkipiireissä vuorokauden kisan aloitusajan siirto ei tunnu missään eikä kellään juuri kuuhu yli, kun taas vartin siirto teknisten haasteiden takia vaikutti Eerikkilässä aika moneen turhan paljon.



Tietokonehommien välissä on hyvä harrastaa hieman taukojumppaa välillä

Olet varmasti nähnyt paljon erilajien eri tasoisia kilpailuja urallasi, miten voimanosto-/penkkipunnerruskilpailuja voitaisiin mielestäsi kehittää?

Olen nähnyt vain Eerikkilän livenä. Olen myös kurkinut tämän syksyn kansainvälisiä livestriimejä vähän. Voimanosto on aika hyvä kilpailulaji harrastajalleen, se on selvä. Sarjoja on ja mitaleita liikkuu ja fasilitteetit on kunnossa kuten nyt Eerikkilässä ja Pornaisissa näinä päivinä.

Kaikista kovin voimannäyte näyttäisi kuitenkin olevan kisajärjestäjän rooli, kun kilpailijoita on satoja ja pitää olla klassista ja pitää olla varustetta. Osaavia tuomareita on oltava useita. Vähän huolestuttaa isojen kisojen järjestäminen Suomessa jatkossa, siihen meidän täytyy keksiä jotain... Minun on tällä voimanostokokeuksella turha lähteä kommentoimaan tämän enempää tätä kysymystä vielä.

Nopealla Facebook-sivusi selauksella silmiin pistää paljon kuvia luonnosta ja siellä liikkumisesta. Oletko luontoihminen?

Olen vasta parin viime vuoden aikana löytänyt luonnon annin, kun matkailualan lehtorina toimiva avopuolisoni, joka on tottunut luonnossa liikkua pakotti minut hektisten reissujen välissä luontoon samoilemaan ja tekemään nuotiota. Olen ollut vannoutunut kerrostaloasuun ja kaupunkiuukko koko elämäni. Muutos metsäläiseksi on ollut nopea, mutta luonnollinen. Parasta meditaatiota ja rauhoittumista on nuotioon tai järvelle tuijottaminen. Se on tyhjentävää ja rauhoittavaa. Ei tarvitse maksaa tyypeille, jotka kertoo, että "sulje silmät ja hengitä 10 kertaa syvään ja ole rauhallinen". Järvi on minun mental coach.

Onko sinulla kitaransoiton ja luonnossa kuntoilemisen lisäksi muita harrastuksia?

Laihduuttaminen on taiteenlaji, jos ei jaksaa liikkua, mutta pitää ruoasta. Se on harrastus ja elämäntapa. Pidän mailapeleistä, eritoten tenniksestä. Viimeisempänä lajina on ollut pickleball.

Odotan paljon avantouintikauden avausta, jonka aloitimme kotirannassa viime talvena. Kuntosalilla pyrin käymään vähintään 3 kertaa viikossa ja tykkään pyöräillä maantiellä ja maastossa. Kuulostaa tosi aktiiviselta, mutta kyllä minä tykkään katsoa 10 jaksoa Breaking Badia putkeen tai lukea muusikkojen elämäkertoja yhdellä istumalla.



Liiton toimisto sijaitsee Kuusamo Coworkingin tiloissa Kuusamon Juuston vieressä. www.kuusamocoworking.fi tarjoaa tiloja etätöskentelyyn myös lyhytaikaisille vuokralaisille.

Teemu Hällfors pitää edelleen nuorten SM-mitalistien kärkipaikkaa

Teksti: Päivi Ristolainen ja Teemu Hällfors, kuvat: Janne Ylmyys

Näin jokin aika sitten reilut 15 vuotta vanhan videon, jossa esiintyy myös kymmenen ikävuoden paikkeilla oleva poika pari numeroa liian suuressa t-paidassa. Video on kuvattu penkkipunnerruksen kansallisissa kisoissa Ylöjärven Urheilutalolla. Kun nostaja saa nostoasennon kuntoon, poika livahuttaa parempiin asemiin tarkistamaan, nouseeko kilpailijan takapuoli penkistä.

Videon poika on Teemu Hällfors, jolla nykyisin on ikää 26 vuotta. Teemu on juni-orivuosien SM-mitaleilla mitattuna tähän mennessä menestynein juniorinostaja Suomessa. Kaikkiaan hänellä on vuosilta 2011-2018 25 mitalia SM-tason mitalia voimanoitosta ja penkkipunnerruksesta. Mitaleista 21 on kultaisia, hopeaa ja pronssia on molempia kaksin kappalein.

Ensimmäinen SM-kisatulokset Teemulla on vuodelta 2011 Pietarsaaresta nuorten penkkipunnerruksen SM-kisoista. Painoluokassa alle 66 kg nostanut Teemu teki kisassa tasatuloksen 100 kg sijoittuen pronssille. Kuukauden päästä Pornaisissa järjestetyissä voimanoitosten nuorten SM-kisoissa sijoitus kirkastui hopeaan tulossarjalla jalkakykyä 147,5 kg, penkkipunnerrus 95 kg ja maastanosto 160 kg. Kultamitalien makuun Teemu pääsi Porissa klassisen penkkipunnerruksen SM-kisassa, jossa hän teki 17-vuotiaiden sarjan alle 66 kg uuden SE-tuloksen 113 kg.

Ne ensimmäiset SM-kisat oli paitakisat, enkä ollut kauheesti kerinny paidalla reenaileen. Vastassa oli kovimpina Juho Peuraniemi ja Atte Forslund. Juho oli siihen aikaan legendaarisen Juha Inkisen opeissa ja vei sarjan suvereenin voiton 117,5 kg. Vaikka se olikin paitakisa, niin silloin päätin, että seuraavaa penkkikisaa en muuten enää häviä. Syksyllä 2011 päästiin ottamaan revanssi Juhon kanssa klassisen penkin SM-kisassa. Airaksisen Jussi kertoi, että joku porukka yleisössä oli ihmetellyt, miten toi jätkä painaa vaan 66 kg. Puntarilla paino oli tasan 66,0 kg. Taisto oli jättävän tiukkaa. Vika nostokierros alkoi ja eväät alkoivat myös loppua. Juho tarjosi mulle rivin Fazerin sinistä, se meni nostaan 112,5 kg, jonka jälkeen sain hyväksytysti ylös 113 kg SE:n. Kisan jälkeen Juho vitsaili, että perkule olikohan siinä suklaassa se taika.

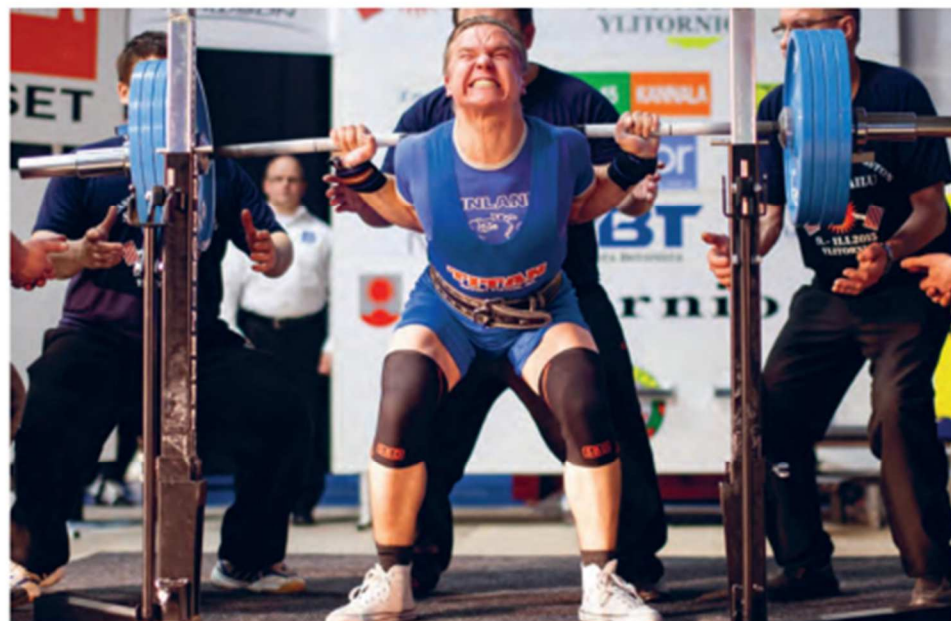
Teemu aloitti voimaharjoittelun 10-vuotiaana voimanoitosta ja penkkipunnerrusta harrastaneen isänsä vanavedessä. Ensimmäisten SM-kisojen jälkeen Teemu on osallistunut yli 60 kansalliseen, SM-tason ja kansainväliseen arvokisaan. Kisat ovat vieneet hänet mm. Islantiin nuorten PM-kisoihin, Espanjaan Arnold Classiciin ja MM-kisoihin Kanadaan, USA:n, Venäjälle ja Valko-Venäjälle. Teemu on kilpaillut ja kilpailee edelleen sekä klassisesti että varusteilla, mikä osaltaan selvittää kilpailujen suuren määrän. Mutta halu kilpailla nousee myös kiinnostuksesta testata omia rajoja ja toisaalta Teemun persoonaan kuuluvasta innosta kokeilla erilaisia asioita.

Teemu aloitti kansainvälisen kisauransa subjuniorisarjassa vuonna 2012. Penkkipunnerruksen subjuniorien ja junioreiden MM-kisassa Tšekin Pilsenissä hän sijoittui neljänneksi uudella M177/74 kg -sarjan SE-tuloksella 155 kg. Voimanoitton MM-kisassa Puolassa Teemu sijoittui yhdeksänneksi. Kykyä ja maastanosto eivät sujuneet odotusten mukaan, mutta penkkipunnerruksessa Teemu teki jälleen uuden SE-tuloksen 160 kg. Penkkitulokset kisasta lajipronssin, joten kisasta jäi muistoksi palkintopallisijoitus. Saman vuoden PM-kisat Hällfors voitti sarjassa 74 kg yhteistuloksella 522,5 kg. Ensimmäinen kansainvälinen kisavuosi olikin varsin menestyksessä vasta 17-vuotiaalle nuorukaiselle.



mäinen kansainvälinen kisavuosi olikin varsin menestyksessä vasta 17-vuotiaalle nuorukaiselle.

Mitalisijoille subjuniori ja juniori-ikäisenä Teemu on EM- ja MM-kilpailuissa päässyt neljästi. Vuonna 2013 pronssimitali matkasi Teemun mukana Ylöjärvelle sekä Liettuasta varustepenkin MM-kisoista että Venäjältä klassisen voimanoitton MM-kisoista. Seuraavan kerran MM-itali oli hopeaa ja kyseessä vuoden 2018 klassisen penkin kotikisat Ylitorniolla. Teemun hopeatulokset olivat tuolloin 185 kg. Samana vuonna Luxemburg isännöi varustepenkin EM-kisoja, joista Teemulla 222,5 kg tuloksella olikin tuomisina kaivattu kultamitali.



Vuonna 2013 kävi ensimmäinen MM-kulta lähellä, kun vika nosto nousi ylös 177,5 kg, mutta pyllyn vipattaessa meni 2/1 hylkyyn. Näin jälkikäteen, kun junnuvuosia ajattelee, ei olisi pitänyt kitkutella 74 kg -sarjassa montaa vuotta. Ja ehkä olisi kannattanut hommata valmentaja heti alkuun, eikä kirjoitella omia treeniohjelmiä. Hyvin se kyllä tuotti tulosta, mutta who knows.

Teemulla on edelleen hallussaan juniorien alle 93 kg klassisen penkkipunnerruksen SE-tulos 186 kg. Ennätyksen hän teki pari viikkoa ennen juniorikauden päättymistä painaen itse 83,01 kg. Klassisessa penkisä Teemun tähtäin on avoimessa Risto Joensuun nimissä oleva 83 kg -sarjan SE-tulos 200 kg, tai pikemminkin tietysti uuden ennätyksen tekeminen. Huhujen mukaan 200 kg on jo treeneissä tehty, joten vuoden 2022 tavoitelistalla ennätys epäilemättä on. Varusteilla tehtynä Teemulla on nimissään juniorien sarjan 83 kg SE-tulos 233 kg.

Jatkossa tavoitteena on parannella omia ennätyksiä ja myös suomenennätyksiä. Voimanostossa tavoitteena on kansainväliselle palkintopallille nouseminen, kuvaa Teemu tavoitteitaan avoimessa luokassa.



Teemu on kouluttautunut rakennusalalle ja työskentelee rakennusalan tehtävissä. Penkkipunnerruksen ja voimanoston lisäksi Teemu on kilpaillut maksivoimapunnerruksessa ja parin vuoden ajan myös crossfitissä. Fyysinen työ ja kova treeni

vaatii hyvää palautumista ja mm. avanto-uinti ja rasvakahvi pitävät huolen kropan palautumisesta. Teemu harrastaa myös kalastamista, mikä on hyvää vastapainoa voimatreenille.

SVNL-tuotteita

50v. juhluvuoden t-paita



20€

Lajini on... t-paita



#PUHTAASTIVAHVA t-paita



Lajini on... collegepaita

59€



Maajoukkuetuotteet on tarkoitettu vain maajoukkueenostajille/huoltajille

Craft Jacket naisten tai miesten parkatakki

Erittäin kevyt ja pehmeä sekä lämmin Parkatakki. Vetoketjulliset rintatasku sekä sivutaskut. Vetoketjullinen povitasku kuulokejohdon ulostulolla sekä verkkopovitasku toisella puolella. Lumilukot/tuulipussit hihoissa. Irrotettava huppu. Erinomaisesti vettä ja tuulta hylkivä kangas.

109€

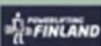
Vasemmassa rinnassa SVNL -logo
Selässä Powerlifting Finland -logo



Pikeepaita Craft

SVNL -logo vasemmassa rinnassa ja selässä
Powerlifting Finland -logo.

44,90€



Nämä viralliset SVNL-tuotteet ja mahtava valikoima voimanostovarusteita osoitteesta www.sportheavy.fi



40€



SPORTHEAVY.FI

Helsingin Atleettiklubin 130-vuotisjuhlat

Teksti: Katja Lariola,
kuvat: Pasi Murto & HAK:n kuva-arkisto

Suomen vanhimman voimailuseuran, jo 1891 perustettu Helsingin Atleettiklubin, jäsenet kerääntyivät yhteen lauantaina 30.10.2021 juhlimaan seuran 130-vuotista taivalta. Liekö korona vai kiireisen nykyelämän puuhut veloitaneet osallistujamäärää, sillä aiempien juhlien väkimäärästä vähän jäätettiin, mutta 65 juhlijän voimin pääsimme kuitenkin istumaan iltaa! Viimeisen vuoden ajan, kaikkien tapahtumien peruuntuessa ja siirtyessä, koko juhlien toteutuminen oli ollut iso kysymysmerkki, joten iloitsimme suuresti tästä määrästä aktiivisia seuralaisia ja arvoisia kutsuvieraita.

Juhlat polkaistiin käyntiin hallituksen puheenjohtajan Arto Roineen tervetuliais-sanoilla. Ruokien, maljojen ja tanssimisen lisäksi iltaan kuului luonnollisesti myös puheita sekä tervehdykset mm. Helsingin kaupungilta, Suomen Nyrkkeilyliitolta ja Ringside Klubi Ry:ltä. Helsingin kaupungin tervehdyksen toimitti kansanedustaja Wille Rydman, joka muisteli oman lukioaikansa keppijumppaa ja epäili, että olisi HAK:n opein päätyntynyt raamikkaampaan ulkomuotoon. Myös Suomen Voimanolliitto oli kutsuttu juhlaan, mutta valitettavasti liiton edustaja ei päässyt osallistumaan.

Myös HAK:n pitkäaikainen jäsen, entinen puheenjohtaja ja historiikinkin kirjoittanut Mattiesko Hytönen kävi muistelemassa alkuaikojaan seurassa. Astuessaan ovesta sisään, kuudennesta kerroksesta laskeutui portaita alas juuri iso jässikkä kantaen kummassakin kädessä 50 kg käsipainoa.



Seuran puheenjohtaja Arto Roine ja kansanedustaja Wille Rydman

Jässikkä kääntyi ja lähti kantamaan painoja takaisin ylös. Mattiesko tilasi hissini.

Voimanoistajien kannalta merkittävää oli, että maailmanmestari Jukka Parkkonen saapui juhliin kutsuvieraana. Jukka Parkkonen edusti HAK:ia 1990-luvun alussa voimanoistossa menestyksekkäästi. Hän nosti sarjassa 125+ kg vuonna 1990 Pohjoismaiden mestariksi, pronssille Euroopan mestaruus -kisoissa ja joukkuemaailmanmestaruuskisoissa hän nosti Suomen joukkueessa voittoon! Vuonna 1991 Jukka nosti vielä Euroopan mestariksi. Olikin kiva nähdä häntä ja kuulla hänen kuulumisiaan.

Atleettiklubin hallitus halusi myös muistaa seuran tällä hetkellä aktiivisesti toimivien lajien edustajia eli sekä kädenvääntäjiä että voimanoistajia kunniakirjoilla. Voimanoistajien kunniakirjat pokkasivat tällä kertaa seuran Minnat: tämän vuoden avoimen klassisen penkkipunnerruksen Suomen mestari Minna Lepistö sekä klassisen penkkipunnerruksen MM-hopeamitalisti Minna Elgland. Elgland ei valitettavasti päässyt juhliin paikalle, mutta Lepistö sai kokea hienon yllätystehken juhliissa. Onnea molemmille Minnoille!



Mattiesko Hytönen



Minna Lepistö sai toisen voimanoistajille myönnetystä kunniakirjoista



Juhlissa olleet nykyiset lisenssinostajat maailmanmestari Jukka Parkkosen (takana) kanssa. Olli Paaskoski, Kirsi Järvillehto, Linda Launiainen, Minna Lepistö, Kari Remes, Johanna Jaaranen, Hannele Eerikäinen ja Katja Lariola.



Juhlallisuuksien jälkeen HAK:n kädenvääntäjien joukkue piti vielä kädenvääntönäytöksen, jossa lajin hienouksia ja sääntöjä avattiin kaikille. Tämän jälkeen yleisö sai mennä mitteleämään voimiaan kädenvääntäjien kanssa. Kädenvääntöpöytä muotoutuikin illan vetonaulaksi ja varsinkin voimanostajanaiset intoutuivat siitä. Heitä näkyi jonossa useampaankin kertaan uuden raakaan voimaa vaativan lajin kiinnostuksessa. Saa nähdä, nähdäänkö heitä vielä kädenvääntökilpailuissakin!

Näin saatiin juhlittua HAK:n 130-vuotista taivalta ja katseet kääntyvät vuoden 2026 135-vuotisjuhliin. Omalta osaltani voin todeta, että oli aivan mahtavaa päästä taas näkemään ihmisiä, nauramaan ja juttelemaan, tanssimaan ja nostamaan maljaa. Viimeiset 1,5 vuotta ovat jättäneet elämään juhlien kokaisen aukon ja normaalin elämän mahdollistuminen seuran kunniakkaan voimailu-uran lisäksi saivat hymyn huulille.

Helsingin atleettiklubin henkeen: Kraft Heil!



Voimanostajaoston puheenjohtaja Katja Lariola

Suomen vanhimman voimailuseuran Helsingin Atleettiklubin historiaa

Mattiesko Hytösen kirjoittamasta Atleettiklubin 100-vuotishistoriikista "Vanhin ja kaunein 1891-1991", kuvat: Suomen urheilumuseo/HAK:n arkisto

Helsingin Atleettiklubin perustaja kirjansitoja Emil Karlson sai koulutuksen ammattiinsa Saksassa. Tällä matkalla hän tutustui myös voimailuun ja tunsikin värittömästi omakseen. Suomeen palattuun hän päätti ystäviensä kanssa perustaa voimaurheiluseuran. Valmistelemissa kokouksissa olivat mukana Karlsonin lisäksi koristemaalari Gustaf Jansson, sekä konttoristit Frans Dahlberg, Frans Forslund ja Axel Frelander. Tämän kokouksen jälkeen Suomen vanhin voimailuseura Helsingin Atleettiklubi perustettiin 23. helmikuuta 1891. Perustamiskokouksessa oli mukana 30 voimailusta kiinnostunutta miestä.

Joukossa muun muassa makkaratehtailija Carl Knief ja tuleva makeistehtailija Karl Fazer.

Ensimmäisen harjoittelusalinsa Atleettiklubi sai venäläisen lukion voimistelusalista, nykyisen Mannerheimintien ja Lönnrotinkadun kulmasta. Klubilaiset harjoittelivat tiistaisin ja perjantaisin kello 21-23. Klubin alkuaikojen voimailulajeiksi tulivat paini, painonnosto, pyramidivoimistelu, nuijavoimistelu, vyöpaini ja kapulapaini. Klubilaiset olivat uranuurtajia myös jalkapallossa. Klubilla oli säännölliset jalkapalloharjoitukset jo kesällä 1902, jolloin Suomessa ei vielä ollut yhtään jalkapalloseuraa. Valmentajana oli englantilainen jalkapalloilija Bower.

Kapulapainia opetti ruotsalainen ammattipainija Arvid Andersson. Paini oli kuitenkin Atleettiklubin ensimmäisten vuosikymmenten vahvin laji. Painonnosto teki vasta tuloaan ja nyrkkeily oli klubilaisille vielä täyttä hebreaa. Perustan klubin paininesteykselle loi puolalainen ammattipainija Ladislaus Pytlasinski, joka perehdytti klubilaiset ranskalaiseen eli kreikkalais-roomalaiseen painiin. Ranskalainen paini oli varsinaista mattopainia, kun aikaisemmin painijat pyrkivät kellistämään vastustajansa seisovilta jaloilta. Painisääntöjä ei juuri tunnettu noina vuosina eikä paljon painorajojakaan. Painijat olivat järjestään isoja ja lihavia miehiä.

Ensimmäiseen julkiseen atleettinäytökseen Atleettiklubi uskaltautui jo puolitoistavuotiaana marraskuussa 1892. Näytös pidettiin Palokunnantalon juhlahuoneistossa. Yleisön joukossa oli myös juuri nimitetty valtioneuvos Sakari Topelius. Uusi Suomemar kirjoitti klubin ensimmäisestä näytöksestä: "Varsinkin tuntui kirjanpainaja A. Waseniuksella olevan teräksiset jäntereet käsivarsissaan. Hän makasi selällään, nosti suurin käsin

raskaan rautatangon, jonka molemmissa päissä oli kuulat, ja antoi kahden toverinsa riippua kuullen päällä. Tämän hän uudisti kahdesti, ja sai joka kerta suosionsoituk-
sia. Näyte vyöpainiskelusta ei liioin ollut hullumpaa."

Tämän voimailunäytöksen myötä alkoi kiihkeä sanailu lehtien palstoilla siitä onko voimailu terveellistä nuorille miehille. Erit-
täin innokkaaksi arvostelijaksi osoittautui yliopiston voimistelunopettaja Viktor Heikel, joka moneen otteeseen varoitteli nuoria miehiä tästä harrastuksesta, joka hänen mielestään oli "yksipuolista lihas-
kerroksen kasvattamista". Hän kirjoitti Nya Pressenissä: "Koska kovin painavien punnusten nosteleminen on monelle amatöörille aiheuttanut ikäviä ruumiin-
vammoja myöskin maassamme, jossa tämä sportti on sangen nuori, katson velvollisuudekseni varoittaa ajoissa tästä ja muista sellaisista yksipuolisista ruumiin-
harjoituksista, joissa terveys, ryhti, järjes-
tys ja sielunvapaus eivät edisty." Tässä vaiheessa voimailun puolesta puhujaksi nousi kuitenkin Ivar Wilszman "Suomen urheilun isä". Teoksessaan Suomen urheilut Wilszman ylisti Helsingin Atleettiklubia: "Tuskin yksikään maassamme perustetuista ruumiinharjoitusten hyväksi toimivista seuroista on kamariteoreetik-
kojen puolelta saanut osakseen niin paljon puolueellista ja ansaitsematonta arvoste-
lua kuin Helsingin Atleettiklubi. Ja kuitenkin on tämä seura rehellisesti voimiensa takaa ja erittäin hyvällä menestyksellä toiminut mainitun aatteen levittämiseksi laajempiin kansanluokkiin. Se on tehtävänsä toteuttamiseksi valinnut välikeinon, painiskelun, joka on parhaimmaksi luettava, kun kyseessä on ruumiin kehittäminen kauniiksi, voimakkaaksi, kestäväksi ja työkelpoiseksi."

Vuosisadan vaihteessa Suomen kansan suosikkiurheilulajeja olivat painin ohella voimistelu, hiihto ja ammunta. Esimerkiksi painonnostajana tunnettu Karl Fazer oli niin monipuolisesti lahjakas urheilija, että hän voitti ensimmäisiä palkintoja myös voimistelussa, luistelussa, hiihdossa, soudussa ja amunnassa. Vielä viisikymppi-
senä Fazer edusti Suomea amunnassa Tukholman olympialaisissa vuonna 1912. Suomen ensimmäiset Championikilpailut pidettiin huhtikuussa 1902. Ne olivat erikoiskisat, joihin saivat osallistua vain kyvykkäimmät painijat. Tämän kisan Atleettiklubin Carl Allén voitti. Hän oli myös etevä painivalmentaja. Valmentajana hän

ehkä jättikin painavimman jälkensä suomalaisen voimaurheilun historiaan. Maaliskuussa 1903 Suomessa arvioitiin ensimmäisen kerran, kenellä miehellä oli maan komein vartalo. Suomen ensimmäisen bodauskilpailun järjesti tietenkin Atleettiklubi. Kilpailijoiden joukosta pyrittiin löytämään se, joka olisi paras "sopusuhtaisessa vartalonkehityksessä ja plastillisessa kauneudessa". Klubilaisten harmiksi Suomen ensimmäiseksi kehonrakennusmestariksi kruunattiin Ylioppilasvoimistelijoiden Bruno Zilliacus. Klubin Carl Allén selvisi vasta toiseksi. Kilpailuun osallistui kaikkiaan 34 kehonrakentajaa. Vuoden 1904 painin SM-kisat pidettiin Siltasaaren sirkusmaneesissa. Suomen painimestariksi tuli klubin tuleva kuulisuus Verner Weckman, joka oli Allénin painioppilas. Kun Weckman vuotta aikaisemmin oli liittynyt klubiin, hän ei ollut painija, vaan pelkkä voimamies. Mutta Weckman oppi nopeasti painimaan. Emil Karlson oli saanut painioppinsa Saksasta ja tuonut ne Suomeen. Mutta polyteknikko Verner Weckman sen sijaan matkusti Saksaan ja hämmästytti saksalaisia painijoita Carl Alléniltä oppimillaan paininikseillä. Jos Verner Weckman olisi paininut olympiakultaa pelkäästään Lontoon kisoissa 1908, hän olisi ollut vain Helsingin Atleettiklubin ensimmäinen olympiavoittaja. Mutta koska hän voitti raskaassa keskisarjassa kultaa jo Ateenan välisikoissa vuonna 1906, Weckmanista tuli Suomen ensimmäinen olympiavoittaja. Hyvä näin, sillä Weckmanin painin maailmanmestaruus titteli oli mennyt jo saksalaisten nimiin vuonna 1905, koska hän opiskeli ja harjoitteli silloin Saksassa. Atleettiklubi hallitsi painia Suomessa niin täydellisesti, että se järjesti lajin SM-kilpailut vuoteen 1907 saakka. Klubi järjesti ensimmäiset Suomen mestaruuskilpailut painonnostossa 1904. Kilpailijat tempaisivat, punnersivat ja työnsivät punnuksia kummallakin kädellä vuorotellen ja molemmilla yhtä aikaa. Paini oli kuitenkin suosittu laji tuohon aikaan ja seuraavat painonnoston SM-kisat järjestettiin vasta 30 vuotta myöhemmin. Atleettiklubin keskittyi painiin. Suomesta lähti 37 painijaa Tukholman olympialaisiin 1912. Viisitoista painijaa edusti klubin mustavalkoisia värejä. Yhtään kultamitalia klubilaiset eivät voittaneet näissä kisoissa, mutta toisen klubin kahdesta hopeasta voitti Ivar Böhling yhdeksän tunnin painin jälkeen. Kun Suomi oli saavuttanut itsenäisyyden ja aloittanut uuden vuosikymmenen, painonnosto ja nyrkkeily alkoivat painin rinnalla yhä enemmän vetää puoleensa atleettiklubilaisia. Monen vuoden hiljaiselon jälkeen Helsingin Atleettiklubi järjesti painonnostokilpailut 1932. Kaksi vuotta myöhemmin perustettiin Suomen

Painonnostoliitto Atleettiklubin huoneistossa. Klubin aloitteesta on perustettu niin Suomen Painiliitto kuin Suomen Painonnostoliittokin. Liiton perustamisen jälkeen pidettiin ensimmäiset nykyaikaiset painonnoston Suomen mestaruuskilpailut. Kilpailujen tulokset jäivät ensimmäisiksi virallisiksi suomenennätyksiksi. Klubin paini alkoi kuihtua kolmikymmenluvun lähetessä loppuaan. Sotien jälkeen sekä nyrkkeily että painonnosto ajoivat selvästi painin ohi. Nyrkkeily kuului klubin urheilulajeihin 1920-luvun puolivälistä lähtien. Jo sitä ennen klubilaiset olivat saaneet tutustua nyrkkeilyyn. Skotlantilainen mestarinyrkkeilijä David Lindsay vieraili Helsingissä talvella 1908. Klubin painimestari Carl Allén ja Eino Forsström osallistuivat Lindsayn nyrkkeilykurssille. Myöhempien vuosien kuuluisimpiin Atleettiklubin nyrkkeilijöihin kuului Gunnar Bärlund. Klubia edustaen hän saavutti amatöörikautensa suurimman voiton Budapestissä 1934 voittaessaan raskaansarjan Euroopan mestaruuden. Nyrkkeilijä Harry Siljander on toistaiseksi viimeinen klubin olympiamitalisti. Hän voitti pronssia Helsingin olympialaisissa 1952. Tämä oli kolmastoista klubilainen olympiamitali. Helsingiläisnuorison tie kulki 1950-luvulta lähtien painista ja myöhemmin nyrkkeilytän itämaisiin kamppailulajeihin. Atleettiklubin naapurina Salmisaaren kaapelitehtaalla on 1990-luvulla Helsingin ju-jutsu klubin sali, jossa ju-jutsun lisäksi perehdytään kick-boxingiin. Klubin ensimmäinen ja ainoa naisjäsen

90 vuoteen oli Emil Karlsonin tytär Mary Markelin, josta tuli klubilainen 1920-luvulla. Me nykyiset klubilaiset emme tiedä, harjoitteliko klubin ensimmäinen naisjäsen miesten kanssa. Vai oliko hän vain kannatusjäsen, joka keitti kahvia miehille ja hillitsi olemuksellaan miesten hurjimpia puheita klubin kokouksissa. Atleettiklubi avautui naisille vasta syksyllä 1980. Silloin klubi järjesti ensimmäiset voimanno- ja kehonrakennuskurssit salillaan Nokian kaapelitehtaan vintillä Pursimiehenkadulla. Kurssit olivat tarkoitettu miehille, mutta pääsy ei ollut kielletty naisiltakaan. Kurssille osallistui viisi naista, jotka liittyivät samalla klubin jäseniksi. Keväällä 1981 klubi täytti 90 vuotta. Helsingin sanomissa oli silloin juttu klubin 90-vuotistaipaleesta ja naisbodauksesta. Muuta ei tarvittu. Aika oli kyöpsä naisten kehonrakennukselle. Klubin seuraaville voimanno- ja kehonrakennuskurssille osallistui viisikymmentä naista, joista kolmisenkymmentä liittyi myös seuran jäseniksi. Vuosituhannen viimeisen vuosikymmenen parhaasta saavutuksesta vastaa Jukka Parkkonen, joka antoi klubille 100-vuotislahjan voimanno- ja kehonrakennuksen sarjassa yli 125 kiloa. 2000-luvun alun parhaista tuloksista vastaa Seija Hunter, joka voitti veteraanien (35 – 39-vuotiaat) painonnoston MM-kisoissa kaksi kultaa vuosina 2000 ja 2001 sarjassa 53 kg. Kultaisen mitalin lisäksi Seija nosti vuonna 2000 kaksi maailmanennätystä, työnnössä ja yhteistuloksessa.



Carl Allen



kapulapaini



Gunnar Bärlund

Oulun Power Team ry ja Suomen Voimanolliitto ry järjestävät
**KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN
KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN
SM-KILPAILUT 25.-27.2.2022**



Kilpailupaikka

Oulunsalon Liikuntakeskus, Tuohikuja 6, 90460 OULU

Alustava aikataulu

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
Pe 25.2.2022	M70, N70, N60, N50	11.00-12.30	13.00
	M60	13.30-15.00	15.30
	M50	15.30-17.00	17.30
La 26.2.2022	N40	08.00-09.30	10.00
	M40	09.30-11.00	11.30
	N14, N18, M14, M18	12.00-13.30	14.00
	N23, M23	14.30-16.00	16.30
Su 27.2.2022	N	08.00-09.30	10.00
	M 59-83 kg	10.30-12.00	12.30
	M 93-120+ kg	12.30-14.00	14.30

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 4.2.2022 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksut:

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportin kautta. Osallistumismaksu 70 €/kilpailija (M/N14-18 40 €/kilpailija).

Tulosrajat ja tuloksetko aika:

Kevään SM-kilpailuihin ei liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti vaadita tulosrajaa. Kevään 2022 osalta riittää, että kilpailijalla on kilpailuoikeus voimassa ennen kilpailujen alkamista.

Vaaka:

Vaaka löytyy hotellista (Airport Hotel Oulu) sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli:

Airport Hotel Oulu

94 €/yö/1hh (Economy-huone) 104 €/yö/1hh (Standard-huone) 119 €/yö/2hh (Standard-huone)

Huonehintaan sisältyy iltasauna ja aamiainen. Espanjalainen ruokaravintola palvelee hotellin yhteydessä.

Varaukset:

Hinnat ovat voimassa tarjouskoodilla "Penkkipunnerrus". Varaukset on tehtävä suoraan hotelliin puhelimitse 08 5145 100 tai sähköpostilla sales@airporthotel.fi.

Tarjoushinnat ovat voimassa varauksille, jotka on tehty ennen 7.2.2022.

Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivänhinnalla. Huoneita on rajoitetusti.

Lisätietoja:

Kilpailun johtajalta Sami Siltalalta. Sähköposti sami.a.siltala@gmail.com ja puhelin 044 299 3707.



Klassisen voimanoston kaikkien ikäluokkien MM-kilpailut 23.9.-3.10.2021 Halmstad, Ruotsi

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: IPF & Mats Finne

Klassisen voimanoston MM-kilpailut avasivat pitkään suljettuna olleen kansainvälisen kisaputken, tässä kilpailussa olivat mukana juniorit, avoin luokka ja mastersit. Kilpailijoita olikin kisaan ilmoittautunut laajasti ympäri maailmaa. Kisailijoille tulikin useampaan maahan tutustumista, kun kisakutsu opasti matkustamaan Kööpenhaminan kautta Halmstadiin. Korona varjosti vieläkin kisa ja sen käytäntöjä, kilpailijoiden piti käydä ennen kisa koronatestissä ja tämä toistettiin kolmen vuorokauden välein, jos olit kisapaikalla pitkään. Kisa areenana toimi Eleikon päämaja, jossa kuuluisia voimanostovälineitäkin valmistetaan.

Kisapaikalle oli täsmällinen kuljetus kisahotelleilta ja kisapaikalle päästyämme siellä varmistettiin, että kaikilla oli negatiivinen koronatesti tulos. Maskipakko oli kisapaikalla voimassa ja sitä seurattiinkin käytännössä tiukasti. Lämmittelytiloissa oli uuden karhea Eleikon materiaalia käytössä, erillinen harjoittelutila oli myös kilpailijoiden käytettävissä varausmallilla. Korona varotoimet oli otettu tosissaan huomioon kisapaikalla. Kisa käytiin mastersien ja juniorien osalta kahdella lavalla ja siitä syystä liitto olikin lähettänyt paikalle kaksi huoltajaa (Mats Finne ja Teemu Ahtiainen) ja joukkueenjohtajan (Kaj Mattila). Tämä miehitys olikin tarpeen, kun kilpailijoita oli Suomesta suuri joukkue.

Ensimmäisenä lavalla mastersit

Kisaputken aloittivat mastersnostajat. Suomea ensimmäisessä kisaosiossa edustivat Tapani Puhakka sarjassa



Antti Nevalainen



Eetu Kumpulainen

M70/105 kg, johon pääsy tällä kertaa edellytti melkoista työtä. Tapanin kisa alkoi hieman takellellä, mutta vauhtiin päästyään nostot lähtivät kulkemaan. Tapanille komeasti hopeaa sarjassaan. Naisista ensimmäisenä nosti Leena Jokitalo sarjassa N60/57 kg. Leena dominoi sarjaansa ylivoimaisesti ja ainoa epäonnistuminen oli jalkakyykyn ME-yrityksessä. Leena oli myös ikäluokassaan IPF GL -pisteissä mitattuna toiseksi paras. Jalkakyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa hän teki uudet SE-tulokset.

Seuraavassa sessiossa joukkueestamme pääsivät esille Harri Hagfors ja Seija Skogman. Harri sarjassa M60/93 kg saavutti komeasti hopeaa taktikoinnin jälkeen. Harriin vahva maastanosto jälleen nosti hänet hopealle. Taktikointia parhaimmillaan tässäkin kisassa Harriilta. Seija Skogman sarjassa N50/69 kg sijoittui 6. Seijalle SE-merkinnät ikäluokkaansa kaikissa nostomuodoissa ja yhteistuloksessa. Näin oli



Jari Saario ja Robert Gleisner



Henna Kaasalainen



Eino Järvisalo



Hermann Järvenpää



Mikael Salomäki

ensimmäinen kisapäivä ohii ja huoltojoukot pääsivät lepäämään ja valmistautumaan seuraavaan kisapäivään.

Toinen kisapäivä olikin jälleen tiukka päivä huollolle. Suomen joukkueesta tähän kisapäivään oli viisi nostajaa tulossa mitteleämään voimiaan maailman huippujen kanssa. Ensimmäisenä suomalaisista lavalle pääsi Sinikka Korsikko sarjassa N50/84 kg. Päivä alkoi komeasti, kun Sinikka saavutti pronssisen mitalin. Seuraavana sitten M40 ja M50 miehet: Jani Haapamäki M40/74 kg, Kaj Mattila M50/120 kg ja Teijo Hytönen M50/+120 kg. Jani hallitsi omaa luokkaansa ylivoimaisesti ja maailmanmestaruus hänelle. Jani oli myös ikäluokkassaan kolmanneksi paras IPF GL -pisteissä mitattuna. Kaj Mattila sijoittui viidenneksi. Teijo Hytönen lähti saalistamaan toista maailmanmestaruutta. Teijon kisa lähtikin hyvin käyntiin ja maastanostossa naulattiin mestaruudelle osoite Äänekoskelle, eli Teijolle maailmanmestaruus. Iltakisassa oli mukana vielä Nina Honka sarjassa N40/57 kg, jossa hänelle kuudes sija. Mastersien osalta kisat olivatkin lähteneet komeasti käyntiin. Maamme-laulua saimme kuulla kisan molempina aloituspäivinä.

Kolmanteen kisapäivään olikin luvassa edellistä päivää hikisemmät olosuhteet huollolle. Peräti yhdeksän nostajaa joukkueestamme oli taistelemassa kullasta ja kunniaa. Päivän sai aloittaa Kaj Wase-nius sarjassa M40/105 kg, jossa 11. sija palkkioksi päivän aherruksesta. Naisista seuraavana lavalle Katri Backman sarjassa N40/63 kg. Katri kävi tiukkaa taistoa mitalista loppuun asti. Viimeinen veto tässäkin kisassa ratkaisi mitalit, tällä kertaa Katrielle neljäs sija. Sarjassa N40/69 kg olikin Suomen joukkueesta kaksi kisaa-jaa. Sanna Joutsela ja Katja Kärkkäinen. Naisille komeat sijoitukset 5. ja 6. Katjalle kyykyyn SE-tulos ja Sannalle vastaavasti maastanoston ja yhteistuloksen SE:t. Seuraavana vuorossa oli Antti Nevalainen sarjassa M40/+120 kg. Antin sarja olikin tasaisen kova ja tiukan taiston jälkeen hänelle pronssia. Viimeiseen vetoon lastattu 362,5 kg nousi polviin asti, tämän raudan onnistuttua olisi kultamitali matkannut Tuusulaan.

Saara Laine lähti hakemaan mitalia sarjassa N40/76 kg. Pieni epäonnistuminen kyykyssä jätti vetoon niin suuren raudan mitaliin, että tällä kertaa 4. sija oli kisan päätteeksi hänen. Viimeisinä joukkueemme masters nostajista lavalle Taina Nuutinen-Kallio sarjassa N40/84 kg ja Hannele Eerikäinen samassa sarjassa



Ida Hyytiäinen



Kaj Mattila



Katja Kärkkäinen



Tuulia Lohivuo

sekä Liisa Asanti sarjassa M40/+84 kg. Taina ja Hannele kävivät tiukkaa taistoa sijoituksista ja kisan päätteeksi Taina 6. ja Hannele 7. Liisa lähti ennakkoluulottomasti hakemaan mitalia, ja kisan päätteeksi hänelle pujotettiin pronssinen mitali kaulaan päivän uurastuksen jälkeen. Näin mestarit olivat saaneet urakkansa valmiiksi ja illan banketti olikin vuorossa seuraavaksi. Täällä palkittiin parhaat maat ja parhaat nostajat. Jani Haapamäki ja Leena Jokitalo saivat jo aiemmin mainitut palkinnot IPF GL -pisteissä mitatusta paremmuudesta.

Banketissa olikin suuri joukko joukkueestamme ja siellä muisteltiin kisapäiviä ja niissä sattuneita tapahtumia. Leppoisa tunnelma joukkueen kesken olikin. Mukavaa iltaa vietettiin luoden uusia ystävyys-suhteita. Masters SM-kisan banketissa tavataan.

Seuraavana lavalla juniorit

Juniorit valtasivat kisalavan seuraavaksi. Ensimmäisenä vuorossa oli Olivia Kyösti sarjassa N23/52 kg, tässä kisassa olikin huolto tiukilla ja nostajan hermot koetuksilla. Kyykky alkoi ME-ilottelulla, jossa kierros kierrokselta ME-tulosta kohennettiin. Todella tiukan kisan jälkeen Olivialle maailmanmestaruus. Seuraavana vuoroon sarjassa M23/74 kg Eetu Aalto, M18/74 kg Elmeri Kujala ja M18/83 kg Aaron Happonen. Eetu taisteli komeasti 19 nostajan joukossa sijalle 8. Elmeri kiilasi komeasti kolmanneksi sarjassaan, pientä virittelyä maastanostossa oli, josta ei sen enempää. Elmerille myös kyykyyn, maastanoston ja yhteistuloksen SE-lukemat ikäluokkaansa. Aaron sijoittui myös sijalle 8. sarjassaan. Nuoria naisia taas välillä lavalle, Sofia Räihä N23/57 kg ja Ida Hyytiäinen N23/63 kg. Molemmilla oli hurja taso sarjoissaan, tällä kertaa molemmille 13. sija.

Juniorimiehistä seuraavana vuoroon Eetu Kumpulainen M23/83 kg, Niko Lappi M23/93 kg ja Eino Järvisalo M23/105 kg. Eetu komeasti sijalle 7, Niko sijalle 11. Nikon potentiaali maastanostossa jäi osittain näyttämättä kun käsi vaurioitui. Eino oli ennakkoon mitalitaistossa mukana ja tämä tilanne pysyikin kisan loppuun asti samana. Einolle komeasti pronssinen mitali kisan päätteeksi.

Nuorista naisista esille seuraavaksi Henna Kaasalainen sarjassa N23/84 kg. Hennalla tiukka taisto mestaruudesta viimeiseen maastanostoon saakka, mutta tällä kertaa oli tyytyminen pronssiseen mitaliin. Rohkea korotus ja kultamitali tai pronssi, näitä tilaisuuksia ei usein tule, kun tulee ne



Maailmanmestari - Olivia Kyösti



Niko Lappi, Eetu Kumpulainen ja Eino Järvisalo



Nuutti Mansukoski



Sofia Rähä

käytetään. Viimeisinä, muttei vähäisimpinä lavalle astuivat isot pojat. Subjunioreista Hermann Järvenpää sarjassa M18/105 kg, Lucas Dimic M18/120 kg, Mikael Salomäki M18/+120 kg sekä junioreista Daniel Holmstedt M23/120 kg sekä Nuutti Mansukoski M23/+120 kg. Nämä nuoret urhot napsivat joukon mitaleita Suomelle. Hermann ko-measti kolmannelle sijalle eli pronssia kaulaan. Lucas samoin pronssipallille, hänelle myös maastanoston ja yhteistuloksen SE:t nimiinsä ikäluokassaan. Mikael kävi tiukkaa taistoa pääsystä mitalipallille, mutta tällä kertaa neljäs sija kovassa kisassa. Daniel oli vakuuttavilla nostoilla 10. sijalla. Nuutti teki vakuuttavaa jälkeä kisalavalla ja neljäs sija siitä palkkioksi tänä päivänä.

Näin junioritkin olivat saaneet kisaurakkansa valmiiksi näissä karkeloissa. Jäljellä oli enää juniorien banketti. Tässä oli kisajärjestäjällä käynyt jonkinmoinen laskuvirhe, kun kisat päättyivät klo 20.45 ja banketti alkoi jo klo 20.00. No bankettiin kaikki pääsivät lopulta ja siellä jaettiin taas parhaiden nostajien palkinnot. Tällä kertaa nuorille nostajillemme ei näitä palkintoja siunaantunut, mutta subjunioreit miehet olivat kolmansia maiden välisessä kisassa.

Tämän kisan aikaan osui myös General assembly eli vuosikokous. Kokouksen päätöksistä tulee varmasti erillinen kirjoitus lehteen myöhemmin. Yhtenä asiana voimme kirjata sen, ettei varustenostaminen ole vielä loppumassa. Tämän kokouksen siirto klassisen MM-kisan yhteyteen



Teijo Hytönen



Niko Lappi

ei ollutkaan tavoitteen mukaista. Avoimen luokan nostajia on kuitenkin tänä vuonna enemmän varuste MM-kisassa verrattuna klassisen MM-kisaan. Kansainvälinen liitto panostaa molempiin nostomuotoihin aktiivisesti kuten kansallisetkin liitot.

Avoim luokka viimeisenä lavalle

Jäljellä enää avoin luokka eli kovimmista kovimmat atleetit. Suomalaisista ensimmäisinä mukana Tuulia Lohivuo ja Mira Lahtinen sarjassa 76 kg. Mira oli 8. ja Tuulia 11. Molemmilla naisilla pientä epäonnea matkassa ja niiden poissa ollessa olisi sijoitukset parantuneet muutamia sijoituksia. Anniina Luotonen sarjassa +84 kg lähti hakemaan kovaa tulosta. Tällä kertaa yhteistulos riitti 6. sijaan. Jäljellä enää miesten superraskaan sarjan nostajat: Jari "Sawon paroni" Saario ja Robert "Bobben" Gleisner. Kummallakin mahdollisuus rikkoo 900 kg yhteistulos ja siten sijoittua korkealle. Jari oli tällä kertaa sijalla 8. ja Robert sijalla 11.

Näin kisat oli käyty lävitse, kaikkea näihin kisapäiviin sattui. Hujareita slingshotteineen, kv-tuomareita repimässä polvilämmittimiä nostajille. Maailmanennätyksiä näinä kisapäivinä tehtiin roppakaupalla, SE-tuloksia myös runsaasti. Itse sain myös olla tuomarina useana päivänä. Jurylla oleva näyttö, josta he voivat seurata uusintaa nostoista helpottaa heidän työtään. Omana havaintona huomaisin, ettei pakaroiden irtoamista oikein huomattu tuomareiden toimesta. Tähän puutuvin ja myös kuuluttajana ollut Gaston myös alkoi jurya ripittämään, että mikselivät muuta tuomioita.

Omalta puoleltani haluan kiittää huollossa pitkiä päiviä tehneitä Mats Finneä ja Teemu Ahtiaista. Molempien rooli oli äärettömän tärkeä huoltotiimissä, niin ja Pipsalle myös kiitos. Huoltajien läsnäolo kilpailussa on kyllä tärkeää; urheilija pystyy keskittymään olennaiseen eli omiin nostoihinsa. Vuosikokouksessa oli maininta siitä, että huoltajilla pitää olla IPF:n/kansallisen liiton koulutus ennen kuin pääsevät kansainvälisiin kisoihin. Tällä asialla on tärkeä pointti, huoltajan on tiedettävä lajin säännöt sekä miten toimia kisapaikalla. Nämä taidot puuttuivat joidenkin maiden edustajilta, meillä Suomessa asia on paremmin hoidossa. Tämäkin kisa oli yli kymmenen päivän mittainen, näihin kisoihin on haastavaa löytää vapaaehtoisia huoltajia/joukkueenjohtajia. Varsinkin tämä syksy on koronan johdosta ollut kiireinen, kun kaikki alkuvuoden kisat pakkaantuivat loppuvuoteen. Myös kotimaisella rintamalla loppuvuosi on kiireinen.

Helsingin Poliisi-Voimailijat juhli 100-vuotista taivalta

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Juha Nurmi

Suomessa on kunnioitettava saavutus seuralle täyttää 100 vuotta. Tämän virstanpylvään on saavuttanut edelleen hyvin aktiivisesti toimiva Helsingin Poliisi-Voimailijat. Lähes sadan henkilön juhlaväki oli läsnä, kun seuran 100-vuotista taivalta juhliittiin lokakuun lopussa Helsingin Käpylässä sijaitsevassa Karjalatalossa. Läsnä oli HPV:n jäsenien lisäksi toiminnassa olevien urheilulajien liittojen edustajia sekä muita yhteistyökumppaneita. Alkujaan seuran toiminta oli voimailupainotteista, mutta ajan mittaan tuli lajikirjoon lisää lajeja mm. hiihto, uinti, suunnistus, yleisurheilu jne. Mikä kunnioitettavaa, että niin moni seuran urheilija on vuosien mittaan menestynyt erinomaisesti kansallisissa sekä kansainvälisissä arvokisoissa, myös lukuisia olympiamitalisteja on ollut seuran jäsenenä.

Juhlien avauksen suoritti yli 20 vuotta seuran puheenjohtajana toiminut Ari Taipale. Hän kävi avauspuheessaan läpi tiivistetyssä muodossa seuran historiaa. Taipale esitteli puheessaan myös useita seuran menestyksekkäimpiä huippusaavutuksiin ylittäneitä urheilijoita sekä seuran toimintaan läheisesti kuuluvia tapahtumia. Todeten lopuksi, että HPV:n jäsenet edelleen osallistuvat aktiivisesti eri liittojen nimissä järjestettyihin kilpailuihin.

Juhlan avauksen jälkeen oli vuorossa buffet-lounas, jossa oli tarjolla paistettua lohta ja tottakai, kun Karjalatalon tiloissa oltiin niin, toisena ruokalajina oli karjalanpaistia. Täytyy todeta, että tarjottavat vaihtoehdot lisukkeineen oli alan ammattilaisten tekemiä, jotka näkyi juhlaväelle maistuvan.

Lounaan jälkeen juhlaa jatkettiin seuran ja sen jäsenten muistamisella. Allekirjoittanut oli valtuutettu luovuttamaan juhlivalle seuralle Suomen Voimastoliiton pöytästandaarin ja samalla SVNL:n myöntämät kunniamerkit. Kultaisen kunniamerkin sai Heikki Virtanen ja hopeisen kunniamerkin saivat Irmeli Vaulakorpi, Juha Suominen, Ismo Parkkinen, Vesa Liukkonen ja Janne-Pekka Hakala. Onnittelut merkin saajille.

Kun lukuisat ansiomerkit oli jaettu tulikin joulu juhlaväelle, kun jokainen läsnäolija sai lahjana juhlijan seuran 100-vuotishis-

toriin. Kirjan tekijä on Heikki Virtanen, joka on myös Voimanostaja-lehden toinen päätoimittaja. Kirja on todella mahtava katsaus HPV:n 100-vuotiseen toimintaan. Täytyy nostaa hattua teoksen tekijälle Virtasen Hessulle tästä mahtavasta aikaansaannoksesta. Kirja sisältää hienoja valokuvia sekä laajalti tuloksia. Useita henkilöesittelyjä tarkoin tiedoin on myös kirjaan koottu.

"- Kirjasta piti alkujaan tulla noin 200 sivun laajuinen, mutta sivuja tulikin lopulta 472. Töistä kun tulin kotiin, niin ei ollut vapaa-ajan ongelmia, kun kirjan teko odotti. Siinä ohella tuli tehtyä myös Suomen Voimastoliiton 50-vuotisjuhlalehti", totesi Virtanen esitellessään aikaansaannostaan.

Voimailujaoksen, johon kuului paini, nyrkkeily, köydenveto, judo, painonnosto ja tietenkin voimasto, tapahtumia kerrotaan runsain kuvin liki 100 sivun verran. Esittelyn jälkeen alkoi Virtasen omistuskirjoitusten kirjoittaminen kirjaan halukkaille. Toivottavasti Hessun käsi on tästä kirjoitusrakasta jo toipunut. Lopuksi täytyy todeta, että tuskin voi seurahistoriikkiteos olla parempi kuin tämä monipuolinen ja erinomainen historiikki on.



Heikki Orasmaa ojensi juhlivalle seuralle Suomen Voimastoliiton viirin

HPV voi seurana olla edelleen tyytyväinen toimintaansa, joka jatkuu monella eri sektorilla, vaikkakin hieman veteraaniveitosenä. Suomen voimastoväki onnittelee tasalukua juhliavaa Helsingin Poliisi-Voimailijoita.



HPV:n voimailujaoksen jäseniä palkittiin SVNL:n kunniamerkeillä. Kuvassa vasemmalta kultaisen kunniamerkin saanut Heikki Virtanen ja hopeisen kunniamerkin saaneet Ismo Parkkinen, Juha Suominen ja Irmeli Vaulakorpi sekä merkit jakaneet Ari Taipale ja Heikki Orasmaa.

Kaikkien ikäluokkien varuste- ja klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut 21.-31.10.2021 Vilna, Liettua

Teksti & kuvat: Mats Finne

Hotel Grand Resorts spa-osastoineen oli iso ja toimiva kokonaisuus MM-kilpailujen järjestämiseen. Lämmittelytila ja nostopaikka olivat riittävän isot. Spa-osasto oli hieno ja toimiva, siellä oli helppo tiputtaa painoa jos oli tarve, myös vapaa-ajalla sillä oli käyttöä.

Kisapenkinä oli Eleikon uusi malli, jossa penkkiosa on erilainen kuin aikaisemmissa. Tämä ja takapuolikamera kirkkaalla vastavalolla herätti keskustelua. Hidastuksissa nähtiin runsaasti valoa takapuolen ja penkin välistä, mutta taas tuomarivalot näyttivät kolmea valkoista. Jos mahdollista niin kannattaa käydä tämä malli testamassa ennen seuraavia kisoja, jos tämä malli on tulevissa kilpailuissa käytössä.

Kisat alkoivat varustepenkillä, mikä näkyi osalla niistä, jotka nostivat molemmat kisat. Tulos klassisella puolella ei ollut niin hyvä kuin jos sillä olisi aloitettu. Kummalla nostomuodolla aloittaa kisat jakaa mielipiteet, itse olisin klassisella aloittamisen kannalla. Kisoista tuli hyvä ja kattava nettilähetys ja tuloksetkin saman tien.

Ensimmäisenä päivänä oli yhdeksän suomalaista lavalla. Maamme-laulu soi useamman kerran jo avauspäivänä ja lähes päivittäin kisojen päätökseen asti. Paitapuolelle kaivataan lisää nuoria, ainoastaan yksi nostaja oli Suomesta mukana. Klassisella puolella taas junioreita on hyvin edustettuina, toivottavasti tämä innostaa junnuja ja heitä nähdään vielä enemmän seuraavissa kisoissa.



Joni Tajakka oli klassisen penkkipunnerruksen avoimen luokan sarjan 105 kg neljäs Villo Vaivila ja Jani Haapamäki



Naisten masterseissa olivat mukana Tiina Voho, Minna Elgland, Tutta Mattson, Pauliina Suomela ja Nina Ruuhivirta



Marcela Sandvik nappasi pronssin varustepenkkipunnerruksessa sarjassa 52 kg



Kenneth Sandvik nosti varustepenkkipunnerruksessa avoimessa luokassa sarjan +125 kg neljänneksi



Aki Kangasjärvi, Tomi Vikla ja Seppo Norpila



Nuoria miehiä Lucas Knuts, Anders Nygård ja Hermann Järvenpää

Suomen joukkueesta oli mukana varustepuolella yhteensä 15 nostajaa, jotka saavuttivat yhdeksän mitalisijaa. Klassisella puolella oli mukana 27 nostajaa ja he saavuttivat yhteensä 20 mitalisijaa.

Joukkuekisoissa varustepuolella miesten masters-3 joukkue sijoittui toiseksi ja masters-4 joukkue voitti parhaan joukkueen palkinnon. Naisissa varustepuolen masters-1 oli toinen ja Anne Heikkilä oli kolmas pisteissä.

Klassisessa miesten masters-1 joukkue oli sijalla kolme, masters-3 sijoittui toiseksi ja Harri Tirronen oli kolmas pisteissä. Miesten masters-4 joukkue voitti klassisellakin puolella joukkuekilpailun ja siinä nähtiin Reima Häkkisen nostavan kaksi kertaa uudet ME-raudat, joka oikeutti myös pisteissä parhaan nostajan palkintoon. Samassa ikäluokassa Seppo Komppa nosti pisteissä kolmanneksi. Naisten masters-1 joukkue oli pisteissä paras ja masters-2 sijoittui toiseksi.

Lopuksi onnittelut vielä Haapamäen Janille, kolme viikkoa aikaisemmin Halmstadissa tuli voitonostossa ja täältä penkkipunnerruksesta. Kiitokset nostajille, huoltajille, vanhemmille ja muille mukanaolijoille. Kisat sujuivat joukkueen osalta loistavasti!



Simo Sistonen sijoittui neljänneksi klassisen penkkipunnerruksen avoimen luokan sarjassa 120 kg



Harri Tirronen



Kaj Wasenius



Luukas Hintsala ja Topias Huhtamäki

Miehet

Klassinen penkkipunnerrus - avoin luokka

-105 kg	1.	Eriksson Josef	1992 SWE	103,3	217,5	222,5	230	230	103,78
	2.	Malchikov Denis	1980 ROC	104,3	222,5	227,5	232,5	227,5	102,19
	3.	Novopismennyy Anatolii	1996 UKR	103,85	215	225	230	225	101,27
	4.	Tajakka Joni	1992 FIN	104,45	212,5	222,5	227,5	222,5	99,88
-120 kg	1.	Yezyk Kostiantyn	1991 UKR	117,05	232,5	240	245	245	104,47
	2.	Henning Andreas	1982 SWE	119,75	232,5	240	242,5	242,5	102,41
	3.	Li Dimitriy	1991 KAZ	119,2	230	237,5	242,5	237,5	100,49
	4.	Sistonen Simo	1983 FIN	118,15	230	235	237,5	235	99,8

Klassinen penkkipunnerrus - subjuniorit

-66 kg	1.	Abdurashidov Abdurakhman	2003 KAZ	64,7	125	130	135	135	77,41
	2.	Kimber Ed	2003 GBR	64,55	122,5	127,5	132,5	132,5	76,07
	3.	Nygaard Anders	2004 FIN	65,15	120	125	125	120	68,54
-83 kg	1.	Plocins Alvis	2003 LAT	81,85	190,0-ws	195	200,0-ws	200	101,18
	2.	Knuts Lucas	2003 FIN	81	150	155	160	160	81,38
-105 kg	1.	Balog David	2004 SVK	102,7	172,5	180	182,5	180	81,43
	2.	Jarvenpaa Hermanni	2003 FIN	103,7	170	180	180	180	81,07

Klassinen penkkipunnerrus - juniorit

-83 kg	1.	Tiutiushkin Volodymyr	2001 UKR	79,8	200	200	200	200	102,52
	2.	Henningsson Jonathan	2001 SWE	82,55	187,5	195	195	195	98,22
	3.	Johnson Myrvold Simen	2000 NOR	80,65	170	177,5	187,5	187,5	95,59
	4.	Huhtamaki Topias	1998 FIN	82,6	180	187,5	190	187,5	94,41
-93 kg	1.	Talko Andrei	2002 ROC	88	192,5	197,5	200	200	97,52
	2.	Shaukatov Zhavlan	1998 KAZ	92,7	197,5	200	202,5	200	95,04
	3.	Samuelsson Axel	2002 SWE	87,55	182,5	190	195	195	95,34
	10.	Hintsala Luukas	1998 FIN	92,45	160	165	172,5	160	76,13

Klassinen penkkipunnerrus - M40

-66 kg	1.	Sunada Yasuhide	1977 JPN	64,8	137,5	142,5	150	142,5	81,64
	2.	Dolk Christopher	1972 SWE	65,6	120	125	127,5	125	71,14
	3.	Mesforoosh Amir Reza	1980 IRI	65,75	115	125	130	125	71,05
	5.	Vaivila Ville	1977 FIN	65,8	105	115	115	105	59,65
-74 kg	1.	Haapamaki Jani	1979 FIN	73,4	162,5	167,5	172,5	172,5	92,39
-93 kg	1.	Ilyakhun Ablimit	1980 KAZ	92,6	175	182,5	195	195	92,7
	2.	Kanbergs Eriks	1980 LAT	90,25	185	190	192,5	192,5	92,69
	3.	Marciniak Mariusz	1980 POL	91,45	185	190	190	190	90,9
	7.	Panhelainen Tero	1973 FIN	91,9	172,5	172,5	172,5	172,5	82,32
-120 kg	1.	Strazdauskas Nerijus	1981 LTU	117,1	222,5	232,5	240,5-w1	240,5	102,55
	2.	Demcak Pavol	1977 CZE	118,45	212,5	220	225	220	93,32
	3.	Arponen Tero	1980 FIN	119,15	200	205	210	210	88,87

Klassinen penkkipunnerrus - M60

-66 kg	1.	Olander Roland	1953 SWE	64,9	95	100	112,5	100	57,24
	2.	Piwowarczyk Marian	1961 POL	63,9	85	90	95	95	54,84
	3.	Flink Seppo	1953 FIN	65,4	77,5	82,5	85	82,5	47,02
-93 kg	1.	Nerb Franz	1959 GER	91,75	160	165	165	165	78,8
	2.	Koivisto Juha	1956 FIN	90	150	152,5	152,5	152,5	73,54
-120 kg	1.	Tirronen Harri	1953 FIN	106,2	155	165	170	170	75,72

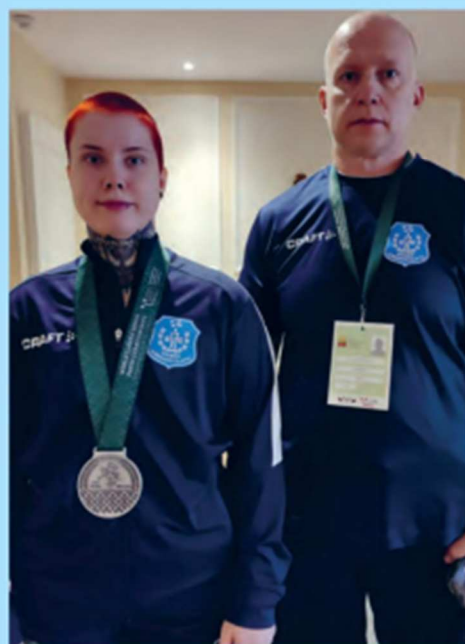
Klassinen penkkipunnerrus - M70

-66 kg	1.	Kempainen Markku	1949 FIN	65,45	90	95	97,5	97,5	55,56
-74 kg	1.	Terragni John	1947 DEN	71,25	112,5	117,5	117,5	117,5	63,94
	2.	Rasilainen Juhani	1949 FIN	73,3	112,5	117,5	117,5	112,5	60,3
-83 kg	1.	Hakkinen Reima	1950 FIN	80,6	130	136,5-w4	142,5-w4	142,5	72,66
-105 kg	1.	Komppa Seppo	1945 FIN	98,05	120	127,5	132,5	132,5	61,27



Tero Arponen ja Tero Panhelainen

Varusteppenkkipunnerrus - avoin luokka									
-120 kg	1.	Bujinlikham Altangerel	1976 MGL	131,2	350	357,5	360	360	102,96
	2.	Usov Sergey	1993 ROC	123,05	345	345	357,5	357,5	104,28
	3.	Hole Per Marius	1989 NOR	122,85	345	352,5	357,5	345	100,67
	4.	Sandvik Kenneth	1975 FIN	138,95	330	330	347,5	330	92,96
Varusteppenkkipunnerrus - subjuniorit									
-105 kg	1.	Jarvenpaa Hermanni	2003 FIN	103,7	160	230	230	230	71,83
Varusteppenkkipunnerrus - M40									
-93 kg	1.	Wetzstein Thomas	1974 AUT	91,4	255	260	X	260	86,89
	2.	Enkhbayar Sukhbat	1979 MGL	93	220	220	262,5	220	72,78
	3.	Kairgaliev Abay	1979 KAZ	84,8	185	200	245	200	70,14
	4.	Kangasjarvi Aki	1977 FIN	92,1	200	210	245	200	66,54
-120 kg	1.	Mae Hjalmar	1980 EST	110,6	280	280	300	280	84,98
	2.	Ayush Otgonbayar	1977 MGL	118,8	255	262,5	282,5	255	75,28
	3.	Takemura Akihisa	1973 JPN	107,2	230	230	247,5	247,5	76,13
	7.	Wasenius Kaj	1972 FIN	108,85	170	175	180	170	51,95
Varusteppenkkipunnerrus - M50									
-74 kg	1.	Kujawski Marek	1968 POL	71,95	160	170	177,5	177,5	70,86
	2.	Poehls Andreas	1968 GER	73,4	170	175	175	175	68,64
	—	Siltanen Jukka	1965 SWE	72,25	137,5	137,5	137,5	DSQ	—
	—	Leminen Timo	1968 FIN	73,8	150	150	150	DSQ	—
-93 kg	1.	Wegiera Jan	1965 POL	91,2	260	270	280	270	90,34
	2.	Hellerud Alf Ivar	1969 NOR	91,4	235	235	245	245	81,88
	3.	Bertin Fabrice	1967 FRA	91,65	230	230	242,5	242,5	80,9
	4.	Vikla Tomi	1970 FIN	92,5	242,5	250	260	242,5	80,46
	5.	Norpila Seppo	1963 FIN	92,6	155	175	177,5	155	51,4
Varusteppenkkipunnerrus - M60									
-66 kg	1.	Flink Seppo	1953 FIN	65,1	75	80	85	85	37,42
-120 kg	1.	Tirronen Harri	1953 FIN	105,9	150	160	170	170	52,58
Varusteppenkkipunnerrus - M70									
-66 kg	1.	Kemppainen Markku	1949 FIN	65,2	90	95	100	100	43,94
-74 kg	1.	Micius Antanas	1951 LTU	71,6	115	122,5	125	125	50,11
	2.	Kauranen Antero	1948 FIN	73,3	122,5	125	127,5	125	49,08
-105 kg	1.	Fuglsang Allan	1950 DEN	103,3	157,5	160	162,5	160	50,06
	2.	Komppa Seppo	1945 FIN	97,6	145	150	150	150	48,3
NAISET									
Klassinen penkkipunnerrus - avoin luokka									
-63 kg	1.	Bostrom Aliba	2001 SWE	62,6	110	112,5	117,5	112,5	94,22
	2.	Palagyi Zsanett	1986 HUN	62,3	107,5	110	112,5	107,5	90,28
	3.	Supanetz Pantea	1990 AUT	62,9	105	107,5	107,5	105	87,7
	4.	Engberg Mari	1982 FIN	62,65	100	105	105	100	83,71
Klassinen penkkipunnerrus - subjuniorit									
-63 kg	1.	Diakova Veronika	2004 ROC	62,65	87,5	90	92,5	92,5	77,43
	2.	Kozyr Mariia	2004 UKR	60,5	85	87,5	90	87,5	74,78
	3.	Kostian Juuli	2006 FIN	61,2	80	87,5	90	87,5	74,25
Klassinen penkkipunnerrus - juniorit									
-84 kg	1.	Oskarsdottir Matthildur	1999 ISL	81,55	112,5	112,5	117,5	117,5	88,34
	2.	Torronen Emmeth	1998 FIN	81,4	112,5	115	117,5	115	86,5
Klassinen penkkipunnerrus - N40									
-63 kg	1.	Kadatska Ganna	1977 UKR	60	90	95	100	95	81,61
	2.	Martis Natasja	1975 NED	61,3	82,5	85	87,5	85	72,06
	3.	Heikkila Anne	1978 FIN	60,25	82,5	87,5	87,5	82,5	70,69
-69 kg	1.	Rogers Beverley	1972 GBR	68,65	82,5	87,5	92,5	87,5	69,93
	2.	Suomela Pauliina	1976 FIN	66,15	82,5	85	85	82,5	67,1
	3.	Ruuhivirta Nina	1977 FIN	67,1	75	82,5	85	82,5	66,64
-84 kg	1.	Voho Tiina	1973 FIN	77,75	95	97,5	100	97,5	74,33
Klassinen penkkipunnerrus - N50									
-76 kg	1.	Pedersen Annette	1968 DEN	70	90	95	100	95	75,28
	2.	Elgland Minna	1965 FIN	75,8	85	90	92,5	90	69,19
-84 kg	1.	Mattsson Tutta	1971 FIN	83,2	87,5	90	95	90	67,31
Varusteppenkkipunnerrus - avoin luokka									
-52 kg	1.	Vedmid Oksana	1991 UKR	51,6	125	125	135	135	94,15
	2.	Goncharenko Alena	1997 ROC	50,85	130	130	135	130	91,78
	3.	Sandvik Marcela	1974 FIN	51,4	90	X	X	90	62,97
Varusteppenkkipunnerrus - N40									
-63 kg	1.	Heikkila Anne	1978 FIN	61,15	105	110	112,5	112,5	69,2
-84 kg	1.	Voho Tiina	1973 FIN	76,9	90	127,5	130	127,5	69,11



Emmeth ja Jari Törrönen



Tiina Voho ja Anne Heikkilä



Mari Engberg oli klassisessa penkkipunnerruksessa naisten 63 kg -sarjassa neljäs

Haastattelussa voimanostaja, hyväntekijä ja kunnallispoliitikko - Jari Saario

Kysymykset: Katja Lariola & Heikki Virtanen, kuvat: Jari Saarion arkisto

Kerro vähän taustastasi. Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen Jari Saario 36-vuotias poliisivartija Kaavilta. 17 vuotta olen nostellut kilpaa voimanostossa.

Mitä ovat saavutuksesi voimanostossa?

Useampi SM-kulta sekä SM-mitaleita. Arnold Classic Europe maastanostokilpailun voitto ja klassisessa voimanostossa parhaillaan kokonaiskisan kolmas. Maastanostossa lajimitaleina EM- ja MM-kulta, kokonaiskisan MM-6 parhaillaan. Junnuna PM-, EM-, MM-mitaleita erinäisiä. Useampi SE-tulos tullut tehtyä.

Millaisia hyväntekeväisyysprojekteja olet tehnyt?

Olen auttanut syrjäytymisvaarassa olevia nuoria treeneissä ja tehnyt ohjelmia ja opettanut, sekä joskus rahallisesti auttanut. Lahjakortteja jakanut vähävaraisille sekä muita lahjoituksia sekä rahaa. Osallistunut hyväntekeväisyystapahtumiin ja pitänyt maastavetonäytöksiä ja sillä kerännyt rahaa hyväntekeväisyyteen. Viimeksi miesten Siipen superpesiksen ottelussa vedin maasta sarjaa 300 kg 12 kertaa ja siinä meni euro per nostettu kilo vähävaraisille perheille ja nuorten harrastuksiin. Sitten kävin raivaamassa Kaavin koirapuiston raivaussahalla ja lahjoitin sinne penkin. Uusia projekteja on tulossa voimanoston varjolla. Joskus saatan ohi kulkiessani vähävaraiselle ihmisille ja syrjäytyneelle viinamäen miehelle iskeä uuden lippiksen päähän tai limpparin käteen. Yksi tempaus oli tässä kesällä, kun isoveljen kanssa ostettiin Kaavin nuorisotalolle leuanvetotanko, kun nuoret olivat sitä toivoneen, muttei kukaan ollut sitä hankkinut.

Mikä saa sinut lähtemään näihin projekteihin?

Jos saat autettua edes yhtä maailmassa, niin se on jo paljon, se voi olla toiselle käänteentekevä ele. Varmaan halu auttaa nuoria ja muita tulee sieltä, kun on nähnyt sen maailman esim. töissä yksityisellä puolella, laitoksissa ja valtiolla, mitä maailma oikeasti on, josta monellakaan ei ole käsitystä. On mukava auttaa ihmisiä. Pitää ajatella muitakin kuin itseään.

Saada ihmiset ajattelemaan muitakin. Ei teon tarvitse iso olla, mutta se voi olla toiselle merkittävä. Tuoda hyvyttä tähän pahaan maailmaan.

Mitä kautta olet päässyt projekteihin mukaan?

Itse näitä olen keksinyt ja tehnyt, joskus tietyt tutut ja tahot ottaa yhteyttä. Mutta itse suurimmaksi osaksi keksin näitä.

Oletko seurannut, mitä keräämälläsi rahoilla on saatu aikaan?

En ole. Toivottavasti joku on iloa saanut.

Onko sinulla tiedossa uusia projekteja nyt?

On, mutta siitä myöhemmin lisää, kun on sen aika.

Olet lähtenyt mukaan kunnallispolitiikkaan. Mikä sai sinut lähtemään mukaan?

Minua pyydettiin jo aiemmin Kuopiossa asuessani mukaan, mutta sitten tuli muutto Kaaville, jossa lähdin sitten ehdolle. Ha-



lusin vaikuttaa asioihin ja yrittää parantaa ihmisten elämää. Poliitikko on kiinnostanut jo pienestä pitäen, tulee verenperintönä, isä vaikutti pitkään kunnallispolitiikassa Kaavilla. Ja tilanne näytti siltä, että nyt tarvitaan kovasti suunnanmuutosta asioihin, piti tarttua härkää sarvista.

Mitkä asiat koet itsellesi tärkeinä ja miten haluaisit vaikuttaa Kaavin ja kaavilaisten elämään omalta osaltasi?

Etenkin nuorten asiat ja harrastusmahdollisuudet sekä vanhukset on lähellä sydäntäni, kuitenkin koko kunta ja kunta-alaisten asiat tasapuolisesti. Parantamalla liikuntapaikkoja ja nuorten oloja sekä tarjota uusia harrastusmahdollisuuksia. Tästä syystä halusinkin sivustautakunnan puheenjohtajaksi, joka vastaa seuraavista: kulttuuri, tapahtumat, vapaa-aika ja liikuntatoimi, koulutoimi, joukkoliikenne jne. Sainkin sen vakanssin. Päätaivoite oli, että voin siellä tuoda paljon asioita esiin ja viedä eteenpäin niitä. Viimeksi eilen ajoin Kaaville urheilustipendiä urheilijoille, joka on puuttunut ja se hyväksyttiin yksimielisesti.

Olen huomannut Facebook-sivulasi seuraamalla, että osallistut paljon erilaisiin kilpailuihin vuoden ympäri. Mikä saa MM-tason nostajan innostumaan pienemmistä kilpailuista esimerkkinä vaikka poliisien epävirallisista kisoista?

Mukavahan niissä on käydä ja nähdä tuttuja. Samanlainen nostaja minä olen kuin muutkin, samalla viivalla kaikki. Aina yleensä nostan kaikissa kisoissa täysillä ja pyrin kannustamaan muitakin. Paljon on myös pyyntöjä näytöksiin, mutta joihinkin ei nyt päässyt, kun koronan takia syntyi kisaruuhka nyt loppuvuodelle. Joka kisaan innostun samalla tavalla. Monessa pienessä kisassa on tosi hyvä fiilis ja järjestelyt, esimerkiksi Sotkamossa. Tietysti lähdän edustamaan omaa Itä-Suomen poliisilaitosta poliisien kisoihin, kunni-asiahan se on. Kisat ovat olleet mukavia. Tänä vuonna otan poliisien kisat harjoituksena enkä nosta ihan sata lasissa, koska ne ovat niin lähellä EM-kisoja.

Mitä toivot tulevaisuudelta?

Iloa ja onnea. Että saisi välillä itsekin levätä ja osaisi tehdä sen päätöksen, milloin lopettaa hetkeksi ja antaa tilaa nuoremmille.

Terveisesi Voimanostajan lukijoille?

Elämä on paljon muutakin kuin nostamista ja treenaamista, älkää ottako stressiä siitä. Muistakaa kiittää niitäkin, jotka aina treenissä auttavat sinua ja tsemppaavat.

Ei tätä yksin tehdä kuitenkaan, vaikka lavalla ollaan yksin rautaa vastaan. Hyvää ja rauhallista joulunodotusta jokaiselle! Tervehditään ja tsemppataan toisiamme, kun tavataan ja nostetaan.

Jarin meriittejä

Voimanosto

EM-3 x 1	2009 (M23)
PM-2 x 2	2007 (M23), 2008 (M23)
SM-1 x 4	2006 (M23), 2007 (M23), 2008 (M23), 2021
SM-2 x 4	2009 (joukkue), 2011, 2019, 2020
SM-3 x 2	2007 (joukkue), 2009

Klassinen voimanosto

SM-1 x 4	2017, 2018, 2019, 2020
SM-2 x 3	2012 (epvir. joukkue), 2015, 2016

Penkkipunnerrus

SM-1 x 2	2005 (M20), 2008 (M23)
SM-2 x 2	2006 (M23), 2007 (M23)



Juniorien Pohjoismaiden mestaruuskilpailut 6.-7.11.2021 Pornainen

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Päivi Ristolainen

Vuonna 2015 Pornaisissa järjestettiin juniorien voimanoston Pohjoismaiden mestaruuskisat. Vuonna 2021 sama kisa järjestettiin jälleen tutulla areenalla. Kisaan ilmoittautui reilut 120 kilpailijaa. Kaikki Pohjoismaat lähettivät joukkueen tähän kisaan. Yli 100 tuntia ennakkovalmistelua, neuvotteluita sponsoreiden kanssa ja monta unetonta yötä ennen varsinaisen kisa-areenan rakennusta. Leokon Helena Lehtinen lähti mukaan tukemaan tapahtumaa lahjoittamalla virallisen kisatangon parhaalle klassisen voimanoston nostajalle. Sportkraftin Kalle Räsänen osaltaan otti varustustalon tukemisen itselleen ja lahjoitti Leokon tangon parhaalle varustustalolle. Pornaisten kunta antoi myös pienet esinepalkinnot parhaalle penkkipunnertajalle. Kilpailu siis tarjosi nostajille poikkeuksellisen hyvät palkinnot normaali- mitaleiden ja pokaalien lisäksi.

Tapahtuman aloitti Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen puheellaan ja Klaus Broström NPF:n puheenjohtajana osaltaan toivotti kaikki tervetulleeksi kisaan. Tapahtuman järjestelyt olivat kokeneen talkooporukan jäljiltä valmiit nuorten mitalitaistoon.

Ensimmäisenä vuorossa oli klassinen voimanosto alemmissa painoluokissa. Siellä ennätyskiä alettiin rikkoa urakalla. Claudia Baende teki jalkakyykyssä 107,5 kg, joka on sarjan N23/47 kg uusi SE. Claudialle myös yhteistuloksen SE tähän sarjaan. Tämä olikin vasta alku ennätysmurskajaisille, jotka Pornaisissa

olivat käynnistyneet. Sarjassa N23/52 kg Olivia Kyösti, Halmstadin maailmanmestari, nosti penkkipunnerruksessa 85 kg, joka on sarjan N23/53 kg SE. Olivia teki myös yhteistuloksen uuden SE-tuloksen 381,5 kg, joka oli samalla myös PE ja EE. Olivian kohdalla kävi harmittava väärinlaskaus, joka pilasi jalkakyykyyn ME-yrityksen. Tästä lehdistö repikin otsikoita, harmittava tilanne, mutta virheitä sattuu ihmisten tehdessä töitä.

Sitten olikin vuorossa Nina Heikkinen, joka kyykkäsi hurjat 170 kg, joka on uusi ME-, EE- ja SE-tulos sarjaan N18/76 kg. Tämä ei Ninalle riittänyt vaan maastanoston 165 kg ja yhteistuloksen 405 kg saivat myös SE merkinnän. Nuorten naisten osalta Juuli Kostian vielä jatkoi ennätystehtailua tehden sarjaan N18/63 kg PE- ja SE-tuloksen penkkipunnerruksessa 87,5 kg.

Nuoret miehet eivät jääneet sen huonommiksi - Hugo Almström (SWE) teki jalkakyykyssä PE-tuloksen 220 kg sarjaan M18/74 kg. Voitto Virtanen oli myös nostotuulella; jalkakyykyyn ja yhteistuloksen uudet SE:t sarjassa M18/105 kg hänelle tuloksilla 240 kg ja 640 kg. Klassisessa voimanostossa käytiin tiukkoja taistoja mestaruuskisista ja mitaleista. Klassisen voimanoston osalta Leokon palkintotanko lähti Ruotsin Isak Asperudille IPF GL -pisteillä 99,21.

Seuraavana vuorossa oli klassinen penkkipunnerrus, jossa ennätyskiä pääsi uudelleen rikkoa Juuli Kostian. Nyt Juulille sarjaan N18/69 kg uusi SE tuloksella 87,5 kg, jolla SE-merkintä myös N23-ikäluokkaan. Näin oli ensimmäinen kisapäivä ohi. Päivä tarjosi ilon ja pettymyksen kyyneleitä ja ilon kiljahduksia sekä viikinkimäisiä karjahduksia. Kuuluttajana debyyttin tehnyt Antti Nevalainen sai kehuja toiminnastaan. Heikki "Hessu" Orasmaa oli tapahtuman aikana Antin taustapiruna ja auttamassa ennätysseurannassa. Loistavasti pari sai toiminnallaan kuulutukset yleisölle sekä kilpailijoille. Toimitsijapöydän henkilöstö myös toimi kellontarkasti pöytäkirjan parissa. Talkooväki sai hetken huilata ja laittaa paikat kuntoon seuraavaa päivää varten.

Toisen päivän aloitti suuremmat sarjat klassisessa voimanostossa ja niiden jälkeen oli vuorossa varustustajien osio.



Emmi Järvenpää

Ensimmäisessä osiossa ennätyskiä yritti Aku Heinonen, joka lastautti sarjassa M23/120+ kg kyykkytankoon 340 kg, pieni tekniikkavirhe pilasi hyvän yrityksen. Samassa painoluokassa Nuutti Mansukoski haki parannusta omaan maastanoston SE-tulokseensa, tällä kertaa siinä onnistumatta. Team Salomäki oli myös paikalla tutun mallillisella tyyllillään, homma toimii ja henkilökohtaisia ennätyskiä paukkuu joka kisassa. Klassisen kisan parhaat: subjuniori naiset Juulia Kostian, juniori naiset Olivia Kyösti, subjuniori miehet Hugo Almström (SWE) ja juniori miehet Isak Asperud (NOR). Tarkemmat tulokset Suomen Voimanostoliiton kotisivuilla.

Varustustajat astelivat seuraavaksi areenalle. Tässä lajissa ei ME-tuloksia harmitettavasti päästy tehtailemaan. Pienenä haasteena tulevaisuutta ajatellen on subjuniori miesten puuttuminen kokonaan kisasta. Subjuniori naisista paras pisteissä oli Yasmina Havnen (NOR) ja juniori naisissa Sofia Rähä. Juniori miesten paras oli Benjamin Falgreen Andersen (DEN) ja hänelle palkinnoksi siis toinen Leokon palkintotangoista.

Jäljellä oli enää penkkipunnertajat, siinä aloitimme jälleen klassisen puolen nostoilla. Nuorten naisten aloittaessa kisan Juulia Kostian jatkoi vahvaa tekemistä ja oli jälleen paras subjuniori naisnostaja. Alexandra Gudnyjadottir (ISL) oli koko klassisen penkkipunnerruksen tasokkain nostaja ja samalla juniori naisten paras siinä ohessa. Subjuniori miesten paras oli Viktor Sundelin (SWE) ja juniori miesten paras oli vastaavasti Topias Huhtamäki, joka hävisi klassisen penkin kuninkuuden Alexandrealle vajaalla kahdella pisteellä (90,62-91,90).



Claudia Baende



Hermanni Järvenpää



Remu Rokka



Aku Heinonen



Lassi Immonen



Voltto Virtanen

Viimeisenä lavalle astelivat varustepenkkipunnertajat, joita löytyikin ilahduttavasti jokaiseen ikäluokkaan. Subjuniori naisten paras oli Minka Poikselkä, joka lähestyy 100 kg tulosta hyvää vauhtia. Juniori naisten paras oli Nora Kristin Larsen (NOR). Subjuniori miehissä tasokkain oli Hermanni Järvenpää, joka yritti kahdesti EE-tulosta 251 kg, siinä harmittavasti onnistumatta. Juniori miesten pisterohmu oli Vetle Skundberg 200 kg raudalla. Tässä lajissa naiset olivat miehiä tasokkaampia.

Palkinnot jaettiin kisapaikalla ja kaikille annettiin myös osallistujamitalit. Kisat päättyivät bankettiin, joka järjestettiin kisahotellissa. Tässä tapahtumassa jaettiin parhaiden nostajien pokaalit ja parhaiden maiden pokaalit. Ruotsin joukkue oli sängen ylivoimainen tässä tapahtumassa ja Suomi toinen, Norja kolmantena. Myös Pornaisten kunnan pienet esinepalkinnot jaettiin tässä yhteydessä. Ruokaa oli riittävästi tällä kertaa varattuna ja se maistui raskaan viikonlopun jälkeen kaikille. Iloinen puheensorina palkitsi kilpailunjohtajan mielen, kun kaikki olivat juhlaahteisiin pukeutuneina nauttimassa rennosti yhdessäolosta. Suomen joukkue harmittavasti puuttui jälleen tästä tapahtumasta, olisi kunnioitettavaa, että edes muutama joukkueen jäsen olisi läsnä tilaisuudessa missä parhaat urheilijat ja joukkueet palkitaan. Pornainen hiljenee hetkeksi ja antaa magnesiumipölyn laskeutua ennen kuin jatkamme mastersien SM-kilpailujen merkeissä 19.-21.11.2021.

Nuorten naisten tyylinäytteitä penkkipunnerrukseen valmistautuessa



Sara-Sofia Välvilä



Ida Hyttiäinen



Olivia Kyösti



Minka Poikselkä

Uusia tuomareita

Kuvat: Margetta Salminen

Kirsti Paloniemi, Oulun Power Team, suoritti kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti Ylitornion SM-kilpailuissa 21.8.2021. Kokeen valvoi Tero Hyttinen.

Oulun Power Team ry järjesti kansallisen II-luokan voimanostotuomari koulutus- ja koetilaisuuden 3.10.2021 Oulussa. Tuomarikouluttajana toimi liiton puheenjohtaja Int Cat I -tuomari Tero Hyttinen.

Uusia tuomareita ovat Jani Haapamäki (OPT), Antti Kotilainen (HauVo), Katja Kärkkäinen (OPT), Jonna Liius (KJ), Mervi Manderbacka (KJ), Timo Nauha (KJ), Janne Niemi (KJ), Satu Sarpola (OPT), Marja-Kaisa Savilaakso (Ols-Ta) ja Sami Siltala (OPT). Tuomarit saivat tuomarimerkinsä hyväksytyyn kokeen jälkeen.

Team Like järjesti Hämeenlinnassa 31.10.2021 kansallisen II-luokan tuomari-koulutuksen ja -kokeen, jonka suorittivat hyväksytysti: Pekka Määttänen (TVN), Hanna Rantala (Team Like), Janika Silvennoinen (Team Like), Tuomas Turunen (Team Like). Kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Pornaisissa kansallisen I-luokan tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti 20.11.2021 Juha Erälaukko, Team365 ja 21.11.2021 Timo Rukkila, Eastside Iron Tribe. Kokeet valvoi Johan Westerberg, Int Cat I.

Onnittelut uusille tuomareille!



Tuore I-luokan tuomari Kirsti Paloniemi yhdessä Tero Hyttisen kanssa



Johan Westerberg ja Timo Rukkila



Johan Westerberg ja Juha Erälaukko



Hämeenlinnassa II-luokan tuomarimerkin saivat Janika Silvennoinen, Tuomas Turunen, Hanna Rantala ja Pekka Määttänen

Apuliikkeet ja heikkouksien vahvistaminen voimanostoharjoittelussa

Teksti & kuvat: Jari Saastamoinen

Edellisessä lehden numerossa kävimme pohjustuksena läpi heikkouksien kehittämistä ja apuliikkeiden valintaa voimaharjoittelussa. Käydään nyt asioita tarkemmin läpi.

Alkuverryttely

Alkuverryttelyyn on syytä varata aikaa 15-30 minuuttia, tässä ajassa keretään yleensä valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen. Alkuverryttelyllä on tarkoitus nostaa elimistön lämpötilaa ja se kannattaa aloittaa koko kehoa kevyesti kuormittavalla harjoituksella, jossa nostaa tehoa pikkuhiljaa harjoituksen edetessä. Hyvä alkulämmittely sisältää myös liikkuvuusharjoituksia, jossa käydään läpi tärkeimmät nivelkulmat ja avataan liikeratoja päivän harjoitukseen liittyen. Tässä osiossa voidaan käydä läpi myös erilaisia koordinaatioharjoituksia (esim. liikeratojen-, rytmityksen läpikäynti, tankojumppa, yleisharjoitteet yms.) Tämän jälkeen voi siirtyä lajiomaiseen harjoitteluun, jossa aletaan kuormittamaan

kehoa nousujohteisesti kohti sarjapainoja ja aktivoidaan hermostoa toimimaan tehokkaasti harjoituksessa. Tässä yhteydessä asennoidutaan jo tulevaan harjoitukseen.

"Lihasten lämpötilan ja elimistön peruslämmön nostolla on hyödyllisiä vaikutuksia. Niihin lukeutuvat muun muassa lihasten ja sidekudosten viskoosisen vastuksen väheneminen, hermoimpulssien kulun nopeutuminen ja maksimi- sekä nopeusvoiman kasvu aina 4-6 % yhtä lihaksiston lämpötilan celsiusastetta kohden. Tämä on merkittävää, sillä pelkästään riittävän elimistön lämpötilan saavuttaminen ennen pääliikkeiden työsarjoja voi tehdä eron onnistuneella ja epäonnistuneella harjoituksella tai paukkuvatko ennätykset vai jäävätkö kilolukemat alle toivotusta. Hermoston vireystila tulee saada jo lämmittelyn aikana tulevaa harjoitusta palvelevalla tasolle." (Voimaharjoittelu, VK-kustannus Oy 2019).

Jalkakyykky

Jos telineestä irrotus ja alkuasennon hakeminen on haasteellista, löytyy syy monesti keskivartalon lihasten heikkoudesta. Tähän apukeinoja on lisäpainoilla suoritettavat vatsalihasliikkeet (myös staattiset pidot), huomioi myös vinojen, syvien vatsojen, sekä kylkilihasten vahvistaminen. Valakyykky nousevilla kuormilla vahvistaa vartaloa monipuolisesti ja pitää myös lajikohtaista liikkuvuutta yllä. Monesti tässä tapauksessa hyödynnetään myös aikasarjoina hartellapitoja raskaila kuormilla tai jopa hieman ylisuurilla kuormilla kyykkyrautoihin nähden. Joskus voidaan käyttää myös eksentristä toistoa, jossa suoritetaan suurella kuormalla pelkkä laskuvaihe esimerkiksi pinoihin/varmistusrautoihin tai sitten varmistajat auttavat noston ylös. Jos tekninen osaaaminen mahdollistaa, niin harjoituksessa voidaan käyttää myös painonvapauttajia, jolloin eksentrisessä vaiheessa voidaan käyttää suurempaa kuormaa ja konsentrisen vaihe tapahtuu tankoon lastatulla kuormalla.



Jalkakyykkyä SSB-tangolla



Lattiapenkkipunnerrus

Kyykyn jäädessä pohjaan, jota harvemmin tapahtuu varustekyykyissä, kun tekninen suorittaminen vain onnistuu, on vahvistettava voimantuottoa liikkeen ala-asennossa. Tässä hyödyksi voisi olla esimerkiksi 2-3 sekunnin stoppi liikkeen pohjassa, josta työnnetään itsensä räjähtävästi ylös liikenoiteutta lisäten kohti loppuasentoa. Myös box-kyykky toimii, kunhan se tehdään tarpeeksi alhaalta ja mahdollisimman räjähtävällä suoritustekniikalla.

Kyykyn jumittuessa noston puoleen väliin, tai sen yläpuolelle monesti apua tuo takareisien, pakaroiden tai lantion vahvistaminen (esim. yhden jalan bulgarialainen kyykky, box-kyykky, hyvä huomonta, GHR = takareisi-/pakaranosto sekä lantionnostot). Lajiliikkeinä pinna- tai stoppikyykky hieman nostonkuolokohdan alapuolelta opettaa kehoa tuottamaan voimaa kuolokohdan läpi. Myös lajikohtainen nopeus-harjoittelu toimii hyvin, tässä voidaan hyödyntää myös ketjujen tai vastuskumien tuomaa lisäkuormaa, jolloin voimantuoton tarve lisääntyy noston tullessa ylöspäin.

Kyykyn kaatuessa eteenpäin syy löytyy monesti siitä, että keskivartalo peittää tai siirtää, että mahdollisesti heikot etureidet siirtävän kuorman liian aikaisin pakaroiden, takareisien ja alaselän lihaksille. Lajikohtaisesti liikettä voi tällöin vahvistaa esimerkiksi etukyykyllä, niskakyykyllä tai jalkakyykyllä SSB-tangolla. Myös hangbar-kyykky, jossa vastuskumit on kiinnitetty tankoon voimatelineestä ylhäältä päin keventämään pohjasta lähtöä. Kumit kannattaa säätää voimatelineeseen siten, etteivät ne avusta jalkakyykyn noston loppuosaa enää ollenkaan. Apuliikkeinä kohdennettua harjoittelua keskivartalon vahvistamiseksi.

Penkkipunnerrus

Optimaalinen nostoasento perustuu yläselän, pakaroiden ja jalkojen varaan. Jokaisen punnerrusasento ja noston liikerata rakentuu jokaisen oman henkilökohtaisen liikkuvuuden, sekä muiden ominaisuuksien sallimissa rajoissa (selänkaari, jalkojen asemointi, tangon paikoitus, nivelkulmat sekä suoritettava liikerata nostossa). Edellä mainitut asiat saattavat poiketa samalla henkilöllä klassisen- ja varustenoston välillä.

Tangon jäädessä rinnalle apuna voidaan käyttää mutkatankoa, joka mahdollistaa muutaman sentin suuremman liikeradan liikkeeseen. Tässä on huomioitavaa, ettei liikettä tehdä liian syväälle ja altisteta näin olkapäitä vammoille. Myös raskaat toistot käsipainoilla suoritettavassa penkkipunnerruksessa auttaa rinnalta lähdössä ja vahvistaa oivasti myös tukilihaksistoa lajinomaisella tavalla. Lattiapenkkiä voidaan myös hyödyntää vahvistamaan noston lähtövaihetta. Tässä on tärkeää pysäyttää tanko ala-asennossa ja lähteä punnertamaan tankoa räjähtävästi täydellä voimalla ylöspäin jatkuvasti nopeutta kiihdyttäen. Tehokas liike auttamaan rinnalta lähtöä on myös lisätä stoppi punnerrusvaiheeseen. Tässä voidaan hyödyntää 1-5 sekunnin mittaista pysäytystä, kun nostovaiheessa tanko on irronnut noin 5 cm irti rinnasta ja punnerretaan tanko siitä räjähtävästi ylös. Tai vaihtoehtoisesti tankoa ei lasketa rintaan vaan jätetään laskuvaiheen loppuksi irti rinnasta, pysäytetään ja punnerretaan siitä täydellä voimalla ylös. Kannattaa myös kokeilla alaviistopenkin lisäämistä ohjelmaan, jolloin nosto painottuu enemmän rintalihaksille ja kroppa saa uutta ärsykettä, kun punnerruskulma muuttuu.

Myös yläselän vahvistaminen tukevoittaa penkkipunnerruksen suorittamista sekä vahvat yläselänlihakset auttavat rinnalta lähdössä. Penkkipaidalla nostettaessa tanko jää harvemmin rinnalle, jos laskuvaihe on suoritettu teknisesti oikein.

Jos penkkipunnerrus jää noston puoleen väliin tienoille auttaa monesti ojentajien systemaattinen vahvistaminen. Tällöin apuliikkeinä voi olla ranskalainen punnerrus, JM's press, dippi tai muut raskaat ojentajaliikkeet. Liikaa ei kannata tehdä vaan valita pari apuliikettä lajiliikkeen tueksi, joissa pyrkii kasvattamaan voimatasoja progressiivisesti. Lajinomaisista liikkeistä apu tähän ongelmaan voi löytyä pinnapenkistä, penkkipunnerrusta vastuskumeja, ketjuja tai painonvapauttajia hyödyntäen. Näitä kannattaa hyödyntää myös nopeusvoimaharjoittelussa, joka monesti auttaa noston puoleen väliin ongelmiin. Penkkipunnerrus kapealla- tai keskilevällä otteella voi vahvistaa noston keskiosaa. Lankkupenkki toimii myös kun se tehdään hieman ongelmakohdan alapuolelta. Joissakin tapauksissa apu on löytynyt olkapäiden vahvistamisella, mutta jos harjoituksissa tehdään pystypunnerruksia, on se otettava harjoitus-suunnittelussa huomioon, ettei olkapäille kasaannu liian suuri harjoituskuorma punnerrusten osalta. Myös lajitekniikan osaamisen, nivelkumien ja liikeratojen tarkistaminen ja korjaus voi tuoda apua tähän ongelmaan.

Loppuojennus on ongelmallinen monesti penkkipaidalla nostaessa, kun paidan tuoma hyöty rinnalta lähtöön on käytetty, vauhti ei riitä loppuojennukseen ja ojentajat eivät jaksaa viedä suoritusta loppuun. Tätä voi tuki esiintyä myös klassisessa nostomuodossa. Tässäkin apu löytyy monesti ojentajien vahvistamisesta esim. lankkupenkin, penkkipunnerrukseen suunnitellun "ritsan", tai nopeusvoimaharjoittelun avulla, joissa voidaan hyödyntää ketjuja/vastuskumeja. Kannattaa kokeilla myös hangbar-penkkipunnerrusta, jossa vastuskumit on kiinnitetty tankoon voimatelineestä ylhäältä päin keventämään rinnalta lähtöä. Kumit kannattaa säätää voimatelineeseen siten, etteivät ne avusta punnerruksen loppuosaa enää ollenkaan.



Vastuskumit maastanostossa

Maastanosto

Jos maastanoston ongelmakohta on tangon irrotus lattiasta, niin silloin voi kokeilla seistä itse korokkeella ja suorittaa nostot sieltä, tällöin irrottaminen vaatii enemmän voimaa nivelkulmien muutosten johdosta ja noston liikerata kasvaa. Tähän voi lisätä myös stopin siten, että kun nostovaiheessa tanko on irronnut noin 5 cm irti lattiasta, pysähdytään 2-3 sekunniksi ja vedetään tanko siitä räjähtävästi ylös. Tai vaihtoehtoisesti tankoa ei lasketa lattiaan vaan jätetään laskuvaiheen loppuksi irti lattiasta, pysäytetään ja vedetään siitä täydellä voimalla ylös. Monet ovat oppineet hyödyntämään jalkojen voimaa irrotuksessa paremmin, kun ohjelmaan on lisätty harjoittelua HEX-tangolla. Erittäin tehokas variaatio on suorittaa maastanosto tempausotteella, joka lisää noston haastavuutta irrotuksesta-loppuasentoon asti ja kuormittaa vetolihasia erittäin vahvasti.

Jos maastanostossa tanko pysähtyy polvenkohdalle, joka monesti johtuu heikkojen pakaroiden, takareisien ja alaselän lihaksista, tai lajinomaisen voimantuoton puutteesta. Nopeusvoimaharjoittelu voi auttaa kyseisen vaiheen yli ja lisänä voi käyttää vastuskumeja tai ketjuja. Myös suurin jaloin maastanosto, hyvää huomenta, GHR = takareisi-/pakaranosto, lantionnostot ja selänojennukset lisäpainoilla toimii hyvänä keinona vahvistaa maastanoston keskivaihetta. Monet tekevät myös pukilta vetoja hieman noston kuolokohdan alapuolelta.

Harmittavasti maastanosto voi pysähtyä myös loppuojennusta vaille. Tällöin voi olla paikallaan vastuskumien tai ketjujen hyödyntäminen nostoissa, joilla lisätään vahvasti noston kuormittavuutta noston yläasentoon. Myös pukilta vedot loppuojennuksen vahvistamiseen toimii monesti hyvin. Joskus ongelmana voi olla heikko keskivartalo, joka pettää, kun loppuojennusta ollaan suorittamassa. Vatsarutistukset seisten taljassa, voimapyörä, kylkirutistukset, staattiset pidot lisäpainolla sekä syvien vatsalihasien harjoittelu auttaa pitämään keskivartalon tuen riittävän jyrkänä noston suorittamisen loppuun asti.

Eksentrisen harjoittelu

"Eksentrisen voimantuotto on liikkeestä ja yksilöstä riippuen 20-50 % konsentrista voimantuottoa suurempaa. Eksentristä harjoittelua aloittaessa on kuitenkin ehdottoman suositeltavaa erehtyä liian kevyiden kuin raskaiden kuormien suuntaan. Harjoittelun spesifisyyden periaate on läsnä myös eksentrisessä harjoittelussa; se kehittääkin parhaiten juuri eksentristä voimantuottoa. Eksentristä voimantuottoa painottava harjoittelu aiheuttaa kaikista lihastyömuodoista eniten lihasvaurioita, etenkin korkeilla intensiteeteillä tehtynä. Tiettyinä harjoituskauden ajankohtina sitä voi olla suositeltavaa välttää, kuten esimerkiksi urheilijan kilpakaudella tai voimailijan piikkusjakson aikana." (Voimaharjoittelu, VK-kustannus Oy 2019).

Stopit ennen kuolokohtaa

"Eksentrisen voimantuoton tapaan, myös isometrinen voimantuotto voi olla jopa 20 % konsentrista voimantuottoa suurempaa. Harjoittelun spesifisyyden periaate ilmenee isometrisessä harjoittelussa siten, että kehitys on nivelkulma- ja asentokohtaista. Isometrinen harjoittelu on erinomainen työkalu noston heikkojen kohtien poistamisessa. Kun niin sanottu sticking point löytyy, isometristen pitojen tekeminen noin 5 senttimetriä sen alla on hyvää täsmälääkettä sen eliminoimiseksi." (Voimaharjoittelu, VK-kustannus Oy 2019).

Yläselän vahvistus

Myös yläselänlihaksia tarvitaan voimaston jokaisessa nostomuodossa, mutta selkälihasten lajikohtainen harjoittelu eroaa nostomuotojen välillä. Tästä syystä selän lihaksistoa olisi hyvä vahvistaa monipuolisesti mm. souduilla, ylä-/alataljalla, leuanvedoilla yms. Raskaat soudut olisi hyvä tehdä tuettuna (esim. rintatuellinen soutu, hyljesoutu tai yhden käden tuettu kulmasoutu käsipainolla), muuten alaselälle voi tulla liian paljon räsistä maastanosto- ja kyykkyharjoittelun lisäksi.

Kuormituksen lisääminen

Mielestäni erittäin tärkeä asia harjoittelun suunnittelemisessa lajikehityksen kannalta on lajinostojen harjoituskuormien (65-85 % RM1) nostaminen pitkällä aikavälillä. Pitää kumminkin ottaa huomioon, että urheilija kykenee palautumaan harjoituskuormista ja niiden lisäämisestä, muuten todennäköisyys loukkaantumisille, ylikunnolle ja tuloskehityksen taantumiselle kasvaa huomattavasti.

Loppuverryttely

"Jäähdyttely on harjoituksen päättävä osio, jonka tarkoituksena on edistää palautumista niin, että harjoittelua pystytään tekemään laadukkaammin ja mahdollisesti myös useammin. Muita jäähdyttelyllä haettavia vaikutuksia ovat muun muassa viivästyneen lihasarkuuden ehkäiseminen tai minimointi, vammautumisriskin pienentäminen, mahdollisesti kireiltä tai rajoituneelta tuntuvien liikesuuntien mobilisointi, vireystilan lasku ja mahdollisesti pitkän aikavälin harjoitusvasteen tehostaminen. Perinteisesti jäähdyttely on voinut sisältää matalaintensiteettistä syklistä liikkumista, kuten kuntopyörällä polkemista tai vain yksinkertaisesti kävelyä, venyttelyä tai omatoimista kehonhuoltoa vaikkapa rullien ja pallojen avulla." (Voimaharjoittelu, VK-kustannus Oy 2019).

Team LIKE ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät
**AVOIMEN LUOKAN KLASSISEN
VOIMANOSTON
SM-KILPAILUT 18.-20.3.2022**

Kilpailupaikka

Liikuntakeskus LIKE, Parolantie 106, 13130 Hämeenlinna

Alustava aikataulu



Avajaiset perjantaina 18.3.2022 kello 15:30 alkaen.

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
Pe 18.3.2022	N47-63 kg	14.00-15.30	16.00
La 19.3.2022	M59-74 kg	08.00-09.30	10.00
	M83-93 kg	11.30-13.00	13.30
	N69-84+ kg	15.00-16.30	17.00
Su 20.3.2022	M105-120+ kg	08.00-09.30	10.00

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 25.2.2022 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu:

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Osallistumismaksu 80 €/kilpailija.

Tulosrajat ja tuloksen tekoaika:

Kevään SM-kilpailuihin ei liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti vaadita tulosrajaa. Kevään 2022 osalta riittää, että kilpailijalla on kilpailuoikeus voimassa ennen kilpailujen alkamista.

Vaaka:

Vaaka löytyy hotellista (Sokos hotelli Vaakuna) sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotellit:

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hämeenlinna.

Varaukset: Sokos Hotellien valtakunnallinen myyntipalvelu +358300 870 000 tai Original Sokos Hotel Vaakuna Hämeenlinna, puh. 020 1234 636, email: vaakuna.hameenlinna@sokoshotels.fi

Puhelun hinta 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min

Koodilla "VOIMASM" saat alennetun kilpailuhinnan ajalle 17.-20.3.2022 Muistathan myös ennakkomaksajan etuhinnan, jonka voit varata Sokoshotels.fi -sivuston kautta. Tällöin voit saada jopa -30% alennuksen kun varaat ja maksat varauksen varausvahvistuksen yhteydessä.

Standard 1hh 105 €/yö

Standard 2hh 125 €/yö

Superior 1hh 117 €/yö

Superior 2hh 137 €/yö

Huoneet ovat käytössä tulopäivänä klo 15 jälkeen ja ne tulee luovuttaa lähtöpäivänä viimeistään klo 12.

Huonehinta sisältää buffet-aamiaisen ja alv:n. Huonehinnosta myönnetään Omistajan-bonus.

Tarjoushinta on voimassa vapaan saatavuuden puitteissa 28.1.2022 saakka, jonka jälkeen huoneita voi varata hotellin päivän parhaan hinnan mukaisesti.

Scandic Hämeenlinna City, Raatihuoneenkatu 16, 13100 Hämeenlinna

1hh 113 €/yö

2hh 133 €/yö

Scandic Aulanko, Aulangontie 93, 13220 Hämeenlinna

1hh 133 €/yö

2hh 153 €/yö

Hinnat sisältävät aamiaisen, wifin ja ALV:n. Scandic Aulangolla myös kylpylän käytön.

Varaukset: Koodilla "VOIMASM22" saat alennetun kilpailuhinnan.

Lisätietoja

teamlikehml@gmail.com (Team LIKE ry hallitus) SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270



Opiskelijoiden painonnoston ja voimanoston SM-kilpailut 6.-7.11.2021 Tampere

Teksti: Ville Vikman, kuvat: Venla Ruotanen & Jukka Knuutinen

Herwannan Hauiskääntö ry järjesti yhteistyössä Tampereen Pyrinnön kanssa vuoden tauon jälkeen perinteikkäät opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailut (OSM) 6.-7.11.2021 Tampereen Hervannassa Tampereen yliopiston Tamppi Areenalla. Suomen vahvimmat opiskelijat kokoonkutsuissa kilpailuissa miteltiin palkinnoista jo 11. kerran niiden historian aikana. Kilpailut järjestettiin tänäkin vuonna yhteistyössä valtakunnallisen opiskelija- ja korkeakoululiikunnan edunvalvonta- ja palvelujärjestö Opiskelijoiden Liikuntaliitto OLL:n kanssa. OLL myöntää kisoille OSM-kisastatuksen sekä järjestämisoikeudet. Kilpailuihin osallistuvien opiskelijoiden määrä on ilahduttavasti kasvanut vuosi vuodelta. Kilpailuissa ei ole ikärajaa, joten myös vanhemmat opiskelijat ovat tervetulleita osallistumaan. Tänä vuonna ilmoittautuneita oli yli 100 opiskelijaa, joista voimannostoon osallistui noin 70.

OSM-kilpailuiden yhtenä tarkoituksena on tuoda liikunta ja urheilu osaksi opiskelijoiden elämää ja siten edistää liikunnallista elämäntapaa. Painon- ja voimanoston OSM-kilpailuissa kisataan

painonnostossa, voimannostossa sekä molempien lajien yhdistelmässä Supertotalissa. Supertotaliin osallistuvat suorittavat kaikki nostomuodot niin painonnostossa kuin voimannostossa. Supertotalissa sijoitukset jaetaan molemmissa lajeissa kerättyjen pisteiden (Sinclair-pisteet painonnostossa ja IPF GL -pisteet voimannostossa) yhteismäärän perusteella. OSM-kilpailut ovat siitä ainutkertaiset, että Suomessa ei taida olla samanlaisia painon- ja voimannostoväen yhteen tuovia virallisia kilpailuja, joissa on mahdollista kilpailla molemmissa lajeissa. Opiskelijoiden SM-kilpailut ovatkin vakiinnuttaneet paikkansa monen opiskelijan vuotuisessa kisakalenterissa.

Painon- ja voimannoston OSM-kisoissa on erikseen sarjat toisen asteen opiskelijoille (ammattilliset koulutukset sekä lukiokoulutukset) sekä korkeakouluopiskelijoille (ammattikorkeakoulut sekä yliopistot). OSM-kilpailujen tarkoituksena on mahdollistaa opiskelijoiden kilpaileminen matalalla kynnyksellä ja sitä kautta myös saada uusia urheilijoita lajimme pariin. Tätä tarkoitusta varten kisoissa on erikseen niin sanottu rentosarja, johon opiskelijat voivat osallistua taitotasoon katsomatta. Rentosarjaan voivat osallistua vain lisenssittömät opiskelijat. Rentosarjan lisäksi kilpailuissa on kilpasarja Suomen Painonnostoliiton ja Suomen Voimannostoliiton alaisille urheilijoille, joille osallistumisvaatimuksena on normaaliin tapaan

lajiliiton lisenssi. OSM-kilpailut toimivat voimannoston kilpasarjaan osallistuville myös valintakilpailuna opiskelijoiden arvokilpailuihin (Opiskelijoiden EM- ja MM-kilpailut). Herwannan Hauiskääntö urheilijoita on nähty korkeakouluopiskelijoille tarkoitetuissa IPF:n alaisissa University Powerlifting World Cup -kilpailuissa erityisesti vuosina 2016 ja 2017, joista saadut kokemukset ovat olleet vain positiivisia.

Vuosittain järjestettävistä OSM-kisoista on lähes poikkeuksetta siirtynyt rentosarjassa lajia kokeileita urheilijoita lajiliittojen lisenssinostajiksi ja siten edelleen kansallisiin sekä kansainvälisiin kilpailuihin saakka. Herwannan Hauiskääntö pyrkii omalla toiminnallaan tukemaan tämän kaltaista urheilijoiden kehityspolkua sekä lisäämään lajien tietoisuutta opiskelijoiden keskuudessa. Seuramme järjestää OSM-kisojen lisäksi myös paljon kursseja ja epävirallisia ranking-kilpailuja niin painonnostossa kuin voimannostossa, mikä mahdollistaa luonnollisen matalin askelein tapahtuvan siirtymisen virallisiin kilpailuihin.

OSM-kilpailuissa urheilijat kisaavat toisiaan vastaan pisteissä, jolloin eri painoluokkien nostajat ovat kaikki samassa kisassa. Lisäksi kilpailuissa kisataan automaattisesti urheilijoiden edustamien oppilaitosten välisessä joukkuekilpailussa, jossa ratkaistaan kiertopalkinto Voimannostoliiton alaisille urheilijoille, joille osallistumisvaatimuksena on normaaliin tapaan



Eetu Ylifrantti ja maastanoston SE-rauta 255,5 kg sarjaan M18/83 kg



Herwannan Hauiskääntö OSM-talkoolaisten yhteiskuva



Janne Marttila

jaa. Klassisen voimanoston säännöin käydyssä voimanostokisassa kilpailtiin tänä vuonna ensimmäistä kertaa IPF GL -pisteissä. Voimanoston suuren osallistujamäärän vuoksi rentosarjan kilpailu kisattiin lauantaina 6.11. illalla painonnostokilpailun jälkeen. Voimanoston kilpasarjat nostettiin puolestaan sunnuntaina 7.11. siten, että aamupäivästä kilpailtiin kahdessa naisten ryhmässä ja iltpäivällä kahdessa miesten ryhmässä.

Naisten toisen asteen kilpasarjassa oli tänä vuonna kolme osallistujaa. Kultaa otti Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymää edustanut Roosa-Maria Peltola (KoJy), jonka tulos 250 kg (92,5-45-112,5) toi 69,57 IPF GL -pistettä. Hopealle ylsi Svenska Privatskolan i Uleåborgin Carolina Granö (NyKK) 302,5 kg (102,5-47,5-152,5) ja 60,15 pisteellä. Kolmas oli Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston Tessa Toropainen (ÄV) 265 kg (265-70-105) ja 58,41 pisteellä.

Naisten korkea-asteen kilpasarjassa osallistujia oli 11 kappaletta ja kisan taso oli kova. Kultaa vei Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Merikarvian Voimailijoiden Meri Kallio naisten sarjan 69 kg uudella yhteistuloksen suomenennätyksellä 427,5 kg (147,5-95-185). Vuoden 2021 klassisen voimanoston SM-kultaa ottanut Kallio keräsi uudella ennätystuloksella pisteitä yhteensä 90,06. Naisten korkea-asteen kilpasarjassa hopeaa otti Laurea-ammattikorkeakoulun Johanna Kankus-Mikkola. Kuopion Painonnostajia edustava kokenut arvokisamitalisti aloitti kilpailun erittäin vahvasti, kyykäten sarjalla 153-156-158 sarjaan 69 kg jokaisella nostollaan uuden suomenennätyksen. Yhteistuloksella 415,5 kg (158-97,5-160) Kankus-Mikkola keräsi

86,37 pistettä. Kolmas oli Kajaanin ammattikorkeakoulua edustanut Enna Hynynen (IOV) 287,5 kg (100-62,5-125), joka toi 82,03 pistettä. Myös Hynynen on sarjan 47 kg hallitseva Suomen mestari tältä vuodelta.

Myös miesten toisen asteen kilpasarjassa nähtiin nuorten nostajien toimesta hienoja nostoja sekä useampi uusi suomenennätys. Kultaa otti Kouvolan yhteislyseon Väinö Leppäkoski 86,95 pisteellä. Elimäen Vauhtia edustavan Leppäkosken pisteet tulivat uudesta sarjan M18/105 kg yhteistuloksen suomenennätyksestä 702,5 kg (255-157,5-290). Yhteistuloksen lisäksi uusia suomenennätyksiä olivat 255 kg jalkakyykyky sekä 290 kg maastanosto. Kouvolan yhteislyseo otti toisen asteen kilpasarjassa kaksoisvoiton, sillä Leppäkosken seurakaveri Ville Hannula (EV) sijoittui hopealle tehden hänkin uuden kyykyyn suomenennätyksen sarjaan M18/83 kg. Hannulan tulos 568 kg (220,5-130-260) kerrytti hänelle 78,63 pistettä. Kolmanneksi sijoittui Hämeenlinnan lyseon lukion Onni Ahola (LIKE) pistein 76,85, joka koostui 620 kg (237,5-125-257,5) yhteistuloksesta. Myös neljänneksi miesten toisen asteen kilpasarjassa sijoittunut Eetu Ylifranti (HauVo & Oulun seudun ammattiopisto) teki uuden maastanoston suomenennätyksen 255,5 kg sarjaan M18/83 kg.

Kilpailut päättivät miesten korkea-asteen kilpasarjan urheilijat, joita oli yhteensä 16 kappaletta. Kultaa ja opiskelijoiden suomenmestaruuden vei aiemminkin OSM-kilpailuissa menestynyt Jyväskylän ammattikorkeakoulun Janne Marttila 94,36 pisteellä. Kankaanpään Voimailijoita edustavan ja tämän vuoden avoimen voimanoston SM-pronssia sarjaan 105 kg Ylitorniolla ottaneen Marttilan yhteistulos oli 757,5 kg (275-175-307,5). Hopealle ylsi tiukan kilpailun päätteeksi Tampereen



Väinö Leppäkoski ja jalkakyykyyn SE-raudat 255 kg sarjaan M18/105 kg



Jethro Ollaranta

yliopiston Jethro Ollaranta 89,17 pisteellä. Tänä vuonna kilpailemisen aloittaneen Herwannan Hauviskääntöä edustavan Ollarannan tulos oli 635 kg (232,5-145-257,5). Pronssia vei useampana vuonna OSM-kisoistakin kokemusta kerryttänyt Power Team Palokan ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Tuomo Väänänen 88,57 pisteellä. Väänänen tulos tämän vuoden OSM-kilpailuissa oli 757,5 kg (272,5-185-300). Miesten korkea-asteen kilpasarjan sijat 4-6 olivat vain 0,14 pisteen sisällä toisistaan, joten kilpailu juuri palkintosijojen ulkopuolellakin oli todella tasaista.

Opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailut olivat tänäkin vuonna erittäin onnistuneet, koska uusia kasvoja kilpailuissa näkyi eri rooleissa paljon. Kisoissa nähtiin paljon suomenennätyksiä, omia henkilökohtaisia ennätyksiä sekä hienoja nostoja. Olemme Herwannan Hauviskäännössä pyrkineet luomaan OSM-kisoista meidän näköisemme kilpailun, jossa näkyy seurassamme vallitseva vahva yhteisöllisyys ja eräänlainen persoonallisuus. Mahdollisuus osallistua rentosarjaan ja siten päästä kokeilemaan oikeaa kilpailemista kerää positiivista palautetta joka vuosi, mikä on eduksi lajillemme. Kilpailut ovat arvokkaat myös siitä näkökulmasta, että se tuo eri toimijoita (SVNL, SPNL, OLL) sekä eri tasoisia osallistujia/urheilijoita yhteen. Pyrimme Herwannan Hauviskäännössä vaalimaan jo yli vuosikymmenen mittaista OSM-kilpailujen perinnettä myös jatkossa, jotta Suomen vahvimmat opiskelijat pääsevät kilpailemaan OSM-mitaleista.

Herwannan Hauviskääntö kiittää kaikkia kisailijoita, talkoolaisia, huoltajia sekä muuten vaan jollain tavalla tapahtumaan osallistuneita onnistuneista OSM-kilpailuista. Toivottavasti mahdollisimman monen kanssa näemme myös jatkossa.

TVN:n jäsentenväliset penkki- ja voimanostokilpailut 16.10.2021 Nääshalli

Teksti & kuvat: Juho Kangasniemi

Tampereen legendaarinen voimailupyhätö Nääshalli on palvellut vuosien saatossa lukuisten voimailutapahtumien järjestämispaikkana. Vanha voimailusali ja sen suorassa yhteydessä oleva budosali ovat mahdollistaneet monivuotoisten tapahtumien järjestämisen kansallisista kilpailuista aina SM-kisoihin ja jopa kansainvälisiin kilpailuihin asti, kuten esimerkiksi vuonna 2016 järjestetty opiskelijoiden SELL Gamesin voimanostokilpailu osoitti. Keväällä 2020 Nääshallilla vihittiin käyttöön uusi toiminnallisen harjoittelun sali tilaviin puitteisiin painisalin vierustalle. Harmillisesti viime vuoden koronatilanne aiheutti sen, että tilan potentiaalia voimanostokilpailujen järjestämispaikkana ei päästy heti testaamaan, vaikkakin yhdet hyvin onnistuneet voimapunnerruskisat siellä jo ehdittiinkin viime vuoden puolella järjestämään. Tähän kuitenkin tuli oivallinen tilaisuus syksyllä, kun tilanne koronan osalta hiukan hellitti, ja oli aika vihkiä uudet tilat toden teolla käyttöön Tampereen Voimanostajien jäsentenvälisen penkkipunners- ja voimanostokilpailuiden merkeissä.



Timo Heiskasen kyykyn SE-tehtailua



Niko Hongan kyykkyä

Päivä lähti käyntiin penkkikisan merkeissä. Seuramme uudempiä tulokkaita edustava Johanna Hirvelä otti omaa ennätystään sivuavan tuloksen 57,5 kg ja näin ollen varmisteli voittonsa alle 57 kg avoimessa sarjassa. Nuorten miesten puolella kovassa nousukunnossa oleva Niko Rantala pokkasi kultaa M23/74 kg -sarjaan ennätystuloksellaan 137,5 kg. Mies ei antanut toisen kierroksen hylsyn vaikuttaa liikaa mentaalisesti ja tärytti viimeisellä nostolla raudat onnistuneesti suorille käsille. Viime vuodesta Nikon penkki on parantunut 20 kg, joten lupavalta näyttää. M23-ikäluokan toinen nuori lupaus Jesse Virola puolestaan otti 105 kg -sarjan herruuden omalla ennätyksellään 142,5 kg. Jessellä on myös penkki tullut viime vuodesta ylöspäin n.20 kg ja aikaa nuoruusa on vielä muutama vuosi jäljellä. Jo hieman pidempiaikainen TVN:n kasvatti Aki Viitanen pokkasi puolestaan kultaa M40/83 kg -sarjassa avausnostolla 115 kg. Tiukat ja sisukkaat yritykset 120 kg eivät kuitenkaan tällä kertaa valittavasti tuottaneet tulosta toisella ja kolmannella yrityksellä. Samassa ikäluokassa Jussi Hirvimies otti kultaa 120 kg -sarjassa, vastaten samalla penkkikilpailun kovimmasta raudasta avausnostolla 192,5 kg. Toisella ja kolmannella "tasaraha" 200 kg ei valittavasti tällä kertaa nöyryntynyt, mutta jo avausnosto sivusi kisaenkkää, eli eiköhän seuraavalle sataluvulle pian nousta. Avoimen luokan +120 kg -sarjan vei tällä kertaa ensimmäisessä kisassaan nostava Karri Tapanen tuloksella 190 kg. Hän oli myös päivän toinen 200 kg yrittäjä, mutta tuo rauta jäi hänelläkin vielä seuraavaan kertaan. Ei kuitenkaan huono debyyttikisa ollenkaan!

Yhdeltätoista oli vuorossa voimanostokisa. Tuttuun tapaan jäsentenvälisissä kilpailuissa on seuran uudempien jäsenien mahdollista kokeilla nostamista ilman lisenssiä, ja "rentosarjalaisia" oli tällä kertaa paikalla useampia. Tällä kertaa myös allekirjoittanut nosti kisan epävirallisena, noin vuoden treenitauon jälkeen. Videopelien pelailu viimeaikaisena elämäntyylinä ei kuitenkaan ollut täysin löystyttänyt kroppaa, ja kuuden viikon treenijaksolla irtosi "satavitosen" puolella 215-142,5-240 sarja ja lamput pelkästään valkoisia! Ensikertalaisena sarjassa nähtiin Antti Asikainen, joka teki ehjän ja varman

oloisen suorituksen 180-125-215, ja nappasi hopeaa "rennossa" 520 kg yhteistuloksella. Todellinen yllättäjä lisenssittömien puolella oli Jere Vartiainen, joka teki 120 kg -sarjassa melkoisen ekan kisan tuloksen 240-160-280. Harvoin näkee kaverin, joka tekisee ensimmäistä kertaa voimanostolavalla 680 kg yhteistuloksen! Toivottavasti tämän miehen edesottamuksia päättään seuraamaan virallisissa puitteissa mahdollisimman pian. Samassa sarjassa toiseksi nosti niin ikään ensikertalainen Jussi Nieminen sarjalla 185-120-240, eli 545 kg.

Virallisen kilpailun varustepuolella nähtiin molemmat Hongan sisarukset lauteilla. Nikolla vaikutti kunto ennen kisaa kovalta, oma paino "sarjaa ylempänä" eli 83:n puolella, ja näin ollen kyykkyyän lähdeittiin kovalla itseluottamuksella ja 195 kg aloituspainoilla. Aloituksen jälkeen honkamaiset tuuletukset ja kymppi lisää tankoon, kun yleisö katsoi vierestä täysin "monttu auki": oli jäänyt sellainen pikkuseikka huomiotta, että avausnosto hylättiin syvyydestä... 205 kg kakkoskyykkyyän lähdeittiin siis sopivasti paineistettuna. Tällä kertaa syvyys oli sopiva, ja henkilökohtainen ennätysnosto komeasti läpi. Helpotus oli käsin kosketeltava, ja taas viimeiseen yritykseen 10 kg korotus. 215 kg menisi ennätykset kerralla täysin uusiksi. Raudat varman näköisesti selkään ja huolellinen laskeutuminen syvyyteen, ja villin kannustuksen saattelemana sieltä ylös, muttei aivan. Nosto oli niin lähellä onnistua, että voimien osalta 215 kg on todellisuutta varmasti jo lähitulevaisuudessa. Penkissä tehtiin kuntoon nähden "perussuoritus" 125 kg, jolla sivuttiin ennätystä, mutta uusi kymmenluku jäi vielä odottamaan parempaa päivää. Penkin jälkeen päästiin sitten Nikon bravuurilajin eli maastanoston kimppuun. Vedossa oli kunto osunut kohdilleen ja toisella yrityksellä 230 kg totteli miehen komentoja täysin saumattomasti. Lopputuloksena Nikolle ennätysyhteistulos 560 kg ja M40/83 kg -sarjan voitto.

MM-kävijämme Nina Honka lähti kilpailuun vedon suomenennätyslukemat silmissään. Kyykyssä Nina otti hyvän perustuloksen 130 kg toisellaan ja kolmannella koeponnistettiin hieman henkilökohtaista ennätysrautaa 140 kg, mutta se jäi vielä toiseen kertaan. Penkissä otettiin puhdas

Koulutusta ja verkostoitumista

Koronan aikana jäähyllä laitettu VOK-1 ja VOK-2 -koulutukset ovat vihdoin ensi vuonna alkamassa. Liitto on tehnyt Pajulahden urheiluopiston kanssa sopimuksen, joten starttaamme vihdoin toivotut valmentajakoulutukset. Valmentajan taitojen harjoittelu alkaa lähiopetusjaksolla ja myös etäopetusjaksoja kuuluu tähän koulutukseen. Tästä informoidaan jäsen-seuroja pian.

Henkisten voimavarojen kasvattaminen ja niiden käyttäminen on tärkeä osa kilpaurheilua. Monesti henkisesti vahvin urheilija on kisan vahvin. Näiden voimavarojen käyttäminen on äärettömän tärkeä osa huippu-urheilua. Sosiaalisen median nykypäivään tuoma virtuaalinen maailma kaappaa nuoria ja aikuisiakin otteeseen, tämä keinotekoinen maailma hurmaa ja huumaa sinne uponneet ja todellinen maailma saattaa jäädä vieraaksi. Sosiaalisesta mediasta saaman palautteen mukaan toimitaan ja harmittavan usein pääpaino elämästä pyörii hyväksynnän hakemisessa tuossa keinotekoisessa maailmassa.

Yhteisharjoitusten tuoma sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa harjoitustilannetta. Tällä yhdessäololla on suuri merkitys nykyhetken etätuona aikana. Yhdessäolo tuo omanlaistansa turvaa elämään ja monesti harjoittelun ohessa käydyt keskustelut toimivat terapeuttisena osana harjoittelu kokonaisuudessa. Syrjäytyminen on nykyhetkessä yleistyvää ja kaikenlainen seuratoiminta voi osaltaan auttaa henkilöitä erakoitumasta. Henkinen hyvinvointi onkin urheilijalle äärettömän tärkeää, että kisatilanteessa saa kaiken mahdollisen voiman suoritukseen. Keskittymisen tekemiseen, meidän lajissamme nostosuoritukseen, onkin opetettava jo

salilla ennen kisasuoritusta. Keskittymistä olisikin hyvä harjoitella osana harjoittelua. Fyysisen harjoittelun lisäksi olisi syytä käyttää aikaa myös henkisten voimavarojen kasvattamiseen. Erilaisia malleja henkisten voimavarojen ja keskittymisen osalta löytyy monesta paikasta. Suomen valmentajien valikoimassa on suosittu psyykkisen valmennuksen koulutus, johon kannustan valmentajia osallistumaan.

Hetki sitten Pornaisissa järjestettiin juniorien Pohjoismaiden mestaruuskisat, siellä oli poikkeuksellisia palkintoja nuorille. Leikon virallinen voimanostotanko parhaalle varuste- ja klassisen voimanoston nostajalle. Toivottavasti nämä palkinnot osaltaan kannustavat nuoria vielä innokkaammin uppoamaan lajiin. Kisoissa nähtiin huimia suorituksia, jopa ME-tuloksia. Harmittavia virheitäkin kisoissa tapahtui, niistä ei tässä enempää, kun lehdistö siitä jo on osaltaan revitellyt. Varustevoimanoston tulevaisuus näyttää Pohjoismaiden tasolla melko haastavalta, kilpailijoiden määrä vähenee uhkaavasti vuosi vuodelta. Tähän ongelmaan olisi tarkoitus pitää jo kerran peruttu varusteston huoltajakurssi vielä tänä vuonna, jos korona tilanne sen sallii. Varusteston huoltajan rooli on huomattavasti

suuremmissa roolissa kuin klassisessa nostamisessa. Vielä kun meiltä löytyy tämän lajin taitajia, on syytä jakaa tämä tietotaito eteenpäin.

Tulevan valmentajakoulutuksen osana uusien valmentajien on mahdollista verkostoitua toisten valmentajien kanssa ja verrata kokemuksiaan auttaen siten omien kokemusten jakamisella toisiaan. Tämä verkostoituminen myös osaltaan tuo lisää sosiaalista kanssakäymistä ihmisille. Kuten jo aiemmin kirjoitin on suuri uhka, että ihmiset uppoavat liikaa sosiaalisen median tarjonnan virtaan. Kaikkea hyödyllistä löytyy tuolta tiedon tulvasta, kun sen osaa suodattaa. Antautumalla täysin tuon virran mukaan saattaa olla uhkana irtautuminen oikeasta maailmasta tyystin. Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeää ja nyt kun koronarajoitukset ovat raukeamassa, onkin syytä olla ystävien lähellä. Ystävien tuoma tukiverkosto on tänä aikana korvaamattoman tärkeä ja kallisarvoinen asia.

Jatketaan treenaamista kohti uusia kisoja, pysykää terveenä!

Kaj Mattila
päävalmentaja



Voimanostoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1) alkaa

Jarkko Saapunki ja Kaj Mattila

Koulutus pidetään kahtena lähijaksolla (2*20h) sekä etäopetuksena virtuaaliopetusympäristössä (10h+etätehtävät).

Lähijaksojen ohjelma keskittyy enemmän voimanoston lajispesifisiin asioihin ja tekniikoihin. Etäopetus käsittelee yleisimpiä asioita (aluejärjestöjen VOK-1 yleisopinnot hyväksi luetaan yksilökohtaisesti).

Ensimmäinen VOK-1-lähikoulutusjakso pidetään Pajulahden urheiluopistolla 22.-24.4.2022. Kouluttajina Kaj Mattila ja Jarkko Saapunki.

Toisen lähiopetusviikonlopun ajankohta ratkeaa, kun ilmoittautuminen sulkeutuu, joka tapauksessa se pidetään vuoden 2022 aikana.

Koulutuksen hinta on 500 € sis. lähi- ja etäopetuksen materiaaleineen sekä

majoituksen täysihoidolla molempiin lähijaksoihin (pe-su). Etäopetusjaksoilla osallistujilla on oltava omat tietokoneet tai vastaavat yhteyksineen.

Ilmoittautuminen info@svnl.fi 31.12.2021 mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava laskutusosoite ja puhelinnumero sekä vapaa kuvailu aiemmasta valmentaja/ohjaajakoulutuksestasi Voimanostoliitossa/muissa lajiliitoissa.

Millä ohjeilla huipulle - päävalmentajan mietteitä

Kuva: Jussi Kuusikko

Meillä kaikilla on omia suosikkeja harjoitusmetodeiksi. Osa ostaa palveluita tunnetuilta tähdiltä, osa tekee työtä itselleen ja moni harjoittelee jossain ryhmässä, jossa yhteishenkikin osaltaan siivittää kehitystä eteenpäin. Lajimme on painoluokkaurheilu ja lihasten kasvattaminen ei palvele täysin tarkoitustaan vaan hermostollisen voiman kehittäminen astuu suurempaan kuvaan lajissamme.

Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on löytää kullekin urheilijalle sopiva malli, jolla kehitys on jatkuvaa eikä loukkaantumiset jarruta kehitystä eikä harjoittelua. Voimanostaja-lehdessäkkin on muutamia artikkeleja ollut eri malleista, joilla voi itseään kehittää. Isometrisestä harjoittelusta oli innostava teksti ja älyvaatteissa olevilla antureillakin voi nostotehoja halutessaan mitata.

Sosiaalisessa mediassa vilisee useita nimiä, joiden malleihin luotetaan: Tepilov, Smolov ja Sheiko muutamia mainitakseni. Joillain toimijoilla on jopa puhelimiin omat appit, joilla harjoittelua voi mallintaa. Löytyy myös erilaisia kuvaamiseen perustuvia apppeja, joilla voi seurata tangon liikettä ja nopeutta.

Toisten harjoittelu perustuu määrälliseen harjoitteluun ja toisten liikenopeuden hallintaan. Yhtä kaikki, monella mallilla voi edetä ylös. Haastavinta lienee valmentajan roolissa löytää se optimaalinen harjoittelumalli, jolla voi edetä harjoittelussa. Kaikille ei sovi suuri prosentuaalinen kuormitus kun taas toiselle suuri volyyymi taas lopettaa kehityksen.

Tässä astuu valmentajan ja urheilijan välinen suhde kuvaan. Vuoropuhelu urheilijan kanssa on äärettömän tärkeää, jotta saadaan optimoitua harjoittelu. Etävalmennuksen haasteena tässä on aistia urheilijan tunnetila kussakin harjoitustilanteessa. Videokuvasta voidaan toki nähdä paljonkin, mutta paljon jää havaitsematta. Nykypäivänä toki etävalmentaminen yleistyä ja osaltaan tällä hetkellä COVID-19 aiheuttaa poikkevia oloja kaikille. Osa urheilijoistamme etenee urallaan ilman

valmentajaa ja tälläkin mallilla edetään maailman kirkkaimpaan kärkeen.

Omallalla valmentajan uralla olen erehdysten ja kokeilujen kautta löytänyt melko toimivan harjoittelumallin, jota muokkaamalla eri urheilijoille olen saanut heidät kehittymään. Tämä työ on jokaisen valmentajan tehtävä, kun emme saa mistään sitä pomminvarmaa penkkiohjelmaa eikä VanillaGorillan teesitkään kaikille sovi.

Viikonloppuna Sotkamossa käydyissä juniorien SM-kisoissa pääsin seuraamaan lajimme nuorten huippujen edesottamuksia. Kävin muutamien kanssa keskustelua harjoittelun jaksotuksesta ja muustakin. Nämä huippumme harjoittelevat likimain kukin omalla tyyllillään ja siitä voimmekin todeta, että yhtä ainoaa oikeaa mallia ei ole ja tuskin sitä löytyykään. Väestömäärä Suomessa on melko matala ja harrastajamäärä lajissamme maltillinen. Siitä syystä emme voi menettää yhtään urheilijaa lajistamme vaan meidän pitää kannustaa nykyisiä ja yrittää kaikin voimin etsiä uusia harrastajia mukaan toimintaamme.

Tähän nuorten mukaan saamiseen on hanke käynnissä ja toivotaan, että siitä löytyy piristysruiske lajiimme. Valtiovallan

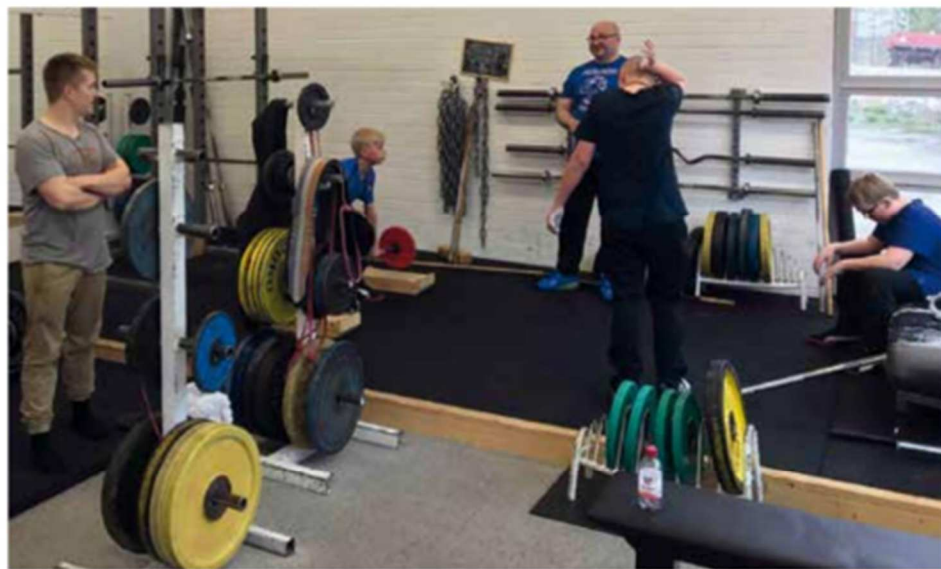
osalta on tulossa myös hanke harrastusten tarjontaan nuorille, jossa moni kunta on mukana. Muutamissa kunnissa lajimme pääsee myös tässä tarjolle nuorille. Lajimme on kuitenkin voimailulajien kuningas. Suurimmat raudat liikkuvat lajissamme.

Loppuun voisi siteerata Hannu Saarelaisen Voimaopasta ohjelmoinnista. Ohjelma on helppo tehdä, toinen asia onkin sitten se, että ovatko ne oikeita. Tähän voi myös todeta, että jos urheilija kehittyä tietyllä ohjelmalla, ei sitäkään ole tarvetta muuttaa.

Syksyllä on luvassa kansainvälistä toimintaa lajissamme täällä Suomessa, kun juniorien PM-kisat järjestetään marraskuussa. Aiemmissa kisoissa tehtiin lukuisia maailmanennätyksiä, nähtäväksi jää nähdäänkö samanlaista ennätystulitusta tänä vuonna. Kisa on loistava paikka päästä avaamaan kansainvälinen kilpailu-ura.

Jatketaan harjoittelua ja nähdään kisalavoilla.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Päävalmentaja Viitasaarella

Juryn tehtävät SM-kilpailuissa

Kuva: Ville Orasmaa

SM-kilpailuissa on nimettävä jury kaikkiin nostoeriin. Tuomarivastaavan tehtävä on esittää hallituksen hyväksyttäväksi tuomarit ja jury jokaiseen SM-kilpailuun. Jury koostuu kolmesta kansainvälisen I-luokan tuomareista. Jos kansainvälisiä I-luokan tuomareita ei ole käytettävissä, voidaan poikkeuksellisesti käyttää kansainvälisiä II-luokan tuomareita.

Juryn tehtävänä on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein sekä, että käytettävät välineet kilpailuissa ovat sääntöjen mukaiset. Jos esim. tanko tai puu tai muuten vaurioituu kilpailun aikana, jury tai tuomarit päättävät sen vaihtamisesta.

Nostajien tulee ennen kilpailun alkua käydä punnituksessa, varustetarkastuksessa, tarkistaa jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet sekä penkkipunnerruksen jalkakorokkeet. Allekirjoitetuista listoista toimitetaan kopiot jurylle tiedoksi.

Ennen jokaisen kilpailun alkua on juryn puheenjohtajan varmistettava, että juryn jäsenillä sekä tuomareilla on täydellinen tietämys roolistaan sekä kaikista uusista lisäyksistä, korjauksista ja muutoksista, jotka sisältyvät sääntökirjan viimeisimpään painokseen. Jury myös päättää, pidetäänkö talvi- vai kesäasua.

Jos kilpailun aikana soitetaan musiikkia, päättää jury sen voimakkuudesta. Musiikin soittaminen on keskeytettävä silloin, kun nostaja ottaa tangon telineeltä jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa ja silloin, kun nostaja aloittaa noston maastanostossa.

Kansallisen I-luokan tuomarikoe suoritetaan SM-voimanostokilpailuissa. Ehdokas toimii päätuomarina ja testaajana toimii Juryn Int Cat I -tuomarijäsen. Ehdokkaan on saavutettava tuomioissaan vähintään 90 % oikeita ratkaisuja, kun niitä verrataan testaavan juryn jäsenen päätöksiin.

Jury voi enemmistöpäätöksellä vaihtaa kilpailun aikana minkä tahansa tuomarin, jonka tuomiot juryn mielipiteen mukaan osoittavat hänet epäpäteväksi. Ko. tuomarille on annettava varoitus ennen vaihtoon tähtäviä toimia. Tuomareiden puolueetomuutta ei voida epäillä, mutta erehdys tuomiossa voidaan tehdä hyvässä uskossa. Sellaisessa tapauksessa on tuomarin sallittava antaa selityksensä tekemästään, varoituksen syyinä olevasta päätöksestä. Jos tuomaria vastaan tehdään protesti, voi jury antaa ko. tuomarille siitä tiedon. Juryn ei kuitenkaan pidä asettaa tuomareita tarpeettoman stressin alaiseksi. Jos tuomitsemisessa sattuu vakava virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, voi jury ryhtyä tarkoituksenmukaisiin toimiin virheen korjaamiseksi.

Jury voi harkintansa mukaan myöntää nostajalle uuden yrityksen (väärin kuormattu tanko, avustajan virhe tai välineestä johtuva syy). Vain äärimmäisessä tapauksessa, kun tuomitsemisessa on sattunut ilmiselvää tai räikeää virhe, voi jury yksimielisellä päätöksellä muuttaa tuomareiden tekemän päätöksen. Jury voi ottaa harkittavakseen vain tuomareiden tekemän 2-1 päätöksen.

Juryn jäsenten tulee sijoittautua niin, että heillä on esteetön näkyvyys seurata kilpailua. Myös tuomareiden tulee sijoittua nostolavan ympärille siten, että he näkevät nostajan kyykyyn syvyyden, penkkipunnerruksessa käsien suoruden, pään tai pakarän nousun ym. Levytelineiden sijoitus tulee olla lavan ulkopuolella siten, että se ei aiheuta haittaa tuomareiden työskentelylle. Tila-ahtauden takia joskus näkee, että tuomarit ovat pakotettuna istumaan niin, että joutuvat olemaan liian viistosti lavan takareunalla, joka ei ole oikea paikka tuomita nostoja.

Nostajaa tai huoltajaa, jonka huono käytös nostolavalla tai sen läheisyydessä on omiaan saattamaan voimanostourheilun häpeään, on virallisesti varoitettava. Jos sopimaton käytös jatkuu, voi jury, tai sen puuttuessa tuomarit, sulkea nostajan tai huoltajan kilpailusta ja määrätä nostajan tai huoltajan poistumaan kilpailupaikalta. Nostaja tai virkailija voidaan välittömästi poistaa kilpailusta, jos jury ja tuomarit enemmistöpäätöksellä katsovat, että mikä tahansa nostajan tai virkailijan sopimaton käytös on tarpeeksi vakava, jotta se oikeuttaa mieluummin välittömään kilpailusta poistamiseen kuin viralliseen varoitukseen.

Kilpailuissa tuomareiden päätöksiä vastaan tehdyt vastalauseet sekä valitukset, jotka koskevat kilpailun kulkua tai kenen tahansa kilpailuun osallistuvan henkilön tai henkilöiden käytöstä, on tehtävä jurylle. Tämä on tehtävä välittömästi tapauksen jälkeen.

Tarpeen vaatiessa voi jury väliaikaisesti keskeyttää kilpailun ja vetäytyä harkitsemaan päätöstään. Asiaan kuuluvan harkinnan jälkeen ja päästyään yksimieliseen päätökseen, palaa jury paikalleen ja puheenjohtaja ilmoittaa juryn päätöksen valituksen tekijälle.

Juryn päätös katsotaan aina lopulliseksi ilman veto-oikeutta mihinkään muuhun elimeen.

Margetta Salminen
tuomarivastaava





Liiton yhteystiedot:

Liiton uusi postiosoite on Suomen Voimanolliitto ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantaista torstaihin klo 12.00-20.00 ja perjantaisin klo 09.00-14.00.

Liiton palvelulupaukset asiakaspalvelullemme ovat:

- Sähköpostin info@svnl.fi kautta saat vastauksen helppoihin kysymyksiin, yleensä työpäivän aikana ja haastavampiin viikon sisällä.
- Matkalaskut pyritään maksamaan kahden viikon sisällä niiden vastaanottamisesta.

Käytössä olevat sähköpostiosoitteet ovat: jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

kilpailuilmoitukset@svnl.fi (kilpailuilmoituksiin liittyvät muutokset ym.)

voimanostajalehti@svnl.fi (Voimanostajalehteen menevät aineistot)

media@svnl.fi (liiton tiedotukseen liittyvät asiat)

paivi.ristolainen@svnl.fi (liiton tiedottaja)

margetta.salminen@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)

info@svnl.fi (yleiset liiton hallintoon liittyvät kysymykset)

Uudet jäsenesurat

Liiton uusia jäsenesuroja ovat:

- K3 Strength + Endurance ry (K3), Helsinki
- TFW Lappeenranta ry (TFW), Lappeenranta
- Rannikon Voima ry (RAV), Kaarina

Tuomariklinikka

Tuomariklinikka järjestetään 10.4.2022 ennen kevätkokousta. Tuomariklinikasta julkaistaan oma Teams-kutsu liiton sivuilla.

Kevätkokous 2022

Kevätkokous järjestetään 10.4.2022 etäkoko- koksena Teams-yhteydellä. Jäsenesurojen valtakirjat sekä pyyntö Teams-linkistä tulee toimittaa 8.4.2022 mennessä liitolle info@svnl.fi osoitteeseen.

Liiton jäsenesurat voivat tehdä aloitteita liiton varsinaisessa kokouksessa käsiteltävistä asioista liiton hallitukselle viimeistään viisi (5) viikkoa ennen kokousta, eli 6.3.2022 mennessä. Aloitteet toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen info@svnl.fi.

Maajoukkuevirkaillioita tarvitaan

Maajoukkuevirkaillioita tarvitaan vuodelle 2022. Ilmoittautumiset info@svnl.fi.

Kevään 2022 SM-kilpailut

Kevään SM-kilpailuihin ei liiton syyskokouksen päätöksen mukaisesti vaadita tehtyä tulosta tai tulosrajaa. Kevään 2022 osalta riittää, että kilpailijalla on kilpailuoikeus voimassa ennen kilpailujen alkamista.

SM-kilpailujen palkintojenjako

SM-kilpailuissa jaetaan vain SM-mitalit palkintojenjakoissa. Halutessaan järjestäjä voi antaa osallistumismitalin muutoin. Jatkossa palkintojenjakajat eivät jää enää podiumin viereen, kun mitalit on jaettu.

Maksut vuonna 2022

SVNL:n jäsenmaksu vuodelle 2022 pysyy ennallaan 250 €/seura. Voimanostaja-lehden tilausmaksu on 40 € kotimaahan ja 60 € ulkomaille. Irtonumeron hinta on 12 €.

Lisenssi vuodelle 2022 on 85 € (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Nuorten 14/18v. -ikäluokissa kilpailuvien lisenssi on 45 € (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n alaisille nostajille lisenssi on 45 € (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Tuomari- ja valmentajalisenssin hinta

on 10 € (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Lisenssiin sisältyy automaattisesti aina antidopingsopimus.

Vastaava summa, 10 €, peritään myös antidopingsopimus solmittaessa erikseen ilman lisenssin lunastamista. Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla. Lisenssit maksetaan Suomisportin kautta ja ne voi maksaa joulukuun 2021 puolella välissä (tarkempi päivä ilmoitetaan liiton kotisivuilla). Erillinen antidopingsopimus on solmittavissa Suomisportissa niille, jotka eivät vielä halua lunastaa lisenssiä, mutta jotka haluavat saada uuteen antidopingsopimukseen kuuluvan kolmen kuukauden alkukarensin alkamaan.

SM-kilpailujen osallistumismaksut ovat voimanostossa 80 € (nuoret 14/18v. -ikäluokat 50 €) ja penkkipunnerruksessa 70 € (nuoret 14/18v. -ikäluokat 40 €). SM-kilpailujen osallistumismaksut maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportissa seuran yhteyshenkilön toimesta.

Maajoukkuemaksu B-ajan tehneille, Länsi-Euroopan mestaruus- tai muihin kansainvälisiin kilpailuihin osallistuville urheilijoille on 150 €. Maajoukkuemaksua ei peritä nuorten PM-kilpailuihin osallistuvilta nostajilta.

Kilpailulupamaksu on 70 € kilpailulta. Se tulee olla maksettuna, kun kilpailuilmoitus lähetetään liitolle. Maksu sisältää tiedot liiton kotisivuilla tapahtumakalenterissa.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2022

29.-30.1.2022	Klassinen voimanosto, nuoret	PV-81	Pori
12.-13.2.2022	Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat	LIKE	Hämeenlinna
25.-27.2.2022	Klassisen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	OPT	Oulu
18.-20.3.2022	Klassinen voimanosto, avoin	LIKE	Hämeenlinna
18.-20.11.2022	Klassinen voimanosto, masters	OPT	Oulu
10.(-11.)12.2022	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere

Kansainvälinen kisakalenteri 2022

8.-13.3.2022	European Classic Master Powerlifting Championships	EPF Vilnius	Lithuania
23-27.3.2022	European University Cup Classic Powerlifting	EPF Hamn	Luxemburg
2.-8.5.2022	European Equipped Open, Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	EPF Pilsen	Czech Republic
21.-29.5.2022	World Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF Almaty	Kazakhstan
6.-12.6.2022	World Classic Open Powerlifting Championships	IPF Sun City	South Africa
6.-10.7.2022	European Equipped Master Powerlifting Championships	EPF Eskilstuna	Sweden
7.-17.7.2022	IWGA World Games	IPF Birmingham,	AL USA
25.-29.7.2022	FISU Powerlifting World Cup	IPF Moscow	Russia
2.-7.8.2022	European Open, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championships	EPF Gyor	Hungary
26.8.-4.9.2022	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF Guayaquil	Ecuador
9.-11.9.2022	Western European Championships	EPF Aulnat	France
Syyskuu	Arnold Classic Europe	EPF TBD	TBD
9.-15.10.2022	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF St. Johns, Newfoundland	Canada
14.-20.11.2022	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF Viborg	Denmark
25.11.-4.12.2022	European Classic Open, Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	EPF Skieriewice	Poland

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