

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2022

**AVOIMEN
VARUSTEVOIMANOSTON
MM-KILPAILUT**

Stavanger, Norja

**KLASSISEN JA VARUSTE-
PENKKIPUNNERRUKSEN
EM-KILPAILUT**

Jekaterinburg, Venäjä

**KLASSISEN VOIMANOSTON
JUNIORIEN JA AVOIMEN
EM-KILPAILUT**

Västerås, Ruotsi

**VARUSTEVOIMANOSTON
SM-KILPAILUT**

Tampere



**KLASSISEN VOIMANOSTON JUNIORIEN
SM-KILPAILUT, PORI**

www.suomenvoimnostoliitto.fi

ELEIKO

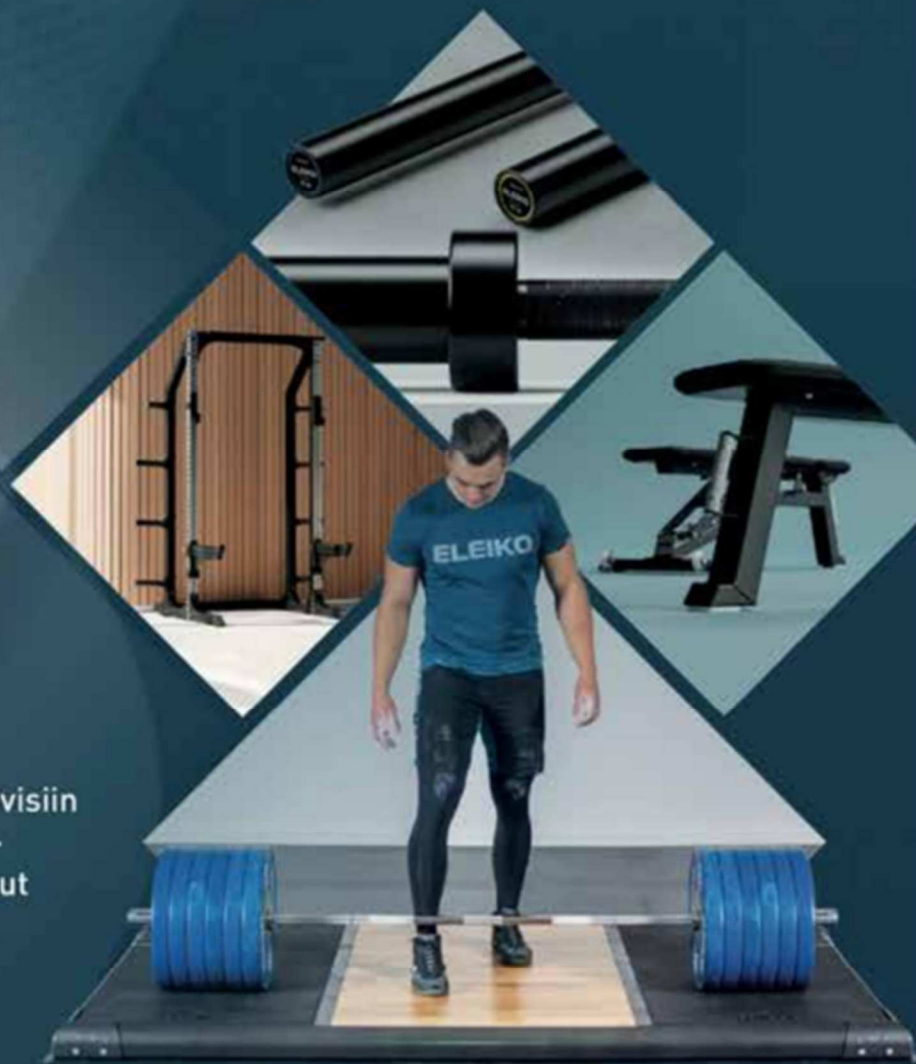
HUIPPUTUOTTEET HARJOITTELUUN JA KILPAILUUN

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa laadukkaat ja turvalliset harjoittelualueet avaimet käteen -periaatteella.

ELEIKO-UUTUUKSIA KUNTOSALEILLE JA KOTITREENEIHIN

Tutustu verkkokaupassamme innovatiivisiin tuoteuutuuksiin ja laadukkaisiin kesto-suosikkeihin. Tarjoamme myös ratkaisut tehokkaaseen kotitreeniin.

Yli 60 vuoden kokemuksella laatua ja turvallisuutta maailman huipulta.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
0400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
0400 179 205

[ELEIKON VERKKOKAUPPA SHOP.ELEIKO.COM](https://shop.eleiko.com)

www.eleiko.com | Instagram & Facebook | @eleikosuomi



Onko ilmassa vielä suuren urheilujuhlan tuntua?

Kuva: Jukka Lariola

Kirjoitan tätä pääkirjoitusta päivä sen jälkeen, kun Iivo Niskanen hiihti Suomelle olympiakultaa Kiinassa. Tunteita on huu-dettu ja itketty ja hihkuttu ulos varmasti niin kodeissa kuin työpaikoilla - saati sitten paikan päällä Zhangjiakoun olympialaduilla. Moni kilpailija on varmasti kuvitellut itsensä sinne korkeimmalle pallille ajatellen: "Oi jospa minäkin vielä joskus..." Voimanostajana ne mietteet ehkä kohdistuvat MM-lavoihin - voimanostoa kun ei voi vielä olympialaisissa nähdä - mutta livon kautta sitä unelmaa on voinut nyt elää mielessään todeksi.

Olympialaisten järjestelyistä on kuitenkin tullut myös kritiikkiä. Urheilijat ovat joutuneet karanteenihotelliin, vaikka sairastetusta koronasta on kulunut jo monta viikkoa, jos testitulokset eivät ole täyttäneet kisajärjestäjän asettamia rajoja. Jollakin testitulokset ovat vaihdelleet riippuen siitä, missä laboratoriossa se tutkitaan, joku ei ole saanut edes tietää tuloksiaan itse, kolmas oli saanut positiivisen testituloksen, vaikka ei ollut edes maassa vielä, ja neljäs oli viety hotellihuoneesta kolmelta aamuyöllä ambulanssiin selittämättä, mitä oikein oli tekeillä. Länsimaisiin korviin tällainen kuulostaa pahalta. En voi välttyä miettimästä, mitä agenda Kiinan johto tällä ajaa.

Jos eteläsuomalaiset voimanostajat kritisoivat SM-kilpailujen järjestämistä hankalien yhteyksien päässä, niin olympialaisten ja monien muiden kansainvälisten kisojen järjestämispaikkoja voi kritisoida myös. Esimerkiksi Jekaterinburgiin EM-kilpailuihin lähteneet olivat pohtineet pitkään, onko sinne matkustaminen turvallista. Samaa on mietitty tulevien Kazakstanin MM-kilpailujen kohdalla.

Turvallisuusaspektin lisäksi myös ihmisoikeuskysymykset puhuttavat kisapaikojen valinnassa. Kiina esimerkiksi on yksipuolueinen totalitaristinen valtio, joka on sulkenut satojatuhansia ellei miljoonia uiguurikansaansa kuuluvia "uudelleen-koulutusleireille", jotka tosiasiallisesti ovat rangaistus- ja pakkotyölaitoksia. Onko siis oikein, että tällainen maa saa järjestää olympialaiset ja saa näin näkyvyyttä

itselleen? Entä millainen vastuu meillä on urheilijoina? Onko meillä vastuu vain urheilusuorituksestamme? Vai hyväksymmekö tällaisen toiminnan, jos menemme paikalle kilpailemaan? Vai voimmeko mennä paikan päälle, tehdä parhaamme ja käyttää sananvapauttamme ja puhua näistä asioista?

Suomen olympiakomitean johtaja Jan Vapaavuori on sanonut, että Kiinan olympialaisten vuoksi Kiinan ihmisoikeus-tilanteesta käydään maailmalla enemmän keskustelua ja urheilun voimalla voimme parantaa maailmaa. Ihmisoikeusliiton pääsihteeri Kaari Mattila on tosin kutsunut tätä näkökulmaa illuusioksi, josta ei ole tutkimusnäyttöä minkään kisan osalta, mutta voisiko nämä olla ensimmäiset kisat, joissa niin tapahtuu? Nämä ovat isoja kysymyksiä, joihin ei ole yksinkertaisia ratkaisuja, jos ratkaisuja ollenkaan. Itse en osaa sanoa, mikä on oikein, mutta asiaa on varmasti hyvä pohtia. Olemmehan urheilijoiden lisäksi myös ihmisiä.

Myös Norja haki alun perin vuoden 2022 talviolympialaisten kisaisännyyttä, mutta vetäytyi hakuprosessista loppumetreillä pitkälti Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) vaatimien kestitysten takia. Norjan suurin sanomalehti Verdens Gang julkaisi paloja yli 7000-sivuisesta nivas-kasta, jossa listattiin KOK:n vaatimuksia isäntäkaupungilta. Tähän kuuluivat mm. olympiajohtajien juhlat kuninkaanlinnassa ja omat autokaistat VIP-vieraille. Itse luin tästä jokseenkin huvittuneena: olympiahanteiksi ja -tavoitteiksi kuvittelisi jotain ihan muuta kuin eliitin kestittämistä. Poliittikkaa ja urheilua ei nyky maailmassa voi ehkä erottaa - eikä pidäkään, jos sen avulla maailmaa tosiaan voidaan parantaa - mutta kisojen pääpainon kuvittelisi kuitenkin olevan urheilussa. Toivottavasti nämäkin asiat muuttuvat, kun sopimukset tulevat julkisiksi, ja KOK:n saa parannettua imagoaan.

Talviolympialaisissa voimanostoa tuskin koskaan nähdään, mutta kesäolympialais-lajiksi voimanostoa on haaveiltu pitkään. Syitä siihen, miksi emme sitä jo ole, on monia. Mm. liittoja ja sääntöjä on pilvin

pimein, kisamuotoja on sekä varusteilla että ilman, kansainvälistä kiinnostusta lajia kohtaan on liian vähän, ja voimanostolla on edelleen doping-lajin maine. Painonosto on ollut tähän mennessä olympialaisten ainoa levytanko-laji, mutta sekin on viimeisimpien tietojen mukaan tiputettu pois vuoden 2028 olympialaisista doping-kohujen vuoksi.

Hyviäkin uutisia kuitenkin on. Voimanostossa antidoping-työtä tehdään paljon ja Suomessa laji on yksi testatuimmista. Kiinnostusta lajia kohtaan rakennetaan myös koko ajan lisää. Toiminnanjohtajamme pureutuu tähän omassa palstassaan ja muistuttelee, että kiinnostuksen rakentaminen ja näkyvyyden saaminen alkavat ruohonjuuritasolta seuroista ja voimanostokouluista. Eli sinusta ja minusta. Halu-tessamme voimme kaikki tehdä työtä sen eteen, että iivoniskasiin samaistuessamme voimme pysyä olympialaisten palkintopallilla. Samalla voimme tehdä työtä sen eteen, että urheilu parantaa maailmaa. Tämä pääkirjoitus on ehkä pisara meressä, mutta omalta osaltani haluan käyttää sananvapauttani ja puhua ihmisoikeuksi-en puolesta, kun siihen on mahdollisuus. Haluan uskoa siihen, että suuren urheilujuhlan tuntua vielä on.

Aurinkoista ja oikeudenmukaista talvea Voimanostajan lukijoille!

Katja Lariola
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. 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

Voimanolitaja nro 1/2022
va. päätoimittaja Katja Lariola

Kannessa

Mia Nietosvuori nosti Suomen mestariksi sarjassa
M1/52 kg. Kuva: Suomen Voimanolitto

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 2/2022
päätoimittaja Heikki Virtanen
Aineisto pt:lle 15.2.2022 mennessä
sähköpostilla voimanolitajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Tilauhinta

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

Tämän lehden avustajat

Jukka Lariola, Seppo Sohlman, Antti Savolainen,
Kenneth Sandvik, Matias Viiperi, Kaj Mattila,
Sanni Polvi, Petri Polvi, Jarkko Saapunki, Antti Pirhonen,
Heikki Virtanen, Simo Sistonen, Lauri Jaakkola,
Harri Kopustamäki, KIHU, Timo Palonen, Mats Finne,
EPF, Juho Nurmi, Päivi Ristolainen, Tomi Heikkinen,
Mika Granbacka, Matti Rajaniemi, Hannu Kopola,
Nina Honka, HPV:n arkisto, Soila Ranta,
Artturi Kuja-Kanto, KujsPhoto Oy, Heikki Orasmaa,
Virpi Kehänen, Johanna Korjalainen, Jussi Kuusikko,
Jarmo Virtanen ja Sanna Savolainen.

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**
Onko ilmassa vielä suuren
urheilujuhlan tuntua?
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Hyvältä näyttää
- 6 Voimanoliton MM-kilpailut**
Stavanger, Norja
- 10 Klassisen voimanoliton mastersien**
SM-kilpailut Pornainen
- 13 Hormonitoiminta naisten**
voimaharjoittelussa
- 14 Klassisen ja varustepenki-**
punnerruksen EM-kilpailut
Jekaterinburg, Venäjä
- 17 Idän Voimailijat -**
uusi seura Susirajalta
- 18 Haastattelussa tuore Euroopan**
mestari Simo Sistonen
- 20 Paravoimanolito Suomessa**
- 24 Klassisen voimanoliton juniorien**
ja avoimen luokan EM-kilpailut
Västerås, Ruotsi
- 28 Poliisin voimailulajien SM-kilpailut**
Kontulan Kuntokellari
- 30 Voimalla tähtiin**
Nina Heikkinen
- 32 Varustepenkipunnerruksen**
SM-kilpailut Tampere
- 35 Mitä minä paitakisoissa teen?**
- 38 Kirjaesittelyssä Helsingin Poliisi-**
Voimailijat 1921-2021 -historiikki
- 41 Lajien parhaat urheilijat 2021**
on valittu
- 42 Klassisen voimanoliton juniorien**
SM-kilpailut Pori
- 45 Hessun arkistoista**
- 46 Mitä kuuluu nykyään**
Virpi Kehänen
- 47 Japin jahkailut**
- 48 Päävalmentajan palsta**
Valmentajan ja huoltajan roolit
- 49 Tuomarivastaavan terveiset**
Sääntöjen päivitystä
- 50 Liitto tiedottaa**

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2022

4-VÄRI-ILMOITUS

Koko	Vuosisopimus	Hinta 4.numeroa + web-logo
Aukeama	600 €	2.000 €
1/1 sivu	350 €	1.200 €
(koko 217x280 mm), 3 mm leikkuvuorat)		
½ sivua	200 €	600 €
(koko 217x140 mm)		
1/4 sivua	100 €	300 €
(koko 105x140 mm)		

KANSIARKILLA*

Koko	Vuosisopimus	Hinta 4.numeroa + web-logo
1/1 sivu	500 €	1.500 €
½ sivua	300 €	900 €

* 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

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

LEHDEN LAYOUT



Vuosisopimus

Hinta 4.numeroa
+ web-logo

KILPAILUILMOITUKSET*

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

RIVI-ILMOITUS

Tapahtumakalenterissa 50 €

*Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenseuroille
Voimanolito- 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@ahopelto.fi

AINEISTOMUODOT

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

Hyvältä näyttää

Viime vuosi oli liiton historian paras vuosi lisenssinostajien määrällä mitattuna. Lisenssinostajia oli lopulta 1 020, kun tähän mennessä ennätysmäärämme 958 nostajaa toteutui vuonna 2015. Saman aikaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta näyttää hetkeksi pysähtyneen, kun miehet löysivät tiensä takaisin saleille ja kilpalavoille. Kaikissa ikäluokissa miehiä oli lisenssihaltijana enemmän kuin viime vuonna. Koko viime vuoden kasvu näyttää tilastollisesti syntyneen 100 miesnostajan lisäyksestä. Naisnostajia oli edelleen tuo 311 lisenssihaltijaa.

Vaikka nostajamäärät lisääntyivät kaikissa ikäluokissa, oli merkillepantavaa myös se, että nuorten nostajien suhteellinen osuus kasvoi vuoden 2020 21,2 %:sta viime vuoden 22,2 %:iin. Tämä tarkoitti, että meillä oli 32 nostajaa nuorissa enemmän kuin edellisellä vuonna. Kasvusta joka kolmannen nostajan osalta lisäys tapahtui nuorten ikäluokassa.

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-kisat.

Yhtenä tekijänä lajin kasvulle on se, että liiton jäsenseurojen määrä on noussut viime vuosina myös merkittävästi. Kun on halukkaita nostajia, niin se tuottaa hyvää "pöhinää" myös seuroissa. Seurat ovat suomalaisen urheilutoiminnan isossa kuvassa se toiminnan taso, mikä mahdollistaa urheilijoille järjestäytyneen harrastamisen ja alkuaskeleet urheilijapolulla.

Tueksi tähän saamme viimeinkin liikkeelle myös liiton koulutukset, jotka ovat olleet vallitsevan koronapandemian panttina. VOK I -koulutukseen tulijoita olisi ollut enemmän kuin mukaan mahtui. Myös valmennusvaliokunta on nyt innoissaan päästessään toteuttamaan koulutusta, joka näkyy myös seuratyön kehittämisessä sekä urheilijan polun alun turvaamisessa mm. voimailukoulujen ohjelman kehittämisessä.

Tarkkuutta peliin ilmoittautumisissa

Toistuvasti tulee esiin tilanteita, missä seuran yhteyshenkilö on joko unohtanut ilmoittaa nostajia SM-kisoihin tai heitä on ilmoitettu väärään sarjaan. Tämä on tosi harmillista. Meillä sovittuna pelisääntönä on ollut jo hyvin pitkään se, että pidämme tinkimättä kiinni määräajoista. Tämä on kaikkien toimijoiden etu.

Varsinkaan painoluokkaurheilussa ei voida antaa mahdollisuutta jälki-ilmoittautumisiin, koska se avaisi mahdollisuuden myös "taktisiin" jälki-ilmoittautumisiin. Sama käytäntö on myös kansainvälisesti. Tämä fakta on se, jonka kanssa meidän kaikkien on hyvä elää ja hyväksyä se. Kannattaa muistaa, että Suomisport antaa työkalun tässä myös urheilijalle katsoa sen perään, onko seura muistanut hoitaa ilmoittautumisen. Kun nostaja ilmoitetaan SM-kisaan, tulee se näkyville myös nostajan omaan appiin, tai on nähtävissä liikkujan omista tiedoista Suomisportissakin.

Valitettavasti vielä Suomisporttiin ei ole saatu ominaisuutta, että myös paino- ja ikäluokka, mihin nostaja on ilmoitettu, näkyisivät Suomisportissa tai että niistä tulisi ilmoittautumisesta tulevan vahvistuksen mukana myös kirjallinen tieto ilmoittajan sähköpostiin. Tämä on Olympiakomiteassa Suomisportin tekijöiden työlliställä, mutta missä vaiheessa se saadaan toteutukseen, on vielä avoinna. Näin meille on luvattu.

Suomisportin aikana on hyvä huomata seuroissa sekin, että enää kaikkia ei tarvitse tai "toivota" liitonkaan taholta ilmoitettavan yhdellä ainoalla ilmoituksella. Seura voi ilmoittaa nostajat vaikkapa yksittäin aina, kun jonkun kanssa sovitaan SM-kisoihin osallistumisesta. Näihin ilmoittautumisiin voidaan tehdä muutoksia ja peruutuksia ilmoittautumisajan päättymiseen asti.

Suomisportissa muodostuu ilmoittautuneista automaattisesti raportti, jonka käsittelyyn sisältyy vielä aika paljon manuaalista työtä. Syntymäajat muutetaan käsityönä syntymävuosiksi mm. tietoturvan vuoksi, seurojen nimet seuralyhenteiksi ja painoluokista poistetaan

ylimääräiset N ja M kirjaimet. Tähän käsittelyyn voi sisältyä liiton tekemiä virheitä manuaalkäsittelyn aikana. Sen vuoksi ne virheet korjataan ilmoittautumisajan jälkeen. Aikoinaan, kun nostajat ilmoitettiin Excel-listalla sähköpostitse, oli tilanne toinen, koska useat erilliset ilmoitukset seuroista aiheuttivat runsaasti lisätyötä ilmoittautumisten käsittelyssä.

Seurojen tekemiä ilmoituksia ei voida korjata voimanoston teknisten sääntöjen määräyksen – nostajan on nostettava siinä painoluokassa, johon hänet on ilmoitettu – vuoksi. Tämän vuoksi ilmoittautumislomakkeessa seuran yhteyshenkilö joutuu vakuuttamaan, että tiedot ovat varmasti oikein. Siksin suosittelen, että varsinkin seuroissa, joissa on paljon ilmoitettavia urheilijoita, tehdään ilmoittautumiset pienissä erissä tai yksittäisinä urheilijoina. Näin myös harmiteltavat virheet, joita ei jälkikäteen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen voida enää muuttaa sääntöjen mukaan, jäävät mahdollisimman vähiin.

Ja jos sitten virhe olisikin käynyt, niin muistetaan olla armollisia myös seurojen yhteyshenkilöitä kohtaan. He ovat kuitenkin tässä suomalaisessa urheilujärjestelmässä vapaaehtoistyöntekijöitä. Virheitä sattuu myös meille kaikille. Omallakin pitkällä seurayhteyshenkilön uralla on kerran käynyt niin, että ilmoittautuminen unohtui tehdä ajoissa. Siitä harmistuksesta on jo onneksi pitkä aika.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Voimanoston MM-kilpailut 8.-13.11.2021 Stavanger, Norja

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Seppo Sohlman, Antti Savolainen & Kenneth Sandvik

Varustevoimanoston avoimen luokan MM-kilpailuihin Norjaan lähti Suomesta matkaan neljä nostajaa. Ensimmäisenä lavalla oli Antti Savolainen painoluokassa 66 kg. Antin viimeistelyt ja painonpudotus eivät olleet menneet yhtä hyvin kuin yleensä, sillä kotosalla oli ollut vähän muutakin ohjelmaa. Niinpä Antin kohtaloksi tuli jäädä ensimmäistä kertaa kisassa ilman tulosta. Maastanostossa Antti otti kuitenkin pronssia.

Matias Viiperi oli ensimmäistä kertaa mukana miesten maajoukkueessa ja nosti todella upeasti. Matias paransi useaa sarjansa suomenennätystä ja lopputuloksissa hienosti viides sarjassa M/83 kg. Tämä tulos palkittiin myös paikalla tulevissa World Game-seissa.

Painoluokassa 105 kg oli tuttu kaksikko Tomi Määttä ja Jussi Kangasvieri. Tomin kisa tyssäsi jo kisoja edeltävään yöhön, kun Tomi alkoi tuntea itseään kipeäksi, eikä lähtenyt vaakaan ollenkaan. Jussi nosteli normaaleilla suorituksilla itsensä B-ryhmän ykköseksi ja kokonaiskisan sijalle 8.



Kenneth Sandvik ja Jussi Kangasvieri

Joukkueen tuomarina ja huoltajana toimi Kenneth Sandvik sekä Seppo Sohlman toimi joukkueen toisena huoltajana.



Antti Savolainen otti maastavedon pronssia



Mervi Sirkiä oli mukana kisajärjestäjien kutsumana kuuluttajana



Jussi Kangasvieri valmiina lavalle

Matias Viiperin kisaraportti

Teksti: Matias Viiperi

Kisaan valmistautumiseni meni kohtalaisen hyvin, sillä sain treenata syksyn terveenä. Treenit sujuivat suunnitelmien mukaisesti. Lähdimme reissuun sunnuntaina ja kisapäiväni oli keskiviikko. Ajatuksena oli, että saisin useamman välipäivän ennen kisaä, ja siten hiottua painon kohdalleen.

Kisassa jouduin B-ryhmään. Ajatuksena oli vain nostella rennosti ja kerätä kaikki kilot talteen. Kyykyssä nousi hyväksytysti sarja 295 kg, 305 kg ja 315 kg. Huolto toimi loistavasti ja huoltajana toiminut Seppo Sohlman sitoi polvisiteet todella tiukalle!

Penkissä Eleikon uusi kisapenkki oli paljon kovempi kuin treeneissä käyttämäni futonpatjan tyylinen penkki, jossa voi tarvittaessa ottaa vaikka päiväunet. Homma tuntui helpottuvan joka noston jälkeen ja

penkissä nousi myös onnistuneesti koko sarja 230 kg, 240 kg ja 250 kg.

Veto tuntui vielä lämmittelyssä ihan hyvältä, mutta kisassa möhlin sitten oikein kunnolla. Vedon aloituspainossa 265 kg horjahdin eteen ja se piti paikata toisella nostolla. Viimeiseen vetoon laitoin vain kymppin lisää 275 kg, ja tämä olikin todella helppo nosto. Harmitti kyllä, että vedossa jäi ulosmittaamatta paljon kiloja, mutta harvoin ne kisat täysin suunnitelmien mukaan menevät.

Hieman yllättäen sijoituin kuitenkin kisassa viidenneksi - ja vielä B-ryhmässä nostettuna. Siihen olen kyllä todella tyytyväinen! Kiitos vielä todella ammattimaisesta huollosta Seppo Sohlman, Kenneth Sandvik ja Sanna Puumala! Oli todella helppo nostaa, kun huolto toimi niin hyvin!



Matias Viiperi ja Sanna Puumala



Seppo Sohlman huoltamassa Matias Viiperiä



Matias Viiperi ja Antti Savolainen

Voimanoston MM-kilpailujen tulokset

Rnk	Name	d.o.b	Team	Bwt	All Squat			All Bench Press			All Deadlift		Total	IPF GLP	
-66kg															
1.	Gladkikh Sergei	1989	ROC	65,9	295	340	340	206	205	210	270	282,5	290	795	106,6
2.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	64,75	270	270	277,5	210	245	245	280	292,5	300	780	105,92
3.	El Belghiti Hassan	1975	FRA	65,15	280	290	295	170	175	177,5	300	307,5	340	780	105,45
4.	Satake Yusuke	1996	JPN	65,4	290	302,5	340	205	215	222,0-w	245	266	255	779,5	105,09
5.	Grotkowski Mariusz	1989	POL	65,9	280	290	295	200	210	245	255	270	277,5	775	103,92
6.	Lima Eudson	1985	BRA	65,35	265	275	280	177,5	182,5	187,5	280	292,5	297,5	750	101,17
7.	Oishi Eric	1979	BRA	66	272,5	282,5	292,5	177,5	177,5	187,5	240	250	260	700	93,76
—	Iwasio Kamil	1984	POL	65,5	230	230	240	160	170	X	205	225	225	DSQ	—
—	Savolainen Antti	1978	FIN	65,6	270	270	270	197,5	205	205	275	282,5	295	DSQ	—
—	Folkseth Hans Enk	1989	NOR	65,65	266	266	266	125	130	136	240	250	260	DSQ	—
-83kg															
1.	Douglas Paul	1989	ISV	82,7	360	370	370	220	227,5	232,5	315	327,5	335	915	105,89
2.	Vasiukov Evgenii	1985	ROC	82,75	325	340	345	265	270	275	285	300	305	915	105,85
3.	Barannik Mykola	1989	UKR	82,1	345	357,5	365	260	270	270	280	295	300	912,5	106,05
4.	Chomyi Vladyslav	1997	UKR	81,35	345	345	357,5	225	225	235	287,5	302,5	302,5	857,5	100,2
5.	Vilperi Matias	1994	FIN	81,5	295	305	315	230	240	250	265	265	275	840	98,05
6.	Huber Alexander	1990	AUT	82,7	296	296	295	210	215	220	270	277,5	280	790	91,42
7.	Del Lama Marcelo	1984	BRA	82,65	287,5	295	305	230	242,5	260	227,5	245	252,5	787,5	91,16
8.	Gonnermann Manuel	1993	GER	82,55	295	307,5	320	185	192,5	200	285	295	X	785	90,94
9.	Dahl Mickel	1996	DEN	82,45	295	317,5	317,5	167,5	175	180	290	300	300	782,5	90,71
10.	Wu Yi-Heng	1989	TPE	77,45	245	250	255	150	155	160	310	325	330	735	88,49
11.	Moen Ludvik	2002	NOR	82,1	275	290	297,5	180	180	180	240	255	262,5	732,5	85,13
12.	Ramos Rafael	1987	BRA	82,3	285	297,5	305	180	187,5	192,5	255	270	270	727,5	84,43
13.	Irimie Andrei Nicolae	1990	ROU	82,55	200	220	X	267,5	267,5	257,5	190	200	200	677,5	78,48
14.	Cheema Jasvinder Singh	1974	GBR	81,9	215	230	235	190	197,5	205	210	225	235	660	76,81
15.	Saunders Tom	1989	GBR	81,85	235	250	260	160	167,5	172,5	220	220	240	652,5	75,97
16.	Ugandi Mihkel	1992	EST	80,5	180	192,5	200	130	140	140	190	202,5	240	532,5	62,62
—	Mastrolorenzo Antoni	1982	FRA	77,3	306	317,5	317,5	X	X	X	X	X	X	DSQ	—
—	Santelices Renzo	1997	ECU	77,3	300	315	315	175	175	175	240	255	255	DSQ	—
—	Batsukh Gansukh	1988	MGL	82,45	280	300	315	262,5	267,5	267,5	75	X	X	DSQ	—
-105kg															
1.	Kovalov Danylo	1996	UKR	104	380	395	405	290	302,5	307,5	315	327,5	340	1035	106,26
2.	Mashintsov Sergei	1987	ROC	104,6	375	375	390	260	272,5	275	325	325	365	1015	103,93
3.	Bell Ian	1992	ISV	104,3	372,5	385	395	240	262,5	252,5	365	377,5	388,5	1012,5	103,81
4.	Hoel Asgeir	1989	NOR	104,75	370	382,5	382,5	260	250	262,5	325	337,5	352,5	972,5	99,51
5.	Dahlkvist Oliver	1995	SWE	102,55	387,5	387,5	395	280	280	290	285	285	297,5	965	99,72
6.	Van Heesvelde Jeroen	1990	BEL	104,75	340	340	355	255	255	275	310	330	342,5	925	94,65
7.	Dashzegve Tumenjargal	1987	MGL	103,55	330	345	360	310	320	325,0-w	240	260	275	915	94,12
8.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,55	327,5	337,5	337,5	235	240	240	300	310	315	877,5	89,87
9.	Yazdani Kachouei Mostafa	1988	IRI	100,9	305	315	325	195	195	207,5	340	355	365	865	90,07
10.	Vikesland Joel Immanuel	1997	NOR	105	300	315	322,5	180	205	205	300	340	350	842,5	86,11
11.	Bolek Patryk	1994	DEN	101,1	317,5	322,5	335	200	200	207,5	285	305	325	840	87,38
12.	Mehrdad Akbari	1988	IRI	98	275	275	295	175	190	206	275	290	290	775	81,85
13.	Lin Hong-Lin	1991	TPE	103,35	270	270	275	150	155	X	330	342,5	342,5	755	77,73
14.	Fongaro Ricardo	1981	BRA	101,1	260	260	272,5	165	172,5	172,5	225	235	245	672,5	69,96
—	Akutsu Takahito	1982	JPN	100,2	320	340	340	255	255	255	270	290	305	DSQ	—
—	Gunhamn Enk	1992	SWE	100,75	350	360	365	230	230	230	340	355	365	DSQ	—
—	Cummings John Wesley	1991	CAN	103,55	317,5	317,5	317,5	250	257,5	257,5	230	230	235	DSQ	—
—	Sicevskyj Evzen	1997	CZE	104,15	325	340	350	205	205	205	280	300	317,5	DSQ	—
—	Sliz Kristian	1995	SVK	104,3	350	350	360	240	240	245	310	325	325	DSQ	—
—	Silbaum Margus	1976	EST	104,9	370	370	370	125	X	X	340	340	367,5	DSQ	—



Tulevaisuuden voimanostotoivot pyytämässä Joukkueen huoltajat ja Jussi Kangasvieri nimikirjoitusta idoliltaan

Nostamisen lisäksi myös maisemia ehdittiin ihailemaan

Suomen Olympiakomitean jäsenliittojen sopimushinnat Pilot Airport Hotellissa 2022

Sopimushinnat ovat voimassa yhden- ja neljän hengen huoneissa. Huoneluokka Standard.
Hinnat sisältävät aikataulun mukaiset lentokenttäkuljetukset (ryhmän kuljetukset eivät sisälly hintaan mutta voidaan järjestää yhteistyökumppaneiden kautta erikohdittain), paikoituksen autolle, illasaunan sekä ALV:n.
Hinta ei sisällä matkatoimiston välitysmaksuja ja on rajoitetusti voimassa suur tapahtumien täyttäessä pääkaupunkiseudun.

	Yksittäismajoitukset	Ryhmämajoitukset (min. 11 henkilöä)
Yhden hengen huone	81 €	68 €
Kahden hengen huone	107 €	72 €
Kolmen hengen huone	137 €	84 €
Neijän hengenhuone	168 €	102 €
Buffet aamiainen sisältyy huonehintaan		

Etuinamme ovat mm.:

- Upeasti vuonna 2020 uusittu hotelli monipuolisine palveluineen
- ilmainen paikoitus autolle (myös matkan ajaksi jopa 8 vuorokaudeksi)
- Nopea langaton nettiyhteys koko hotellissa
- Moderni kokouskabinetti
- Oma minibussi, joka liikennöi 24/7- periaatteella (Bussi rajoitetusti saatavilla Covid-19 tilanteen vuoksi)
- Runsas sekä maukas buffet-aamiainen
- Ravintola Wingmanin maillatavat annokset eivät jätä nälälle sijaa
- Hyvät yhteydet ympäri pääkaupunkiseutua
- illasauna
- Rauhallinen sijainti
- Yksityisen hotellin joustavuus

Maksutapoina hyväksymme: Laskutuksen (14 pv. netto, ei laskutuslisää), käteisen ja pankki- sekä yleisimmät luottokortit.
Varaa hotellihuoneet kätevästi ilman luottokorttinumeroa hotellimme kotisivulta, puhelimella tai sähköpostilla.

<https://www.book-secure.com/index.php?s=group&group=fivantaaairport>
Kirjoita "Tarjouskoodi"-kohtaan yritystunnus: Olympia22
Varatessa mainittava mikä lajiliitto kyseessä.

Pilot Airport Hotel

Veromäentie 1, 01510 Vantaa

Suomen Olympiakomitean jäsenliittojen sopimushinnat Skyline Airport Hotellissa v. 2022

Sopimushinnat ovat voimassa yhden-viiden hengen huoneista. Huoneluokat ovat Economy ja Standard, Business-luokan huoneet +10 € / yö.
Hinnat sisältävät aikataulun mukaiset lentokenttäkuljetukset (ryhmän kuljetukset eivät sisälly hintaan mutta voidaan järjestää yhteistyökumppaneiden kautta erikohdittain), paikoituksen autolle, kuntosalin käytön, illasaunan sekä ALV:n.
Hinta ei sisällä matkatoimiston välitysmaksuja ja on rajoitetusti voimassa suur tapahtumien täyttäessä pääkaupunkiseudun.

	Yksittäismajoitukset	Ryhmämajoitukset (min. 11 henkilöä)
Yhden hengen huone	83 €	70 €
Kahden hengen huone	109 €	80 €
Kolmen hengen huone	139 €	90 €
Neijän hengenhuone	170 €	115 €
Viiden hengenhuone	192 €	130 €
Buffet aamiainen sisältyy huonehintaan		

Etuinamme ovat mm.:

- Upeasti vuonna 2020 uusittu hotelli monipuolisine palveluineen
- ilmainen paikoitus autolle (myös matkan ajaksi jopa 15 vuorokaudeksi)
- Nopea langaton nettiyhteys koko hotellissa
- Kuusi erilaista kokoustilaa, joista suurin 48 hengelle
- Oma minibussi, joka liikennöi 24/7- periaatteella (Bussi rajoitetusti saatavilla Covid-19 tilanteen vuoksi)
- Runsas sekä maukas buffet-aamiainen
- Ravintola Cloudberryn maillatavat annokset eivät jätä nälälle sijaa
- Edulliset Standard-huoneet minikeittiöllä (soveltuvat erinomaisesti pitkäaikaisprojekteihin)
- Hyvät yhteydet ympäri pääkaupunkiseutua
- Kuntosalin käyttö sekä illasauna
- Rauhallinen sijainti
- Yksityisen hotellin joustavuus

Maksutapoina hyväksymme: Laskutuksen (14 pv. netto, ei laskutuslisää), käteisen ja pankki- sekä yleisimmät luottokortit.
Varaa hotellihuoneet kätevästi hotellimme kotisivulta, puhelimella 09-825511 tai sähköpostilla: sales@airporthotelselsinki.fi.

<https://www.book-secure.com/index.php?s=group&group=fivantaaairport>
Kirjoita "Tarjouskoodi"-kohtaan varustunnus: Olympia22
Varatessa mainittava mikä lajiliitto kyseessä.

IPF:n hyväksymät

LEOKO

Voimailuvälineiden valmistusta vuodesta 1976

- ainoat Suomessa valmistetut välineet
- turvallinen
- käsityönä tehty karhennus antaa hyvän otteen

LEOKO

GSM 050 550 9240, Puh 010 439 8100
helena@leoko.fi



Klassisen voimanoston mastersien SM-kilpailut 19.-21.11.2021 Pornainen

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Suomen Voimanostoliitto

Klassisen voimanoston mastersien SM-kilpailuihin ilmoittautui poikkeuksellisen suuri joukko nostajia. Liki 40 nostajaa enemmän kuin edellisenä vuonna aiheutti niin muutoksia aikatauluihin kuin paineita kisajärjestäjälle järjestelyihin. Pornaisissa järjestettiin kisoja syksyllä 2021 liukuhihnalla: pari viikkoa aiemmin oli junioreiden PM-kisat ja nyt mastersien SM-kisat, joihin oli huimat 173 ennakoilmoittautunutta.

Kisa-areena rakennettiin PM-kisoista tuttuun tyyliin ja lämmittelytilaan saatiin 5 lämmittelypaikkaa. Kisapaikalla oli myös aamiais- ja lounasmahdollisuus. Talkoopäivä alkoi klo 4.30 aikaisimpana päivänä ja tässä vaiheessa onkin kiitettävä ahkerää talkooväkeä, joka hoiti upeasti tapahtuman järjestelyt. Lavamiehille oli hankittu yhtenäiset asut, kuten talkooväellekin. Muutama seura ansaitsee suuren kiitoksen osallistumistaan järjestelyihin: East Side Iron Tribe, Elimäen Vauhti sekä Team365. Ilman tätä apua olisi Etelä-Suomen Voimanostajien tiimi ollut liian kovilla. Yhteistyöllä onneksi kaikki onnistui hienosti. Kunnan edustajista Pertti Pietarinen ja Anneli Peltola ansaitsevat enemmän kuin suuret kiitokset suuresta avusta käytännönjärjestelyjen organisoimisessa. Kisan valmistelutyö oli aloitettu jo kuukausia ennen varsinaista tapahtumaa. Kisan aloittivat perjantaina ikäluokka miesten M3-ikäluokka, jossa käytiin tiukkaa taistoa mitaleista.

Ikäluokan Suomen mestarit 2021 painoluokissaan:

59 kg Paavo Hiltula, PLP
66 kg Keijo Kuisma, OutVe
74 kg Pekka Turunen, LVK team
83 kg Heikki Heiskanen, TVN
93 kg Harri Hagfors, MY-Power
105 kg Veijo Räsänen, I-HV
120 kg Matti Heinänen, PetPet
120+ kg Lars Lampinen, S-V

Seuraavassa ryhmässä nostivat hieman varttuneemmat miehet ikäluokassa M4 ja naiset naiset ikäluokissa M3 ja M4.

Miesten M4-ikäluokan mestarit:

59 kg Juhani Niemi, E-SV
66 kg Markku Kemppainen, E-SV
74 kg Tapani Pulkkinen, KesU
83 kg Reima Häkkinen, LVK team
93 kg Matti Karilainen, Lobo
105 kg Pertti Mäkeläinen, PV-81
120+ kg Kari Königäs, K-UV

Naisten M3-luokan mestarit:

57 kg Leena Jokitalo, E-SV
63 kg Margetta Salminen, LVK team
69 kg Irene Matinpalo, HAK
76 kg Silja Mansikka-Aho, Team 365
84 kg Päivi Peltonen, I-HV
84+ kg Sari Sarhia, NIL

Naisten M4-luokka:

52 kg Eila Kumpuniemi, E-SV
63 kg Soili Koistinen, IdVo

Näin oli ensimmäinen kisapäivä saatu päätökseen ja kahden ikäluokan mestaruudet saatu ratkottua. Voimapuoli oli lahjoittanut tähän kisaan ikäluokkien parhaille Top Fuel -palautumisjauhepurkit. Kiitos tästä - palkinnot olivatkin oikein iloinen yllätys palkittaville.

Ensimmäisenä päivänä myös SE-tilasto sai uusia tuloksia:

Paavo Hiltula, sarja 59 kg, MN 182,5 kg SE M3 ja klass. SE M3
Lars Lampinen, sarja 120 kg, JK 240,0 kg klass. SE M3
Lars Lampinen, sarja 120 kg, MN 270,0 kg, YT 660,0 kg SE M3 ja klass. SE M3
Juhani Niemi, sarja 59 kg, JK 112,5 kg klass. SE M4
Matti Karilainen, sarja 93 kg, YT 445,0 kg klass. SE M4
Leena Jokitalo sarja 57 kg, JK 110,0 kg, MN 140,5 kg, YT 310,5 kg klass. SE M3
Margetta Salminen, sarja 63 kg, JK 98,0 kg, YT 290,5 kg SE M3 ja klass. SE M3
Laila Viitanen, sarja 63 kg, JK 100,0 kg, MN 140,0 kg SE M3 ja klass. SE M3
Irene Matinpalo, sarja 69 kg, JK 87,5 kg, PP 45,0 kg, MN 110,0 kg, YT 242,5 kg SE M3 ja klass. SE M3
Silja Mansikka-aho, sarja 76 kg, JK 85,0 kg, YT 262,5 kg SE N60 ja klass. SE N60
Silja Mansikka-aho, sarja 76 kg, MN 132,5 kg SE M2-M3 ja klass. SE M2-M3
Päivi Peltonen, sarja 84 kg, JK 80,5 kg, MN 126,5 kg, YT 264,5 kg SE M3 ja klass. SE M3

Lauantain aloittivat naisten M3-ikäluokka sekä miesten M2/66-83 kg -sarjat. Punnitus olikin poikkeuksellisen varhain, jo klo 6.00, ja kilpailijat joutuivat tositoimiin heti herättyään.

Naisten M2-ikäluokan mestarit:

52 kg Johanna Jaaranen, HAK
63 kg Sanna Oksanen, OpLi
69 kg Anu Kangaskesti, OPT
76 kg Minna Norismaa, IdVo
84 kg Päivi Ristolainen, Ylör
84+ kg Marja-Leena Nurminen, LVK team

Miesten M2/66-83 kg -sarjojen mestarit:

66 kg Kari-Pekka Körkkö, OPT
74 kg Timo Heiskanen, TVN
83 kg Marko Helynen, PIKe

Ennätyksiä tuli tässäkin ryhmässä melko komea määrä:

Anu Kangaskesti, sarja 69 kg, JK 122,5 kg, MN 147,5 kg, YT 335,0 kg SE M2 ja klass. SE M2
Minna Norismaa, sarja 76 kg, JK 100,0 kg, MN 140,0 kg, YT 302,5 kg SE M2 ja klass. SE M2
Päivi Ristolainen, sarja 84 kg, MN 153,5 kg SE M2 ja klass. SE M2
Marja-Leena Nurminen, sarja 84+ kg, MN 165,0 kg SE M2 ja klass. SE M2
Marko Helynen, sarja 83 kg, JK 215,0 kg, YT 607,5 kg klass. SE M2
Timo Heiskanen, sarja 74 kg, MN 250,5 kg klass. SE M2

Sitten pääsivätkin vuoroon miesten M1/66-83 kg sekä M2/105-120+ kg -sarjat.

Mestareiksi nostivat seuraavat M1-luokan nostajat:

66 kg Mika Laitinen, Ylör
74 kg Jani Haapamäki, OPT
83 kg Petri Uusitalo, PTVAK

M2-luokan mestareiksi tuli:

105 kg Pasi Putkonen, OPT
120 kg Alpo Karppinen, Kiuru
120+ kg Teijo Hytönen, Huima

Ennätyksiä syntyi toki tässäkin ryhmässä:

Alpo Karppinen, sarja 120 kg, MN 281,0 kg klass. SE M2

Illan viimeiseen ryhmään kuuluivat ikäluokkien suurimmat ryhmät eli miesten M2/93 kg ja M1/93 kg, joissa oli täydet ryhmät taistelemassa kullasta ja kunniaa.

Mestareiksi selvisivät:

M2 Tatu Karppinen, HeTarmo
M3 Tomi Sairanen, SaJy

Toinenkin päivä oli näin saatu kunnialla läpi ja levymiehet pääsivät ansaituille yöunille pitkän työpäivän jälkeen. Talkooväelle päivä oli tosiaan pitkä, sillä ensimmäiset saapuivat paikalle jo klo 4.30 ja viimeiset pääsivät poistumaan vasta klo 22.30. Jäljellä oli enää nuorimmat masters-ikäluokat sunnuntain kisapäivälle.

Sunnuntain aloittivat miesten M1-ikäryhmän miehet.

Mestareiksi pääsivät:

105 kg Jussi Kuusikko, ViitVi
120 kg Markus Granö, NyKK
120 kg Antti Nevalainen, E-SV

Eikä ennätyksiltä säästyty tässäkin sessiossa:

Antti Nevalainen, sarja 120+ kg, MN 335,5 kg klass. SE M1



Ella Kumpuniemi on sarjan M4/52 kg mestari

Mainittakoon että Antin kolmas maastanosto 350 kg tippui sormista 3 mm ennen valmistaloppuasentoa.

Kisarupeaman päättivät M1-ikäluokan naiset, joista seuraavat nostivat mestareiksi:

52 kg Mia Nietosvuori, EV
57 kg Tanja Korhonen, KP
63 kg Katri Backman, SaWo
69 kg Sanna Joutsela, LIKE
76 kg Tia Palletvuori, NTRY
84 kg Hannele Eerikäinen, HAK
84+ kg Katarilina Nokua, TVN

Ennätyksiä syntyi tässäkin ryhmässä roppakaupalla:

Katri Backman, sarja 63 kg, JK 148,0 kg SE M1 ja klass. SE M1, MN 168,0 kg SE N40 ja klass. SE M1
Sanna Joutsela, sarja 69 kg, JK 133,0 kg, MN 160,0 kg, YT 381,0 kg SE M1 ja klass. SE M1
Sanna Joutsela, sarja 69 kg, PP 88,0 kg klass. SE M1
Katja Kärkkäinen, sarja 69 kg, JK 135,0 kg SE M1 ja klass. SE M1
Tiia Palletvuori, sarja 76 kg, JK 153,0 kg, YT 418,0 kg SE M1 ja klass. SE M1

Viimeisen palkintojenjaon yhteydessä Etelä-Suomen Voimanostajien aktiiveille luovutettiin seuraavat huomionosoitukset, jotka Suomen Voimanostoliitto oli myöntänyt:

Leena Jokitalo, hopeinen ansiomerkki ansiokkaasta urasta voimanostossa

Tapani Laitala, hopeinen kunniamerkki seuratyöstä ja kilpailemisesta lajin parissa usean vuosikymmenen ajan

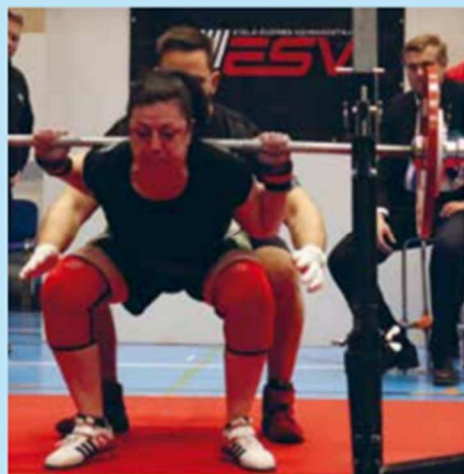
Kaj Mattila, kultainen kunniamerkki ansiokkaasta seuratyöstä ja kilpailuiden järjestämisestä.



Leena Jokitalo sai viedä kotiin kultaa, suomenennätyksiä ja hopeisen ansiomerkin ansiokkaasta voimanostourasta

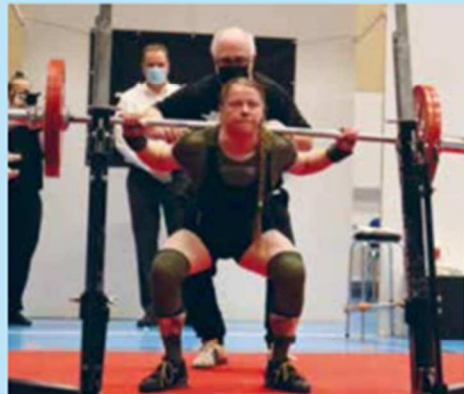


Hannele Eerikäinen nosti mestariksi sarjassa M1/84 kg



Irene Matinpalo tehtiin suomenennätyksiä sarjaan M3/69 kg

Näin oli saatu tiivis kisaviikonloppu pakettiin ja mitalit jaettu. Kisapäiviin mahtui komeita taisteluita mitaleista ja sijoituksista. Järjestävän seuran osalta voidaan vielä mainita, että kisassa kisasi 13 seuran jäsentä kisajärjestelyiden ohessa. Viikonloppuun mahtui pettymyksiä ja onnenkyneleitä, kaikkea mitä suureen urheilutapahtumaan kuuluu. Kisavuosi jatkuu vielä varustepenninkunnerruksen SM-kisoilla Tampereella. Pornainen kiittää ja kumartaa, jatkoa seuraa?



Myös Sanna Joutsela teki useamman SE:n



Katariina Nokua voitti naisten sarjan M1/84+ kg



Alpo Karppinen nosti kultaa sarjassa M2/120 kg



Jussi Kuusikko on sarjan M1/105 kg mestari



Lars Lampinen sai nimiinsä usean SE:n



Antti Nevalainen ja maastanoston uusi SE 335,5 kg



Juhani Niemelle kultaa ja ennätystä sarjassa M4/59 kg

Hormonitoiminta naisten voimaharjoittelussa

Teksti: Sanni Polvi, kuva: Petri Polvi

Olen Sanni Polvi, fysioterapeutti ja urheiluhieroja. Työskentelen Helsingin Puna-vuoressa Hieroksella. Olen erikoistunut naisten lantionpohjafysioterapiaan ja kouluttaudun parasta aikaa raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten valmentajaksi. Voimailu on tärkeä osa omaa hyvinvointiani ja työssäni pyrinkin tätä ilosanomaa levittämään entistä useampien naisten elämään!

Voimailu on nykyään naistenkin keskuudessa suosiossa ja suosio kasvaa koko ajan! Kauan naiset treenasivat samoilla ohjelmissa kuin miehet, ottamatta huomioon sukupuolten välisiä eroja. Ei naisten treenaamisen tarvitsekaan olla mitään rakettitiedettä, mutta on kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että meidän hormonitoiminta on treenissä hyvinkin suuressa roolissa, ja naisilla hormonitoiminta on hyvin erilainen kuin miehillä!

Kuukautiskierto on asia, mistä naisten on erityisesti miesvalmentajien kanssa vielä hankala keskustella. Sillä on kuitenkin tärkeä rooli harjoittelussa ja suorituskyvyssä, joten olisi aika alkaa keskustella siitä avoimemmin. Jokainen nainen kokee oman kiertoonsa eri tavalla ja hormonaalista ehkäisyä käytettäessä kehon luonnolliset hormonimuutokset eivät pääse toteuttamaan treenin kannalta hyviä eikä huonoja ominaisuuksiaan samalla tavalla kuin ns. luomuna ollessa. Tämä kirjoittamani pätee pääasiassa niihin naisiin, jotka eivät käytä hormonaalista ehkäisyä, mutta toki osittain myös niihin, jotka käyttävät.

Treenaamisen osalta olennaisimmat vaiheet kierrosta ovat ovulaatio sekä itse kuukautiset. Miksi näin? Isoa roolia hallitsee estrogeeni. Ovulaation tietämillä estrogeenin taso on korkealla ja virtaa ja voimaa löytyy kuin pienestä pitäjämästä. Myös muun muassa testosteronin määrä kehossa nousee muutaman päivän ajaksi ovulaation aikoihin. Ennen kuukautisia sen sijaan estrogeenin ja keltarauhashormonin tasot laskevat jyrkästi, jolloin vointi suurella osalla naisista on kaikkea muuta kuin supernaisella. Kuukautisten loppua kohti estrogeenin määrä alkaa taas nousta, jolloin myös pms-oireet helpottavat ja energisyys alkaa palata.



Ennen kuukautisia ja kuukautisten ensimmäisinä päivinä (luteaalivaihe) treeneistä palautuminen on hitaampaa. PMS-oireet saattavat viedä treenistä parhaan terän pois ja treeniin keskittyminen voi olla heikkoa. Tällöin myös riski vammautumisille on suurempi. Kevennetty viikko olisi hyvä ajoittaa tälle ajalle.

Tutkimuksista on saatu viitteitä siitä, että keskittämällä raskaimmat treenit follikulaarivaiheeseen (kuukautisten alkamisesta ovulaatioon) voidaan saada aikaan parempaa kehitystä lihasvoiman sekä lihasmassan osalta kuin treenaamalla tasaisen tappavaan tahtiin. Tähän osittain vaikuttanee se, että estrogeeni suoja

lihasvaurioilta sekä avustaa palautumisessa. Tälle ajanjaksolle, erityisesti ovulaatioviikolle, voi ajoittaa raskaimmat treenit tai jopa treenin tai kaksi/viikko lisää ja nauttia voimantunteesta.

Kuukautiskierto on ollut keskustelun aiheena esimerkiksi naisten jalkapallo-juokkuuden treenien syklyksessä, mutta monessa lajissa sen merkitystä ei vielä ole ymmärretty. On totta, että kaikilla kierto ei vaikuta samoin kuin toisilla, mutta mikäli se vaikuttaa, olisi se hyvä huomioida paitsi treeneissä, myös mahdollisuuksien mukaan kisakalenterin suunnittelussa.

Klassisen ja varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut 21.-25.11.2021 Jekaterinburg, Venäjä

Teksti & kuvat: Jarkko Saapunki

Suomen marraskuun pimeydestä Venäjän maalle ryskäsi pieni viiden nostajan joukkue. Emmeth Törrönen (toim.huom. Törrösen nykyinen sukunimi on Salo) sarjassa N23, Niku Ketola sarjassa M23, Hermann Järvenpää sarjassa M18 sekä avoimessa luokassa Joni Tajakka ja Simo Sistonen uskaltautuivat lopulta mitalijahtiin ensi kertaa lajin arvokilpailuja järjestäneen Jekaterinburgin saleille. Henkilökohtaisina huoltajina toimi Emmethillä isä-Jari, Nikulla matkatoveri Jesse Peltotupa ja Hermannilla setä Ari Järvenpää, joka osallistui myös muiden nostajien huoltamiseen ansiokkaasti. Tuomarina meiltä oli mukana liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen, joka moniotteli Jekaterinburgissa toimien myös EPF:n edustajana.

Halukkuutta joukkueen huoltajiksi tai joukkueenjohtajaksi ei Venäjän reissulle liiton nimiin löytynyt, joten joukkueenjohtajaksi päätyi allekirjoittanut, mutta pitkälti kyse oli myös perehtymisestä kansainvälisten kilpailujen toimintaan ja järjestelyihin. Minun ei ole tarkoitus osallistua muutamaa "oppireissua" lukuunottamatta kilpailumatkoille, vaan huolehtia konttorilta käsin ennakkoon matkojen sujuvuudesta. Sen taustatyön onnistumiseksi on hyvä tuntea lajin tapoja, ihmisiä ja kulttuuria, jota ei livestreamista ja verkosta opi. Ymmärrettävistä syistä joukkueemme alkuperäisiin ilmoittautumislistoihin tuli syksyn kuluessa lukuisia peruuntumisia ja lopullisen joukkueen Whatsapp-ryhmässä spekulointi matkustamisen turvallisuutta ja reissuun lähdon luotettavuutta aivan loppumetreilläkin.

Suomalaisen koronarokotteen arvo on Venäjällä sama kuin heidän meillä eli NOT ACCEPTED. Näin ollen meikäläisten hallusta piti löytyä max. 72 tuntia vanha negatiivinen testitodistus. Ilman sitä ei lähtökohdaisesti ollut asiaa mihinkään. Järjestäjien ennakkolupaukset kisahotellilla onnistuvista testauksista osoittautuivat paikan päällä höpö-höpö-puheiksi ja testauksiin piti matkustaa lentokentälle, jonne matka otti suuntaansa puoli tuntia ja kustansi 50 euroa kerta. Toki järjestäjät vakuuttelivat, ettei testituloksia tarvitse mihinkään - kisapaikalle tai kisa-hotelliin ainakaan - mutta lähdepä sitten viranomaisohjeita

vastaan pelaamaan... Syödäkin pitää ja esim. hotellin vieressä olevaan aasialaisravintolaan ei ollut mitään asiaa ilman testitulosta. Osoittautui, että paperien tarkistaminen oli täysin tuuriin kuin parrankasvu, mutta yhteistuumin päätimme huolehtia omalta osaltamme paperit kuntoon. Testikuljetuksien järjestäminen eri aikaan maahan matkaneelle joukollemme olikin ensimmäisiä tehtäviä paikalle päästyämme.

Avajaispäivänä, sunnuntaina, ei edustajia ollut muualla kuin avajaisissa masters-nostajien skipatessa Venäjän matkailun. Avajaisten mainingeissa tuli viimeistään selväksi myös se, että osallistujalistat eivät pituudellaan huomiota herättäneet - peruutuksia oli paljon vielä viime metreilläkin. Eipä siinä, kymmenen vuoden päästä ei kukaan enää muista peruutuksien määrää, kun penkin 2021 arvokisamitaleja lasketaan.

Ensimmäisenä suomalaisena penkille pääsi esittelemään kuntoaan Emmeth Törrönen (nyk. Salo) subjunioissa. Tulokunto alkaa taas löytymään ja 120 kg singahdettua ilmaan kolmannella kierroksella, saimme Maamme-laulun kuullaksemme Emmethin noukkiessa klassisen penkipunnerruksen EM-kultamitalin kaulaansa. Lisäksi hän oli ylivoimaisesti paras subjunioiden nostaja IPF GL-pisteissä. Pietarsaaren Voimailijoiden Emmethin määrätietoinen ja ammattimainen tekeminen usealla osa-alueella tuonee ilonaiheita penkipunnerrusta seuraaville jatkossakin.

Maanantai-iltapäivällä Hermann Järvenpää nauti kultaan painoluokassa 105 kg tuloksenaan 170 kg ja Niku Ketola joutui taipumaan tiukan väännön jälkeen hopealle junioreiden 120 kg -painoluokassa. Lapuan Voimailijoita edustavan Nikun tulos 182,5 kg jäi voittajan, Armenian Yuri Karoglyanin voittotuloksesta 2,5 kg. Kankaanpäähän Voimailijoiden Hermann oli junioreiden toiseksi paras nostaja.

Avoimen luokan taistot käytiin tiistaina ja mielestäni kovin kamppailu käytiinkin Team 365:n Simo Sistosen painoluokassa 120 kg, jossa Tanskan Jakob Mainz pisti

kilpailua siihen asti hallinneen Malmin tuttitarin ahtaalle viimeisellä kierroksella korottaessaan toisen kierroksen jälkeen 12,5 kg (227,5 kg - 240 kg). Yllätykseksemme ennen Simoa viimeisellä kierroksella nostonut Mainz sai 240 kg ylös ja Simo joutui kovan paikan eteen viimeisellään. Riemuksemme tämä draaman kaari kääntyi puolellemme ja kultaa saavutettiin 400 g ansiosta. Simon tinkimätön kisadietti onnistui ja ollessaan isomman luupihvin verran kevyempi kuin tanskalainen kilpakumppani, 240 kg ilmaan riitti kuorolauluharjoituksiin Maamme-laulun sävelien kajahtaessa kilpailuareenan ämreistä. Oulun soturi, Joni Tajakka sarjassa 105 kg, joutui vielä hieman taipumaan venäläisille kilpakumppaneilleen, mutta tuloksella 225 kg sai Oulun Power Teamin Jonikin pronssisen EM-mitalin kotiin viemiseksi Pohjois-Pohjanmaan tuuliseen, mutta hyvin uljaaseen pääkaupunkiin.

Klassisen penkipunnerruksen edustajien matkatessa turvalliseen kotimaahan, jäimme valmistautumaan torstain varustepenkipunnerruksen taistoon Hermannin ja Arin kanssa. Varustekilpailuja en aiemmin ollutkaan kullissien takana seurannut ja kun kisan tiimellyksessä tulee virkavallankin edustajalta eli Ari Järvenpäältä tanakka pyyntö saapua huoltoalueelle, niin eipä siinä epäilevän toiminnanjohtajan auta kuin kirmata paikalle. Hermannin kisapaidan päälle repiminen taitavan Arin apuna haparoivin nakkisormin vei minut suoraan lajin ytimiin ja sai varmistumaan taitavien, kokeneiden huoltajien tarpeesta joka ikiselle kisamatkalle maailmalle. Ari Järvenpää osallistui ansiokkaasti myös Sistosen ja Tajakan huoltamiseen, mistä suurkiitos hänelle.

Tuloksellaan 227,5 kg Hermann kuittasi matkaansa toisen kultamitalin isäntämaan karpasien tyytyessä himmeimpiin killuttimiin.

Kotimatkamme alkoi melkein suoraan palinkoseremoniasta ja jännittävä kisaviikko saatiin pakettiin. Järjestelyissä oli paljon parannettavaa, mutta jos Jekaterinburg oli ensi kertaa tekemässä voimanostokisaa, niin annettakoon se heille anteeksi ja opiksi tulevaisuuteen. Henkilökohtaisesti



Ari Järvenpää, Jarkko Saapunki, Simo Sistonen ja Joni Tajakka Niku Ketolalle hopeaa

tuli paljon kovaa lajitietoa ja kokemusta "kulisseista". Lukuisat keskustelut mm. Törrösten ja Järvenpäiden kanssa avasivat näkökulmiani ja antoivat arvokasta tietoa Kuusamon pääkonttorille, jotta

jatkossa kisajärjestelyt ja matkat olisivat joukkueelle jouhevia.

Kiitos joukkueelle ja henkilökohtaisille huoltajille: loppu hyvin, kaikki hyvin.



Hermann Järvenpää otti kaksi kultamitalia



Emmeth Törrönen (nyk. Salo) sai kultamitalin kaulaansa Maamme-laulun soidessa

KORJAUS

Lehdessä 4/21 sivulla 38 vasemman alareunan kuvassa ollut kuvateksti Olivia Kyösti on virheellinen. Kuvassa on todellisuudessa Juuli Kostian.

Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailujen tulokset

Rnk	Name	d.o.b	Team	Bwt	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GLp
Classic Bench Press									
M18/ 105kg									
1.	Järvenpää Hermanni	2003	Fin	104,2	160	170	180	170	76,39
M23/120kg									
1.	Karoglanyan Yuri	1999	ARM	113,50	180	185	190	185	79,97
2.	Ketola Niku	1998	FIN	118,25	170	182,5	187,5	182,5	77,48
M/105 kg									
1.	Degtiarev Sergei	1992	RUS	103,50	222,5	227,5	237,5	237,5	107,06
2.	Malchikov Denis	1980	RUS	104,6	220	227,5	237,5-w1	237,5	106,53
3.	Tajakka Joni	1992	FIN	104,4	210	225	230	225	101,02
M/120 kg									
1.	Sistonen Simo	1983	FIN	119,45	230	237,5	240	240	101,45
2.	Mainz Jacob	1993	DEN	119,85	220	227,5	240	240	101,31
3.	Lesukov Konstantin	1979	RUS	119	222,5	227,5	227,5	222,5	94,21
4.	Hovhannes Mikayelyan	1984	ARM	120	207,5	215	225	215	90,7
5.	Yesilpinar Can	1983	TUR	111,7	200	215	215	200	87,07
N23/84 kg									
1.	Törrönen Emmeth	1998	FIN	81,4	112,5	117,5	120	120	90,26
2.	Voznilova Anna	2001	RUS	77,7	80	x	x	80	61,01
Equipped Bench Press									
M18/105 kg									
1.	Järvenpää Hermanni	2003	FIN	104,05	220	227,5	232,5	227,5	70,94
2.	Kasymov Nikita	2004	RUS	104,9	177,5	192,5	202,5	202,5	62,91
3.	Gusev Egor	2003	RUS	99,9	180	190	202,5	190	60,44



Joni Tajakka ja Simo Sistonen



Tero Hyttinen

Idän Voimailijat - uusi seura Susirajalta

Teksti & kuva: Antti Pirhonen

15.2.2021 syntyi Joensuuhun uusi voimainostoseura, Idän Voimailijat ry. Pohjois-Karjalassa on muitakin voimainostoseuroja, mutta jostain syystä laji ja sen näkyvyys oli hiipunut ja toiveita uuden seuran pystyttämistä oli tullut useita. Vuoden 2021 alussa seuran tuleva hallitus - Janne Toivanen (MM1 vuosina 1995 ja 1997), Henna Niikko-Pirhonen ja Antti Pirhonen - kokoontui ja päätös seuran perustamisesta tehtiin. Samaan aikaan sekä mahdolliset seuran tukijat että useampi kuntosalikin olivat näyttäneet vihreää valoa, joten seuran perustamiselle oli hyvät lähtökohdat. Seuran näkyvyyden kannalta myös seuran kummit Mika Törrö (4x Suomen vahvin mies) ja Salla Romo (vuoden 2020 Suomen vahvin nainen) ovat olleet isossa asemassa ja he ovat tuoneet positiivista ja kannustavaa henkeä seuraan ja sen ulkopuolelle. Tämän asian seura haluaa jatkossakin pitää yhtenä toiminnan kulmakivistään.

Joensuun Amarillossa 26.2.2021 hallituksen jäsenet ja seurakummit kokoontuivat yhteen ja siitä alkoi IdVon taival. Tiedossa oli, että halukkaita seuraan tuljoiksi riittäisi. Kiinnostus seuraan kohtaan nosti

kuitenki hymyn puheenjohtajan kasvoille, kun jäsenmäärä kipusi kahdeksassa kuukaudessa viiteenkymmeneen. Seuran jäsenet ovat pääasiassa voimainostoa harrastavia, mutta mahtuu joukkoon myös vahvalajeissa kilpailevia urheilijoita.

Seurassa asiat halutaan tehdä 2020-luvun mukaisesti. Kaikki lajin harrastajat ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan ja seura kasvattaa myös aktiivisesti jäsenmääräänsä mm. tuomalla seuran toimintaa kuntosaleilla treenaajien pariin. Nykyisin voimainostolle on paljon ns. kilpailevia lajeja (fitness, vahvalajit, painonnosto), mikä tulisi ottaa vastaan hyvänä ja kannustavana asiana. Jos haluamme kasvattaa voimainostoa, meidän pitää tuoda lajia esiin positiivisella tavalla, saada se näkyväksi ja samalla tehdä myös yhteistyötä näiden "kilpailevien" lajien kanssa. Yhteistyössä on voimaa ja mahdollisuuksia. Positiivisella ja avoimella asenteella toimiva seura kannustaa lajin pariin ja saa mielenkiinnon heräämään. Ensimmäisen toimintavuotensa aikana IdVon jäsenet ovat saavuttaneet viisi SM-mitalia: kolme voimainostossa ja kaksi penkki-punnerruksessa.

Ensimmäiset jäsentenväliset kisat saatiin järjestettyä jo ensimmäisenä toimintavuotena, 27.11.2021 Joensuun PTVgymillä. Kaiken kaikkiaan kilpailijoita oli 12 ja paikalle oli saapunut mukavasti yleisöä kannustamaan ja tutustumaan lajiin. Tuomareina kisassa toimivat Janne Toivanen, Arto Tuovinen ja Janne Heittokangas. Miehiä kisaamassa oli neljä: Antti Kosunen, Pekka Myller, Jonne Heinonen ja Veikko Eskelinen. Naisten kisassa voimiaan pääsivät puolestaan näyttämään Viivi Heinonen, Heini Myller, Inka Leppänen, Suvi Naukarinen, Liisa Vattulainen, Anne Huusko, Meri Ikonen ja Mirva Kuokkanen. Miesten kisan voiton vei Veikko Eskelinen ja naisten kisan Liisa Vattulainen. Molempien sarjojen voittajille kisat olivat ensimmäiset laatuaan. Kilpailu käytiin IPF-pisteillä. Talkooväkeä kisojen järjestelyyn ilmoitettiin mukavasti, niinpä kisat saatiin vietettyä jouhevasti läpi. Tarkoituksena onkin tehdä näistä loppuvuoden jäsentenvälisistä kisoista perinne.

Idän voimailijat toivottaa kaikille lehden lukijoille hyvää ja voimakasta vuotta 2022.



Haastattelussa tuore Euroopan mestari Simo Sistonen

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Simo Sistosen arkisto

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen Simo Sistonen ja olen Helsingin Malmilla kotoisin. Toimin nyt kuntosaliryttäjänä eli omistan Sali365:n, joka myös toimii Malmilla. Tästä olen pyrkinyt tekemään paikan, joka miellyttää minua ja jossa on samanhenkistä porukkaa kuin minä. Toki kaikki sinne ovat tervetulleita treenien ja höpötyksien pariin.

Miten ajautuit voimailuun mukaan?

Alun perin aloitin kuntosaliharrastuksen aikanaan vuonna 2005 ja sekin alkoi siitä, että juoksin bussiin, ehkä 100 metriä, ja meinasin kuolla siihen matkaan. Se herätti, koska armeijasta päästyäni olin hyvässä kunnossa (painoin 83 kg), mutta sen jälkeen lihoihin pikkuhiljaa ja kaikki paino kääntyi keskikroppaan ja yhtäkkiä painoin 108 kg. Alkuun sitä tuli pudoteltua painoa, mutta penkki oli aina mukana harjoittelussa. Muistan, että nostin tuolloin penkistä 80 kg. Tein muistaakseni 8-12 toistoa 60 kg painolla. Jo neljässä kuukaudessa se nousi 100 kg ja siitähän se sitten lähti. Olen aina rakastanut ihmisen suorituskykyä, joten alkuun tehtiin semmoista voimabodaamista, mutta sitten se kääntyi voimailuun. Ja penkki oli se, mitä aina kavereiden kanssa verrattiin.

Tuli myös muutettua tyyli niin, että oli aina jalat ilmassa, kun joku mulle tokaisi joskus, että takapuoli nousee penkistä. Sanoin: "Nyt ei ainakaan nouse", ja siitä lähtien penkkasin aina jalat ilmassa tuonne vuoteen 2016 asti.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Tähän on vaikea vastata, koska treenityyli muuttunut vuosien varrella monesti. Mutta sanotaan näin, että tällä hetkellä käyn 4-6 kertaa viikossa treenaamassa, mutta osa on kevyitä harjoituksia ja myös aerobisia olen nyt ruvennut enemmän tekemään palautumiskyvyn parantumiseksi.

Onko sinulla valmentajaa, treenaatko jollain tietyllä ohjelmalla?

Historian saatossa oon ite tehnyt omat ohjelmani, toki olen kokeillut Sheikoa, Smolovia ja muitakin erilaisia ohjelmia, mutta nykyään minulle tekee ohjelmat Juho Honkanen. Se on toiminut hyvin, koska on mukava olla välillä jonkun toisen ohjattavana. Monesti silloin kun lentokeli

treeneissä osuu kohdalle, niin urheilija vetää sen yli eikä osaa himmata ajoissa. Nyt kun on kaveri mukana touhussa, on helpompaa jarrutella ja levätä myös silloin kun pitää. Vaikka aika jäärapää olen.

Mikä penkkipunnerruksessa on parasta?

Aina voi vähän penkata. Hahahaha, no joo se on se mitä ihmiset ensimmäisenä kysyvät, että paljon penkki? Itse rakastan lajia ja voimailua muutenkin. Mulla on ollut aina hyvin vahvat olkapäät ja ehkä se on se minkä takia olen ajautunut penkin pariin. Ja parasta on se, että ylittää omat tavoitteensa. Voitat itsesi. Voi sitä päivää ja tunnetta, kun penkkasi ekan kerran 100 kg tai 200 kg.

Mitkä ovat parhaat muistosi tähänastiselta nostajauraltasi?

Parhaat muistot ovat varmaan EM-hopea vuonna 2018 Ranskasta, kun jouduin nostamaan ensin ennen muita ja onnistuin 230 kg nostossa ja tulin hopealle. Oli ihan jäätävä fiilis, kun tultiin kertomaan, että tulin hopealle. Ja se fiilis, kun Risto Joensuu nosti EM-pronssia ja meitä huolsi Timo Hokkanen.

Sama myös nuo MM-kisat Vantaalla, kun oli omia kavereita kannustamassa kovasti. Vaikka tulinkin kuudenneksi, niin silti olin todella ylpeä siitä, että ylipäättään kelpasin mukaan siihen porukkaan. Ja todella hyviä ystäviä on tullut tämän harrastuksen kautta, mikä on yksi parhaista asioista. Joten suosittelen kaikille ainakin kokeilemaan kisaamista.

Voimapunnerruspuolelta on vielä yksi mieleen painunut muisto, kun kesällä 2021 onnistuin rikkomaan Timo Hokkanen nimissä olleen sarjan 120 kg maksimivoimapunnerruksen SE:n, joka oli 227,5 kg. Onnistuin nostamaan hyväksytysti 235 kg ja tuo SE on tällä hetkellä minun nimissäni.

Mitkä olivat ensimmäiset mietteesi, kun Euroopan mestaruus varmistui?

Ensimmäiset mietteet oli kyllä, että ei oo todellista, mutta siinä se sitten kuitenkin oli. Huikea fiilis ja mukava oli tutustua myös pohjoisen poikaan Joni Tajakkaan. Meillä oli ihan mukava reissu Venäjällä.



Olet menestynyt hyvin myös voimapunnerruksessa, eroaako harjoittelusi tämän lajin kilpailuihin verrattuna normaaliin penkkipunnerrukseen?

Joo eli olen aloittanut kilpailemisen voimapunnerruksessa vuonna 2015 ja siitä sitten tullut myös mukaan SVNL:n kisoihin. Ensimmäisiin kisoihin eksyin, kun joku sanoi minulle salilla, että mikset kisaa, enkä oikein silloin skenestä tiennyt mitään. Ensimmäiset kisat, mihin sitten menin, oli voimapunnerruskisat Lopella. Markku Savolainen itseasiassa sai sen verran mua tsemppattua, että kiinnostuin hommasta, ja aluksi kilpailin Suomen Voimapunnerrus ry:n alaisissa kisoissa vuoden 2015. Vuonna 2016 olikin sitten vuorossa jo ensimmäiset klassiset voimastokisat Pornaisissa ja niihinkin menin aika kyseenalaisessa kondiksessa, kun olin juuri ennen kisapäivää ollut kipeänä. Muistan vain Jari Tähtisen sanat, että rupesko pelottamaan, kun ei vissiin aluksi uskonut, että olin ollut kipeä. Näistä tuli muistaakseni yhteistulos 665 kg ja penkkitulo 210 kg.

Aluksi harjoittelin aina jalat ilmassa, mutta nykyään ehkä jopa vähän tullut jalat mukaan. Harjoittelu ei sinänsä eroa muuten kuin että lopetan rannesiteiden käytön ja otan jalat ilmaan, muuten aika samanlaisia harjoituksia kaikissa.

Oletko nostanut penkkipunnerrusta varusteilla, jos olet niin mikä on ennätyksesi?

Olen kokeillut Ossi Varosen vanhaa penkkipaitaa, mutta ei siitä oikein mitään tullut. Taisin saada sillä 240 kg rinnasta silloin. Ja kunnioitan kyllä varustenostajia myös, mutta onhan se eri laji kuin klassinen.

Olet kilpaillut myös klassisessa voimantostossa, tullaanko sinut jatkossakin näkemään vielä kolmen lajin kisoissa?

Kyllä mä sinne vielä tuun ja kyllä se oma yhteistulos pitää joskus saada yli 800 kg. Se siis oma harras tavoite. Toki päälaji tulee aina olemaan klassinen penkkipunnerrus, koska aina voi vähän penkata.

Olen huomannut Facebook-päivityksissäsi usein hashtagin "Malmin apina", mistä tämä tulee?

Hahahaa, ajattelin, että itselle pitää keksiä joku nimi, mikä herättää hilpeyttä, ja tuo sitten valikoitui, koska penkkiapinahan mä olen. Lähinnä haluan nostaa Malmia ylöspäin ja tunnetuksi monella tapaa. Ja ei kaiken pidä aina olla niin totista. Myös "Malmi nousee" on omia sloganeita ja sitä hän me tehdään, nostetaan kirjaimellisesti Malmia ylöspäin.

Mikä on paras ominaisuutesi penkkipunnertajana? Mikä huonoin?

No tähän on vaikea vastata. Niin kuin aikaisemmin jo sanoin, niin mulla on ollut vahvat olkapäät aina. Aikoinaan, kun aloitelin treenejä, niin vinopenkki ja pystypunnerrus olivat vahvempia kuin normipenkki. Eli varmaan noi olkapäät yhdistettynä omaan jääräpäisyyteen, niin siinä on paras ominaisuus. Huonoin varmaan kans tuo jääräpäisyys.

Treenivideoissasi usein teet nostoja ja sarjoja pitkällä pysäytyksellä rinnalla, koetko sen auttavan kisanostoihin treenatessa?

Mulla on aina ollut filosofia, että treenaa niin kuin nostaisit kisassa, ihan sama mikä paino käytössä. Silloin saa parhaimman edun omasta mielestä siihen. Stoppia kun myös tekee treeneissä, niin ei pelästy kisassa sitä sitten.

Noudatko jotain tiettyä ruokavaliota? Miten palaudut kilpailuista ja rankoista treeneistä?

No tuota, minun mielestä näistä on tehty aivan turhaan hieno rakettitiede. Perusperiaatteita lte seuraan, eli makroja. Ja nekin näppituntumalla. En punnaa ruokiani ja en stressaa, jos joskus syön vaikka suklaalevyn. Silloin pitää vaan enemmän liikkua. Toki mä en mikään fiteimmistä päästä oo, mutta ihan oikeasti jengi mennyt sekaisin syömisien kanssa. Aika yksinkertaista loppujen lopuksi syöminen on. Ja kannattaa syödä puhtaasti, mutta kyllä mä itsekini siellä "mäkisen kiosilla" turhan usein juoksen. Toki ainahan tässä parannettavaa olisi eli tekisi ja preppaisi safkat

etukäteeseen, niin ei se huonontaisi ainakaan tuloksia.

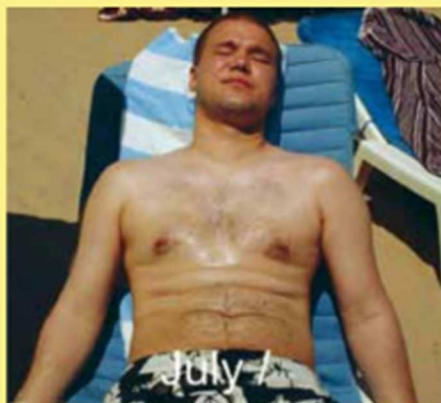
Palautuminen mulla menee yleensä niin, että raskaiden viikkojen aikana noston kaloreita ja pyrin nukkumaan paremmin, mutta jokainen meistä aina nippaa turhankin paljon niistä lepoajoista pois. Mä palaan kyllä nopeasti treenien parilin kisojen jälkeen, toki siinä on lepoa yleensä muutama päivä.

Millaista lihashuoltoa teet, onko sinulla jotain erityisiä tapoja saada lihakset vetreiksi?

Venyttely ja lämmittely on tärkeitä, mutta ainahan sitä lihashuoltoa voisi tehdä enemmän. Hierojallakin tulee käytyä, mutta kyllä sielläkin pitäisi käydä useammin. Varsinkin nykyään lämmittelen huolella olkapäät ja kiertäjät, ettei tulisi kipeiksi.

Onko sinulla muita harrastuksia?

Onhan niitä. Nykyään prätkällä ajelu, joka on aivan mahtavaa hommaa saada ajatukset muualle. Myös jonkun verran brasilialaista jujutsua tullut harrastettua. Autoilustakin tykkään ja noihin saa



Voimailu muokkaa myös kroppaa. Kuvissa Simo vuonna 2005 noin 108 kg painoisena ja vuonna 2017 noin 117 kg painoisena.

uppoamaan rahaa vähän turhankin paljon, mutta mikä harrastus se olisi, jos ei rahaa menisi.

Mitä haluaisit sanoa aloittelevalle Simolle, joka haaveilee olevansa Suomen kovin penkkipunnertaja sarjassaan?

Rauhassa vaan, kiirehtimällä ei mestariksi tulla. Eli malttia treenien kanssa. Rakenna hyvä pohja ensin, ei taloakaan rakenneta huonoille perustuksille. Ja aina kannattaa kysellä neuvoa vanhemmilta treenaajilta, jotta voisi välttää turhat sudenkuopat, ja näissäkin pitää maalaisjärki mukana. Mutta toki niin kuin itse aikanaan opin kantapään kautta. Ja muista, aina tulee ihmisiä, jotka painavat alaspäin, niitä ei kannata uskoa. Näe oma visiosi ja mene sitä kohti, koska tyhjän saa pyytämättäkin.

Paljonko parran trimmaus ennen kilpailuja tuo lisäkiloja?

Hahah, kai se painoetua tuo. Lisäkiloja parta tuo aina.

Terveisiä Voimantostajan lukijoille!

Mukavia treenejä kaikille ja voimia näinä vaikeina aikoina.



Simon meriittejä	
Klassinen voimantosto	
SM-3 x 1	2017
Klassinen penkkipunnerrus	
EM-1 x 1	2021
EM-2 x 1	2018
EM-3 x 1	2019
SM-1 x 5	2017, 2018, 2019, 2020, 2021
Toistovoimapunnerrus	
SM-1 x 2	2016, 2018
SM-2 x 1	2017
Maksimivoimapunnerrus	
SM-1 x 5	2017, 2018, 2019, 2020, 2021
SM-2 x 1	2016
SM-3 x 1	2015

Simolla on voimassa olevat suomenennätykset:
Toistovoimapunnerrus sarja M120+ 23 toistoa (tangon paino 122,5 kg) 13.10.2018 Rauma
Maksimivoimapunnerrus sarja M120 235 kg 12.6.2021 Helsinki

SVNL valitsi Simon vuoden parhaaksi mies penkkipunnertajaksi vuonna 2021.

Paravoimanosto Suomessa

Penkkipunnerruksessa on liikuntavammaiselle nostajalle väylä paralympialaisiin saakka

Teksti: Lauri Jaakkola, kuvat: Harri Kapustamäki/ KIHU & Lauri Jaakkola

Aimo Sohlman, Raimo Aalto, Timo Palonen, Veikko Väänänen, Kari Ylijoki. He ovat suomalaisia voimanoston paralympiamitalisteja 1970- ja 80-luvulta.

Liikuntavammaisten voimanostossa penkkipunnerrus on ainoa laji. Penkki ja painot olivat tuttuja varusteita takavuosisikymmenten kuntoutuskeskuksissa ja etenkin nuoret miehet innostuivat lajista helposti. Vuonna 2020 edesmennyt voimanoston paralympiavoittaja Raimo Aalto toimi 70-luvulla Invalidisäätiön ammattikoulun opettajana ja innosti samalla nuoria lajin pariin.

Vuoden 1988 Soulin paralympialaisten jälkeen suomalaisnostajat eivät ole enää paralympiamitaleja tuoneet. Uusi paravoimanostajien keskittymä alkoi muodostua vuosituhaten vaihteen tienoilla Ouluun, jossa fysioterapeutti Jukka Klemettinen ohjasi ensin Juhani Kokon ja sen jälkeen Harri Kauppilan lajin pariin. Samoihin aikoihin voimanostoon tykästyi myös kolmas nuorukainen Oulun seudulta, Janne Piipponen.

– Minulla ei ollut aiempaa kokemusta voimanostosta, mutta Juhani oli ennen vammautumistaan painunut ja oli tosi urheilullinen nuori, joten hänelle koitettiin kovasti löytää lajia, jota hän voisi jatkaa vammautumisen jälkeen, Klemettinen kertoo.

Useampaa lajia kokeiltiin, mutta penkkipunnerrus tuntui Kokosta heti omalta. Toinen oululaisfysioterapeutti, lentopallopiireistä tuttu Matti Länden opasti Kokon alkuun lajin parissa, mutta parin vuoden jälkeen kunnianhimoiselle Kokolle täytyi etsiä jo valmentajaa lajin sisältä. Oulunsalon Taiston Raimo Savaloja lupautui katsomaan, miten yhteistyö lähtisi liikkeelle ja sillä tiellä hän on edelleen.

Harri Kauppilakin päätyi ensin voimanoston pariin Klemettisen ohjaamana ja sittemmin Savalojan valmennettavaksi. Janne Piipponen puolestaan on isänsä Risto Piipposen valmentama.

Kokko, Kauppila ja Piipponen ovat kaikki EM-mitalisteja. Kokko ja Piipponen ovat esiintyneet paralympialaisissakin. Kauppila oli hyvin lähellä päästä Toki-

on kisoihin vuonna 2021 ja tähtää nyt kolmikosta ainoana vuoden 2024 Pariisin paralympialaisiin.

Kilpailuihin osallistuvia paravoimanostajia on Suomessa vain kourallinen, mutta lajin pariin on mutkatonta päästä. Jos ylävartalon toimintakyky on hyvä, on penkkipunnerrus erinomainen laji liikuntavammaiselle henkilölle.

– Sellaiset selkäydinvammat ja CP-vammat sekä esimerkiksi polio, joissa lihastointiminta jaloissa tai selässä on heikko, mutta ylävartalon lihakset toimivat, sopivat hyvin paravoimanostoon. Lisäksi jalka-amputaatio, kunhan se on nilkan yläpuolelta, oikeuttaa paravoimanoston vammaluokitukseen. Myös lyhytkasvuiset henkilöt kuuluvat paravoimanoston piiriin, luettelee Raimo Savaloja.

Toisin kuin monessa muussa paraurheilulajissa, voimanostossa kaikki edellä mainittuihin vammaryhmiin kuuluvat henkilöt kilpailevat samoissa luokissa. Kuten voimanostossa yleensäkin, vain nostajan elopaino vaikuttaa siihen, mihin luokkaan kuuluu.

Säännöissä yleisen voimanoston penkkipunnerruksen ja paravoimanoston välillä on vain hiuksenhienoja eroja. Paravoimanostossa esimerkiksi tuomari ei anna merkkiä nostoon rinnalle pysäytyksen jälkeen.

– Isoin ero paravoimanostossa on se, että nostetaan jalat suorassa, jolloin penkin täytyy olla vähän erilainen. Mutta sekään ei ole mikään iso juttu, tarvitaan vain jatke siihen penkkiin, jotta jalat saadaan suoristettua ja kiinnitettyä tukevasti kiinni, Savaloja kertoo.

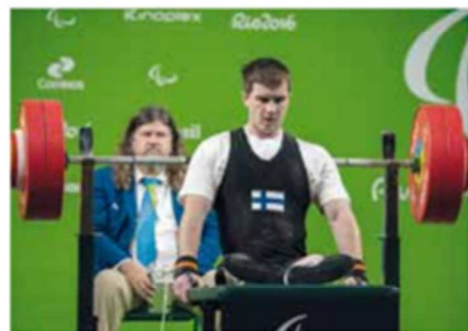
Kerran vuodessa järjestettävät SM-kilpailut ovat ainoat kotimaassa käytävät paravoimanostokisat. Mutta koska sääntöjen ja olosuhteiden puolesta paravoimanoston penkkipunnerrus on niin lähellä yleisen sarjan penkkipunnerrusta, kokee Savaloja paravoimanostajien olevan helppo osallistua yleisiin kisoihin.

Kotimaista luokittelijaa Suomessa ei ole, mutta Savaloja ja paravoimanostotuomarina pitkään toiminut Jari Laine osaavat katsoa esimerkiksi SM-kisäkävijöistä ne,

joilla olisi mahdollista saada kansainvälinen vammaluokitus paravoimanostoon.

– Luokittelu täytyy sitten käydä hakemassa ulkomailta. Melkein kaikkien kansainvälisten kisojen yhteydessä on mahdollisuus luokitteluun. Normaaliaikoina kansainvälisiä kisoja on vuoden aikana 6-10 ja Euroopassakin ainakin pari, joten mahdollisuuksia luokittelun saamiseen on, Savaloja sanoo.

Toistaiseksi kaikki Suomea paralympialaisten penkkipunnerruksessa edustaneet urheilijat ovat olleet miehiä. Viime vuosikymmenen lopulla parissa kansainvälisessä kisassa kävi kaksi lyhytkasvuista naisnostajaa, Jenni Kuusela ja Reetta Jokinen, mutta heidän kilpailu-uransa jäivät lyhyiksi. Tilausta kotimaisille paranoistajille – niin miehissä kuin naisissa – ehdottomasti on.



Juhani Kokko on viimeisin paralympialaisissa kilpaillut suomalaisnostaja. Kokko sijoittui kuudenneksi alle 59-kiloisten sarjassa Rio de Janeiron paralympialaisissa vuonna 2016.



Harri Kauppila on kotimaisista paravoimanostajista ainoa, joka tähtää vuoden 2024 Pariisin paralympialaisiin

Paravoimanoston historiaa

Teksti & kuvat: Timo Palonen

Aroniemen Ville, Sipisen Veikko ja Sohlmanin Ami olivat ensimmäiset lajin harrastajat Suomessa. Ensimmäiset SM-kisat järjestettiin 70-luvun alussa Helsingin Kisahallissa. Kisassa hyviä tuloksia Aroniemen, Sipisen ja Sohlmanin lisäksi tekivät Voitto Korhonen, Veikko Puputti, Taisto Kainu, Kyösti Kari, Pertti Malinen ja Seppo Pihnal. Nostajat olivat suurimaksi osalta Helsingin seudulta.

Itse tulin lajin pariin vuonna 1973, kävin silloin koulua Keskuspuiston Ammatikoulussa. Korhosen Voitto ja Puputin Veikko tulivat koululle esittelemään eri vammaisurheilulajeja. Korhonen ehdotti minulle penkkipunnerrusta sanoen, että laji voisi sopia minulle. No sillä tiellä ollaan edelleen, nykyään kilpailen harvakseltaan voimapunnerruksen puolella veteraanisarjassa. Aikoinaan kilpailin sekä vammaisten ja vammattomien kisoissa.

Vammaisten penkkipunnerrukseen alkoi tulla lisää nostajia 70-luvun puolivälin jälkeen, kun Helsingin Invalidiyhdistys Timo Kekkosen ja Veikko Väänänen johdolla alkoi järjestää kansallisia kisoja Koskelassa Voudintien salilla. Alkujaan vammaisten kisoissa oli kolme eri nostoluokkaa: selkäydinvammaiset (ISMGF), amputoidut + muut (ISOD) ja CP-vammaiset (CP-ISRA). ISMGF nostivat normaalin noston, mitä käytetään nykyäänkin. ISOD ja CP-ISRA nosto lähti alhaalta rinnan päältä ja lähtökorkeus mitattiin tuuman päähän rinnasta. 90-luvun alussa nostomuodot yhdistettiin ISMGF-muotoon.

1980-luvun alkupuolella aloimme osallistua kansainvälisiin kisoihin. Esim. Ruotsissa Solnassa järjestettiin Solna-Spelen-kisat, jotka olivat siihen aikaan suurin vammaisurheilutapahtuma maailmassa paralympialaisten ja MM-kisojen jälkeen. Yhtenä lajin Solnassa oli myös penkkipunnerrus ja osallistujia oli Suomen lisäksi Puolasta, Ranskasta, Englannista, Israelista, Norjasta ja Saksasta. Arvokisoja alkoi olla joka vuosi: oli PM-, EM-, MM-kisoja ja 4 vuoden välein paralympialaiset.

Vuoden 1984 paralympialaiset järjestettiin New Yorkissa. Suomesta penkkipunnerrukseen osallistui kolme nostajaa ja kisa oli nostajille menestys. Kotiin tuli kolme mitalia: sarjassa 57 kg Timo Palonen otti kultaa 135 kg nostolla ja Veikko Väänänen



Ilpo Taskinen Budapestissä MM-kilpailuissa vuonna 1993

hopeaa 125 kg nostolla sekä sarjassa 65 kg Raimo Aalto otti myös kultaa nostamalla 140 kg. Vuoden 1988 paralympialaiset olivat puolestaan Kari Yljoen juhlaa, Kari voitti sarjan 52 kg ME-tuloksella 1375 kg. Sarjan kolmas oli Raimo Aalto tuloksella 122,5 kg. Veikko Väänänen oli sarjan 56 kg neljäs ja Timo Palonen sarjan 60kg kymmenes.

Vuonna 1992 Barcelonan paralympialaisissa ei mitaleja Suomeen herunut, mutta hyviä sijoituksia kylläkin. Petri Hyden oli sarjassa 48 kg yhdeksäs, Kari Ylijoki sarjassa 52 kg neljäs, Ilpo Taskinen sarjassa 52 kg viides, Veikko Väänänen sarjassa 56 kg kuudes, Timo Palonen sarjassa 60 kg neljäs ja Jouko Hietikko sarjassa 100+ kg kuudes. Joukkueen huoltajana toimi Kari Askonen.

Vuonna 1996 Atlantan paralympialaisiin osallistui Suomesta neljä nostajaa. Sarjassa 56 kg Ilpo Taskinen oli yhdeksäs, sarjassa 60 kg Timo Palonen yhdeksäs, sarjassa 67,5 kg Seppo Joensuu 12. ja sarjassa 90 kg Tahvo Jauhojärvi viides. Joukkueen huoltajana toimi Jari Laine.

Vuoden 2000 Sydney paralympialaisiin osallistui kaksi nostajaa Suomesta. Sarjassa 60 kg Timo Palonen oli kymmenes ja 100+ kg -sarjassa Jari Laine myös kymmenes. Huoltajana toimi Jouko Hietikko. Kisassa ei tullut menestystä, mutta Suomen paralympiajoukkueelta saatiin Sisu-palkinto positiivisen hengen luojina koko kisajoukkueeseen.



Barcelonan kisamatkalla



Kari Askonen ja Jussi Hirvonen



Ilpo Taskinen, Seppo Joensuu, Tahvo Jauhojärvi ja Jari Laine



Järvenpään Integraatiokilpailuissa Jari Laine



Kari Ylijoki Soulessa vuonna 1988

80-luku ja 90-luvun alkupuoli oli meil le nostajille hienoa aikaa. Kilpailuja oli paljon ja tulostaso oli hyvä. Kilpailutoimintaan tuli mukaan integraatio-kisat, jossa vammaiset ja vammattomat nostivat vammaisten säännöillä. Integraatiokisoja järjestivät mm. Tapanilan Erä, Hervannan Syke ja Tampereen Voimanostajat. Invalidinostajat menestyivät hyvin niin PM-, EM- ja MM-kisoissa kuin paralympialaisissakin.

Meillä oli huippuosaamista valmennuspuolella, sillä Kari Askonen ja myöhemmin Janne Toivanen pitivät huolta, että saimme valmennuksesta parhaan tiedon, mitä siihen aikaan oli tarjolla. Myös Selkänaho Sakarilta saimme hyviä ohjeita treeneihin. Bror Holm kuului meidän lajivaliokuntaan, joten hänen kauttaan saimme kaiken tarvitsemamme sääntöpuolelta. Holm oli usein myös joukkueemme johtajana arvokisoissa. SM- ja PM-kisoissa oli tuomareina ykkösluokan tuomareita, mm. Kalevi Sorsa, Janne Toivanen, Kimmo Jouhki, Harri Hagfors, Raimo Aalto ja Bror Holm.

Vuoden 1996 Atlantan jälkeen vanhat nostajat alkoivat jäädä pois, osa vammojen ja osa ikääntymisen vuoksi. SM-kisojen osallistumismäärät puolittuivat, uusia nostajia tuli harvakseltaan. Pohjoisesta löytyi kolme nuorta lupaavaa kaveria: Janne Piipponen, Harri Kauppila ja Jussi Kokko.

Kaiken kaikkiaan kyllä me oltiin kovia äijjiä silloin 80- ja 90-luvulla, vai mitä sanotte näistä tuloksista, joilla pärjäisi vielä tänä päivänäkin? Tulokset on tehty jalat suorana penkillä ilman penkkipaitaa:

Sarja 48 kg Petri Hypen 107,5 kg ja Raimo Aalto 107,5 kg
Sarja 52 kg Ilpo Taskinen 140 kg ja Kari Ylijoki 138 kg



SISU-team Sydneyssa vuonna 2000: Jari Laine, Timo Palonen ja Jouko Hietikko



Leirillä Vierumäellä



Piستانyssa Jari Laine, Tahvo Jauhojärvi, Seppo Joensuu ja Janne Toivanen

Voimanostaja Piipponen kovassa tulokunnossa vielä uran loppusuoralla

Teksti ja kuva: Suomen Paraolympiakomitean sivuilta

Oululainen Janne Piipponen sanoo olevansa urheilu-uransa loppusuoralla. Siihen nähden hänen suorituksensa paraurheilun kansainvälisen Pajulahti Gamesin yhteydessä käydyissä paravoimaston SM-kilpailuissa oli hämmentävän kova: 190 kiloa penkistä ylös. Se oli pitkän uran henkilökohtainen kisaennätys ja alle 97-kiloisten sarjan Suomen ennätys.

– Tämä oli ensimmäinen kisani 97-kiloisissa. Se on osoittautunut minulle erittäin toimivaksi ratkaisuksi, kun ei tarvitse laihduttaa kisoihin niin kovasti. Saa kokonaisuuden pidettyä helpommin kasassa, Piipponen sanoi.

Kokenut oululaisnostaja sanoo treenaamisen edelleen maistuvan ja motivaation olevan erinomainen. Ennätys saattaa hyvinkin vielä tulevaisuudessa parantua. Mutta kansainvälisten kisojen osalta aletaan olla päätepisteessä.

– Olen kolmisenkymmentä vuotta käynyt kisoissa ja kansainvälisiäkin kisoja on tullut jo nähtyä. Ajattelin, että tämän vuoden EM-kilpailuihin voisin vielä lähteä, mutta sitten saa kansainvälisen uran osalta riittää, 42-vuotias Piipponen totesi.

Piipponen on urallaan kilpaillut paralympialaisissa Pekingissä vuonna 2008 ja

voittanut EM-kultaa vuonna 2018 Ranskan Berck-Sur-Merissä. Kulta tosin tuli Piipponelle viiveellä sen jälkeen, kun ranskalainen Rafik Arabat oli kärkehtänyt dopingista.

– Paralympialaiset ja EM-kulta ovat tietysti olleet kohokohtia, mutta hyvin on mieleen jäänyt myös kisa Unkarissa vuonna 2017. Olin silloin etukäteen aika paljon ylipainoinen ja jouduin käymään rajun painonpudotuksen enkä saanut syödä juurikaan, mutta nostin silti 186 kiloa, joka

oli silloin 86-kiloisten sarjan Suomen ennätys, hän muistelee.

Piipponen sai Pajulahti Gamesissa kultamitalin ja Suomen ennätysten lisäksi myös tuomariston myöntämän Raimo Aalto -muistopalkinnon, joka jaettiin turnauksen parhaan suorituksen teki-jälle. Vuonna 2020 edesmennyt Aalto oli voimanoston paralympiakultamitalisti vuodelta 1984.



Klassisen voimanoston juniorien ja avoimen luokan EM-kilpailut 3.-12.12.2021 Västerås, Ruotsi

Teksti: Mats Finne, kuvat: Mats Finne & European Powerlifting Federation

EM-kisapaikkana toimi Mälarenergi-areena. Itse kilpailu käytiin sähköhallissa ja lämmittelyt tehtiin treenihallissa. Korona-turvallisuus toteutui hyvin ilmavassa hallissa, mutta punnitus ja varustetarkastus oli sijoitettu ahtaaseen käytävään. Kisa-järjestelyt olivat erittäin hyvät, varsinkin lavamiesten toiminta ansaitsee kiitokset. Suomen junioreiden menestys kilpailuissa lupaa hyvää lajin tulevaisuudelle!

Naisten sarjat

Subjuniorit

52 kg -sarjassa Eerika Palosaari nosti penkissä lajihopeaa. Kyykky ja veto vaativat vielä Eerikalta työtä.

63 kg -sarjassa Juuli Kostianin varmat vetoraudat sinetöivät ykkössijan Suomeen. Ruotsin nostaja yritti vielä viimeisellä vedolla ohittaa Juulin, mutta rautaa oli liikaa tangossa. Maamme-laulu soi.

69 kg -sarjassa oli Suomelta kaksi edustajaa: Sara-Sofia Väliviita ja Enni Lautanen. Sara-Sofialle tuli lajipronssia joka nostomuodosta, kuten myös yhteistuloksessa. Ennin sijoitus oli viides.

76 kg -sarjassa Pietarsaaren kyykkykone Nina Heikkinen näytti kyykyn mallia muille. Viimeiseen nostoon lastattiin ME-raudat 170,5 kg ja uusi maailmanennätys näki päivänvalon. Penkki ja veto eivät ole Ninalla vielä yhtä kovalla tasolla ja sijoitus koko kisassa oli kolmas - tosin kultamitaliin oli vain 7,5 kg eroa.

Joukkuekisassa Suomi sijoittui toiseksi ja Juuli Kostian oli pisteissä toiseksi paras nostaja.

Juniorit

Suomella oli kaksi nostajaa tässä ikäluokassa.

52 kg -sarjassa otettiin MM-kisojen uusinta. Olivia Kyöstin kyykyn avaus oli tuomareiden mielestä korkea, joten se piti ottaa uudestaan. Samanlainen nosto tuli tällä kertaa hyväksytyksi ylös. Kolmanteen otettiin ME-raudat, jotka olivat kuitenkin tällä kertaa liikaa. Penkissä kolmannen yrityksen 87,5 kg oli liikaa ja tulokseksi jäi 85 kg. Vedosta muodos-

tui sitten melkoinen jännitysnäytelmä ranskalaisen, ruotsalaisen ja suomalaisen välillä. Ranskan nostajalla vetotossu luisti kahdessa ensimmäisessä vedossa. Olivian toinen veto irtosi näpeistä ja nostaja lensi selälleen. Olivian onnistunut viimeinen veto toi lopulta kullan Suomeen.

84 kg -sarjassa Henna Kaasalainen, kokenut arvokisanostaja, aloitti kyykyn uudella avoimen sarjan SE-tuloksella 195 kg. Penkissäkin nousi uusi henkilökohtainen ennätys 97,5 kg, joten vetoon lähdettäessä tilanne näytti hyvältä. Viimeisellä vedolla Henna nosti uuden SE-painon 207,5 kg varmasti ylös ja yhteistuloksessa meni 500 kg rikki. Hennan nostaminen on rauhallista ja varmaa suorittamista, jota on ilo seurata.

Avoim

Naisten avoimessa sarjassa Suomella oli kolme edustajaa.

63 kg -sarjassa Stina Lindell avasi kyykyn omalla ennätyksellään. Penkissä Stina sivusi omaa parasta kisatulostaan ja vedossa nosti uudet SE-raudat 190 kg. Myös yhteistuloksessa kirjattiin Stinalle uusi SE 457,5 kg, joka toi kisassa neljännen sijan. Bra jobbat.

76 kg -sarjassa olivat Suomen edustajina Leena Saastamoinen ja Tuulla Lohivuo. Arvokisat olivat Leenalle ensimmäiset,

Tuullialla oli jo aikaisempaa kokemusta. Kyykyssä Leena jäi aloitusrautaan. Tuulla puolestaan kulki hyvin ja viimeisessä kyykyssä nousi oma ennätys. Penkissä nähtiin naisten välillä uusinta penkin SM-kisoista. Tulos oli molemmilla sama ja Leena pääsi kevyempänä pronssille. Vedossa Leenan tulos jäi aloitusrautaan ja Tuullallakaan viimeinen veto ei onnistunut. Tuullan MM-kisojen pettymys haihtui näiden kisojen onnistumisen myötä. Leena sai arvokasta kokemusta tuleviin kisoihin.

Avoimen naisten joukkuekisan voitti Ranska ja ranskalaiset olivat myös kolme parasta nostajaa pisteissä.

Miesten sarjat

Subjuniorit

Subjuniori-pojissa oli ilahduttavan suuri joukkue liikkeellä Suomesta, mikä tiesi huoltojoukolle työntäyteistä päivää.

66 kg -sarjassa Onni Hantikaisella oli elämänsä toiset kisat, eli nostoura on vielä alkutaipaleella. Onni paransi joka lajissa SM-kisojen tuloksia ja se riitti yhdeksänteen sijaan.

74 kg -sarjassa Elmeri Kujalan kisa onnistui hyvin. Kyykyssä ja penkissä nähtiin varmaa tekemistä. Vedon aloituksella Elmeri pääsi mitallikantaan kiinni ja sen jälkeen koroteltiin tilannetta seuraten.



Pietarsaaren kyykkykone Nina Heikkinen kyykkäsi uuden ME-tuloksen

Viimeisellä vedolla raudat nousivat ylös ja kevyempänä kisaajana Elmeri pääsi hopealle.

93 kg -sarjassa Aaron Happonen suoritus oli hyvä: MM-kisojen yhteistulos parani 20 kg. Treenit ovat tuottaneet tulosta ja mies kehittyi lupaavasti.

105 kg -sarjassa oli kaksi suomalaista. Väinö Leppäkoski aloitti kyykyyn ja penkin hyvin ja oli johdossa ennen vetoa. Kovimmat kilpakumppanit aloittivat vedon ennen Väinöä, mutta eivät pystyneet kolmansilla vedoilla vastaamaan Väinön toiseen vetoon. Mestaruuden varmistuttua viimeiseen vetoon laitettiin 300 kg, joka oli tällä kertaa kuitenkin liikaa. Maamme-laulu soi jälleen Mälarenergi-areenalla. Olavi Heinosaalla vamma häytti kisaa ja kyykky ja penkki jäivätkin aloitukseen. Olavi lopetti kisan ensimmäisen vedon jälkeen. Toivottavasti vamma saadaan nopeasti kuntoon!

120 kg -sarjassa Suomen edustajina olivat Hermanni Järvenpää ja Lucas Dimic. Sarjan voittaja meni menojaan ja suomalaiset kisasivat hopeasta ja pronssista. Erittäin tiukan viimeisen vedon nostanut Hermanni korjasi hopean, Lucas jäi pronssille. 120+ kg -sarjassa Mikael Salomäki paransi omia ennätyksiään joka nostomuodossa ja päättyi 705 kg yhteistuloksella sarjan toiselle sijalle.

Poikien laadukas tekeminen toi subjuniorien joukkuekilpailun voiton Suomeen. Kehitystä tulee koko ajan ja huoltojoukoista löytyy kannustusta. Onnittelut vielä pojille!

Juniorit

Suomella oli miesten juniorisarjoissa täysi joukkue eli yhdeksän nostajaa.

66 kg -sarjassa Tenho Talvensaari ei päässyt ihan parhaaseen vireeseen. Kun kisoihin valmistautuminen onnistuu paremmin, syntyy varmasti tulostakin. Kisassa seitsemäs sija.

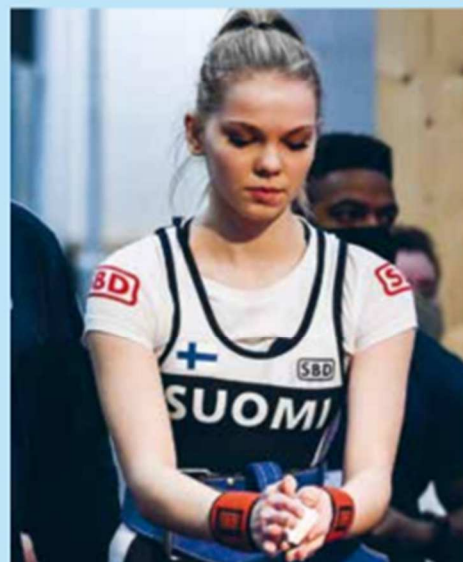
74 kg -sarjassa Suomea edustivat Eetu Aalto ja Lassi Immonen. Lassin kuntopiikki osui kuukausi aiemmin pidettyihin PM-kisoihin ja täällä ei toivottua tulosta tullut. Eetulta irtosi perustulos, jolla Eetulle tuli seitsemäs sija. Kisa oli Eetulle jo kuudes neljän kuukauden sisään, mikä selittää osin tulosta.



Juuli Kostianin vetoraudat saivat Maamme-laulun soimaan



Jännitysnäytelmän siivittämänä Olivia Kyösti toi Suomeen kultaa



Eerika Palosaari nosti penkissä lajihopeaa



Tuulia Lohivuo ja Leena Saastamoinen nostivat sarjassa N/76 kg



Henna ja Timo Kaasalainen. Henna teki sekä kyykyssä että vedossa uudet suomenennätykset

83 kg -sarjassa Eetu Kumpulainen kyykäsi oman ennätyskäsensä 252,5 kg toisella nostolla. Kolmas kyykky jätettiin väliin, koska vanha nivusvamma muistutti itsestään. Penkissäkin nivunen häiritsi, joten mies päätti jättää vedot vetämättä. Parempi näin, sillä veto olisi saattanut pahentaa tilannetta.

93 kg -sarjassa Niko Lapin kisa ei mennyt odotusten mukaan. Kyykyn loppuasento ei miellyttänyt tuomareita ja viimeiseen nostoon otettiin toisen noston rauta uudestaan. Vedossa Nikolla oli ongelmia otteen kanssa.

105 kg -sarjassa nostaneen Voitto Virtasen paras kunto osui kuukausi aiemmin pidettyihin PM-kisoihin, joten nyt Voitolle tuli 12. sija. Samassa sarjassa Eino Järvisalo oli vetoon lähtiessä mitalistaisteluissa. Toisella vedolla Einolle varmistui pronssi, jota vielä viimeisellä vedolla yritettiin kirkastaa, mutta hopearauta oli tänään liikaa.

120 kg -sarjassa Onni Aholalla oli ensimmäiset kisat tässä painoluokassa ja samalla myös ensimmäiset arvokisat, tuloksena oli 14. sija.

120+ kg -sarjassa nostaneella Nuutti Mansukoskella oli ollut neljän kuukauden aikana kuudet kisat. Ihan paras kunto ei enää tähän kisaan osunut. Nuutti otti lajihopeaa vedossa ja sijoittui kokonaiskisassa seitsemänneksi.



Hermann Järvenpää sijoittui toiseksi hopeataistelussa Lucas Dimiciä vastaan

Avoim

Avoimen 83 kg -sarjassa Suomen nostajina olivat Petri Heikkinen ja Teemu Hällfors. Tulokunto ei ollut kummallakaan ihan kohdallaan. Petrille tuli kisassa 12. sija, Teemulle lajipronssia penkissä sekä kisan 14. sija.

93 kg -sarjassa Julius Pampunen nosti omalla tasollaan kyykyn ja penkin. Viimeinen laji veto on Juliuksen lempilaji ja siinä Julius otti lajipronssia 320 kg vedolla.

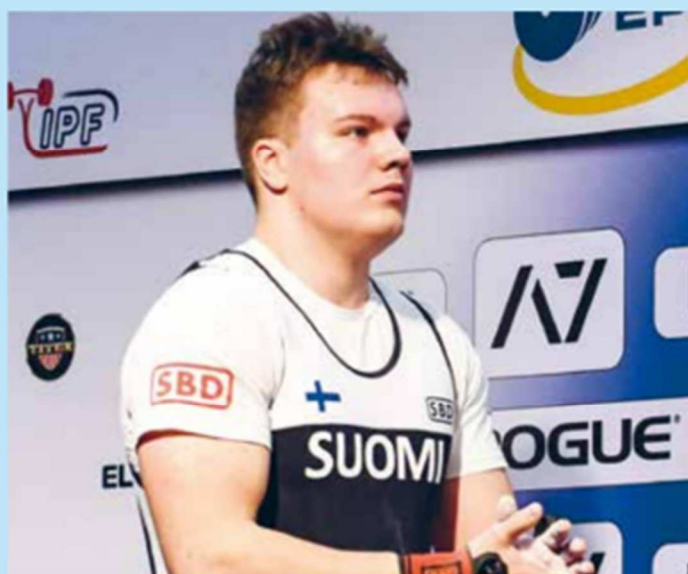
105 kg -sarjassa Tuomas Hautalan kunto ei ollut ihan parhaimmillaan, mutta viimeinen veto toi kisassa pronssisijan.



Elmeri Kujala otti hopeaa



Subjuniorijoukkueen Hermann Järvenpää, Lukas Dimic, Mikael Salomäki, Väinö Leppäkoski ja Olavi Heinonen



Maailmanmestari Väinö Leppäkoski



Mikael Salomäki nosti EM-hopeaa



Avoimen nostajista Jari Saario, Antti Kriikula ja Niko Nurmi



Tuomas Hautala nosti pronssia avoimessa luokassa

120 kg -sarjassa Antti Kriikula ja Niko Nurmi kisasivat onnistuneesti kovatasoisessa sarjassa. Antti oli mitalituntumassa koko kisan ajan, mutta lopulta tulokset riittivät viidenteen sijaan. Niko sijoittui yhdeksänneksi. 120+ kg -sarjassa kokenut arvokisakävijä Jari Saario kyykkäsi toisella nostolla hyväksytyin raudan. Vammat ovat haitanneet penkkitreenejä eikä penkissä päästy ihan parhaaseen tulokseen. Ennen vetoa nostaja ilmoitti huollolle, että lajikulutaan tähdätään, ja sinne myös päästiin. Yhteistuloksessa Jari otti viidennen sijan.

Huollon puolesta kiitokset nostajille ja heidän huoltajilleen. On hienoa olla auttamassa nostajaa saavuttamaan unelmia ja tavoitteita. Aina ei voi onnistua, mutta sehän kuuluu pelin henkeen.



Voitto Virtanen ja Eino Järvisalo nostivat juniorimpiesten 105 kg -sarjassa. Eino kotiutti pronssimitallin.

Poliisin voimailulajien SM-kilpailut 27.11.2021 Kontulan Kuntokellari

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: HPV / Juha Nurmi

Kuuden vuoden tauon jälkeen poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailut palasivat alkulähteelle - Kontulan Kuntokellariin. Tuossa helsinkiläisessä voimallupyhätös-ä järjestettiin vuonna 1999 ensimmäiset poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailut Helsingin Poliisi-Voimailijoiden toimesta. Vuonna 2015 oli HPV:n talkooporukka edellisen kerran näiden kilpailujen merkeissä Kontulassa, mutta tuntui kuin mikään ei olisi kuudessa vuodessa muutunut.

Vuoden 2021 kilpailut olivat kahdella tapaa erityiset. Ne olivat HPV:n 100-vuotisjuhla-kilpailut sekä 20. poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailut. HPV:n voimailujaos halusi tehdä kilpailuista erityiset myös nostajille ja kilpailuihin panostettiin hieman normaalia enemmän. Kaikki nostajat, toimitsijat ja tuomarit saivat erityiset juhla-kilpailua varten teetetyt t-paidat ja kaikille mukana olleille jaettiin juhlan kunniaksi tehty 52-sivuinen poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailujen historiasta kertova vihkonen.

Juhlavuoden kunniaksi näissä kilpailuissa oli penkkipunnerruksen lisäksi myös muita lajeja. Lajeina oli tällä kertaa klassinen voimanosto, klassinen penkkipunnerrus, varustepenkkipunnerrus ja klassinen maastanosto. Kaikilla poliisinostajilla ei ole SVNL:n kilpailulisenssiä, joten kilpailut päätettiin järjestää täysin epävirallisina, mutta nostojen osalta liiton sääntöjen mukaan. Kilpailu nostettiin ns. voimanostokisana ja pelkkään penkkipunnerrukseen tai maastanostoon osallistujat tulivat mukaan kilpailujen edetessä. Kilpailijoita oli yhteensä 33, jolla sivuttiin näiden kilpailujen osanottajaennätystä, joka tehtiin vuonna 2019 Raumalla. Ilahduttavaa oli, että osanottajista kahdeksan oli näiden kilpailujen ensikertalaisia, joten voimailuharrastus voi poliisissa hyvin. Naisnostajien määrässä tehtiin uusi ennätys, kun heitä oli mukana kymmenen. Tuomareina voimailupäivässä toimivat Jyrki Alastalo, Arto Hannolin, Kaj Mattila, Ismo Parkkinen ja Aulis Saarela.

Kilpailut avattiin HPV:n voimailujaoksen puheenjohtajan Heikki Virtasen, HPV:n puheenjohtaja Ari Taipaleen ja HPV:n nelinkertaisen MM-mitalistin Ahti Kokosen toimesta. Taipale kertoi hieman kilpailujen synnystä ja Kokkonen kisaan lahjoittamastaan kiertopalkinnosta. HPV:n pitkäaikaista yhteistyökumppania,

nytkin kuuluttajana toiminutta Heikki Orasmaata, muistettiin juhluvuoden kunniaksi HPV:n viirillä. Lisäksi muistettiin 20. poliisin penkkipunnerruskilpailut kunniaksi Juha Makkosta ja Jouni Nahkuria, jotka ovat osallistuneet kaikkiin 20 kilpailuun. Suomen Poliisin Urheiluliitto oli HPV:n anomuksesta myöntänyt heille SPUL:n hopeiset ansiomerkit heidän työstään suomalaisen poliisiturheilun hyväksi.

Voimanostoon osallistui 17 nostajaa. Jo jalkakyykyssä havaittiin EM-kilpailuihin valmistautumassa olevan Jari Saarion olevan hyvässä iskussa ja omissa lukemissaan. Jari otti toisella nostollaan komeat 335 kg. Naisissa kovimmista raudoista vastasi Henna Simberg ottaen viimeisellään 160 kg. Penkkipunnerruksessa oli nähtävissä, että miesten sarjasta 93 kg tulee jännittävä taistelu. Tuomas Kosonen otti Anssi Malkamäkeen 30 kg keulan jalkakyykyssä, mutta Anssi kavensi sen kymmeneen kiloon penkkipunnerruksessa.

Miesten kovimmista raudoista vastasi myös tässä lajissa Saario ottaen 192,5 kg, Vili Honkasen ottaessa 190 kg. Naisissa Simberg oli ainoa 90 kg ylittäjä tuloksestaan 92,5 kg. Ennakkoon oli epävarmaa,

nähdäänkö maastanostossa yhtään yli 300 kg nostoa, koska ennakkotietojen mukaan Saarion käsi ei välttämättä olisi parhaassa vetokunnossa, ja lähestyvien EM-kilpailujen takia oli oltava varovainen. Huolet olivat kuitenkin turhat - lämmittelyssä käsi tuntui hyvältä ja Jarille tulokseksi kisan suurimmat raudat 320 kg. Sarjan 93 kg voittokamppailu meni aina viimeiseen nostoon. Kosonen otti viimeisellään 280 kg ja pakotti Malkamäen lastauttamaan tankoon 290 kg. Malkamäki teki raudasta hyvän yrityksen, mutta se ei tällä kertaa riittänyt. Parhaan naisnostajana palkittiin Henna Simberg, miesnostajana Jari Saario ja mastersnostajana Jaakko Pykälistö.

Klassisessa penkkipunnerruksessa oli mukana yhteensä 32 nostajaa, vaikka suorituksia nähtiin yksi enemmän. Hanna Lindblad nosti kahdesti urastaan klassisessa penkkipunnerruksessa ja maastanostossa myös masters-ikäluokan kilpailut avoimen luokan voimanoston lisäksi. Varustepenkkipunnerruksessa oli vain yksi nostaja - Juha Makkonen. Tiukin mitalikamppailu nähtiin mastersien 50-vuotiaiden ikäluokassa, kun Jukka Lankinen voitti Jouni Nahkurin vain 0,8 IPF



HPV:n puheenjohtaja Ari Taipale ja HPV:n voimailujaoksen puheenjohtaja Heikki Virtanen luovuttivat kaikissa 20 poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa mukana olleille Jouni Nahkurille ja Juha Makkoselle Suomen Poliisin Urheiluliiton hopeiset ansiomerkit sekä HPV:n 100-vuotishistoriikit

GL -pisteen turvin. Penkkipunnerruksen paras nostaja oli Vili Honkanen, joka sai täten ensimmäisenä nimensä hienoon uuteen kiertopalkintoon. Paras naisnostaja oli Henna Simberg, mutta vain 0,056 pisteen keulalla toiseksi nostaneeseen Paullina Suomelaan. Paras mastersnostaja oli M40-ikäluokassa nostanut Teppo Salomaa.

Viimeisenä vuorossa oli vielä maastanostokilpailu, johon ei valitettavasti voimantekijien lisäksi osallistunut kuin kaksi muuta, joten nostajia oli 19. Jatkossa onkin syytä harkita, jos kilpailuissa on mahdollista järjestää penkkipunnerruksen lisäksi muita lajeja, että onko järkevää pitää mukana sekä voimasto että maastanosto. Selvästi poliisinostajissa oli nähtävissä innostusta voimastoon, olihan edellisistä vuoden 2014 poliisin voimastokilpailuista jo aikaa. Henna Simberg oli maastanostossakin paras naisnostaja, Tuomas Kosonen oli paras miesnostaja ja Jaakko Pykälistö paras mastersnostaja.

Näin oli päivän urakka saatu päätökseen ja pöytäkirjojen ollessa kunnossa päästiin palkintojenjakoon. Siinä vierähtikin hetki, kun yhteensä 68 mitalia sekä parhaiden nostajien palkinnot saatiin jaetuksi. Kiitokset järjestävän seuran puolesta kaikille mukana olleille nostajille sekä toimitsijoille! Erityiskiitos HPV:tä pyyteettömästi avustaneille Jyrki Alastalolle, Arto Hannolille, Kaj Mattilalle, Heikki Orasmaalle, Sepo Flinkille ja Timo Rukkilalle! Toivottavasti Raumalla marraskuussa 2022 sama into jatkuu poliisivoimailun parissa ja osallistujajennätys menee jälleen uusiksi!

Tulokset löytyvät osoitteesta <http://hel-singinpoliisivoimailijat.fi/node/2004>.



Klassisen voimaston paras nostaja oli 8475 kg yhteistulosta tehnyt Jari Saario



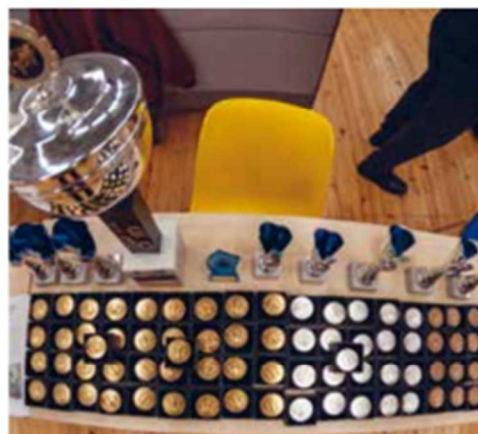
Poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailujen parhaana nostajana palkittiin neljännen kerran peräkkäin Vili Honkanen



Kilpailujen isä, nelinkertainen penkkipunnerruksen MM-mitalisti Ahti Kokkonen avasi kilpailut ja lahjoitti penkkipunnerruskilpailun parhaalle nostajalle kiertopalkinnon. Kiertopalkinto on Ahdille alun perin annettu vuoden 1990 penkkipunnerruksen MM-kilpailuissa.



Juhlakisaa varten teetettiin kilpailijoille, toimitsijoille ja tuomareille t-paidat. Eri rooleissa toimineet tunnisti paidan väristä - tuomareille valikoitui väriksi punainen. Kuvassa Kaj Mattila.



Palkintopöytä notkui erilaisista palkinnoista



HPV muisti juhlavuoden ja -kilpailun kunniaksi myös pitkäaikaista yhteistyökumppania Heikki Orasmaata HPV:n standardilla

VOIMALLA TÄHTIIN

Kuvat: Päivi Ristolainen, Tomi Heikkinen & Mika Granbacka

Artikkeli oli jouluaaton 24.12.2021 Keskipohjanmaa-lehdessä ja lehden päätoimittaja Tiina Ojutkangas antoi luvan, että saadaan tämä julkaista Voimanostaja-lehdessä. Artikkelin kirjoittaja on Kristian Sundqvist. Kiitos Keskipohjanmaa-lehdelle. Heikki Orasmaa

18-vuotias pietarsaarelainen voimanostaja Nina Heikkinen rikkoo ennätyksiä tukeanaan isäpuoli Mika Honkaniemi ja isä Tomi Heikkinen.

Tapaaminen voimanostaja Nina Heikkisen ja hänen valmentajiensa Tomi Heikkisen ja Mika Honkaniemen kanssa on sovittu Pietarsaaren Strengbergin entisen tupakatehtaan jyrkävään tehdassaliin. Siellä kun sijaitsee kuntosali Jeppis Gym, joka on vuonna 1977 perustetun Pietarsaaren Voimailijat -seuran koti.

Jeppis Gymin tapauksessa voi menneen maailman tapaan puhua reilusti punttista-listakin, siellä kun nousee raskasta rautaa. Tai kuten voimailijat joskus sanovat voi rauta olla kevyttäkin.

Hämmästyttävän kevyttä se on tänä vuonna ollut salilla katsoen sananmukaisesti nurkan takana suomenkielistä lukiota käyväälle 18-vuotiaalle Nina Heikkiselle. Nuori voimanostaja on ottanut nimiinsä ikäluokkansa Suomen ennätyksiä, tehnyt ikäluokassaan maailmanennätyksenkin ja voittanut EM-pronssia.

Tämä ei ole pelkästään urheilujuttu, mutta piipahdetaan aluksi tilastoissa. Tuloksilla kun tässäkin lajissa mahti mitataan.

–Sotkamon SM-kisoissa alle 76-kiloisten sarjassa tulokseni oli kyykystä 155 kiloa, penkistä 65 ja maastavedosta 160 kiloa, Nina Heikkinen muistelee.

Kyykyyn ja maastavedon lukemat olivat ikäluokan Suomen ennätyksiä ja yhteistulos (380) myös.

–Siltä lähdeittiin treenaamaan kohti Pohjoismaiden mestaruuskisoja, otettiin peruskuntoa ja pidempiä sarjoja ja haettiin toisaalta lyhyemmällä sarjoilla lisää voimaa.

Pornaisten PM-kisoissa paukkui lisää Suomen ennätyksiä.

–Kyykkäsin siellä 170, joka oli uusi maailmanennätys.



Okei, hupsista. Joku voi mutista, että tytöjunioreiden voimanosto ei ole varsinaista valtavirtaurheilua, mutta voimanosto ei myöskään ole marginaalilaji ja aivan takuulla lajihistoriassa on 18-vuotiaiden alle 76-kiloisten ikäluokassa jokunen kilpailullinen kyykkysuoritus nähty.

Nina Heikkisen Pornaisten tulos oli niistä maailman kovin koskaan. Siihen voi vaikka todeta, että jos täytät luokan kriteerit, niin yritäpä tehdä perässä. Tai vaikka et täyttäisikään.

Pornaisten ennätys ei jäänyt pitkäikäiseksi, sillä Heikkinen paransi sitä puolella kilolla kilpailuvuoden huipentaneissa Västeråsin EM-kisoissa.

– Yhteistulos 400,5 riitti EM-pronssiin.

Nina Heikkinen ja hänen valmentajansa tiputtelevat lukemia kuin apteekin hyllyltä, mutta varsinainen innostuksen pilke heidän silmiinsä syttyy harjoittelusta ja lajista ylipäättään puhuttaessa.

Valmentajat ovat Ninalle muullakin tapaa läheisiä, sillä Tomi Heikkinen on hänen isänsä ja Mika Honkaniemi isäpuolensa. Kummallakin on voimanoston parista tärkein tausta ja Honkaniemi toimii lajissa myös kansainvälisen tason tuomarina.

Päsmäröimään valmentajat eivät haastattelutilanteessakaan pyri, vaan äänessä on lähinnä nuori urheilija itse. Voimanoston Nina Heikkinen aloitti tavoitteellisessa ja kilpailullisessa vasta runsaat puolitoista vuotta sitten.

–Harrastin taitoluistelua seitsemän vuotta ja sällbandya pelasin viitisen vuotta, hän listaa henkilökohtaista liikuntahistoriaansa.

–Voimanoston aloittaminen oli helppoa, kun lähipiirissä on niin paljon osaamista.

Nina myöntää itsekkin hämmästyneensä tuloskehitystään.

–Ei sellaista osannut odottaa.

Ehkä ei, mutta geenelhin lienee hänellä kirjoitettu lajin menestyspotentiaalia. Myös Ninan äiti on harrastanut voimanostoa.

Alkavana vuonna olisi suunnitelmassa ylioppilaaksi kirjoittaminen ja tukku kisoja sekä uusia ennätyksiä.

–Hyvillä mielin uuteen kauteen ja peruskunnon rakentamista on jatkettu. Tammiin viimeisenä viikonloppuna ovat SM-kisat ensimmäistä kertaa siinä korkeammassa ikäluokassa eli alle 23-vuotiaissa, Nina sanoo.

–Loppuvuotta ei ihan hirveästi olla suunniteltu, mutta tavoitteissa on maajoukkupaikka. Jos se tulee, niin marraskuussa olisi EM-kisat Puolassa, Nina jatkaa.

–Välissä olisivat MM-kisatkin, mutta ne ovat Ecuadorissa, Honkaniemi huikkaa.

–Tuloksellisesti olisi jalkakyykyyn 23-vuotiaiden naisten Suomen ennätys varmaan tähtäimessä, Tomi Heikkinen pohtii.

Se on tällä hetkellä 76 kilon sarjassa Helena Kaasalaisen nimissä, 180 kiloa.



Nuorten PM-kisoissa marraskuussa 2021 Nina Heikkinen nosti jalkakyykyssä 170 kg, joka oli silloin uusi ME-, EE- ja SE-tulos sarjaan N18/76 kg

Alle 23-vuotiaiden ikäluokassa - eli viimeisessä ennen aikuisten sarjaa - on ikähaitari suuri ja etenkin ensimmäisenä vuonna siinä kilpaillaan haastajan asemassa.

Tässä vaiheessa joku voi kysyä, että mikä vuoksi Ninalta ei kysytty, miksi hän on päättänyt panostamaan voimanostoon.

Siksi, että moista kysymystä tuskin esitettäisiin 18-vuotiaalle miespuoliselle nostajalle ainakaan Pietarsaaren kaltaisessa väkevässä voimailukulttuurin kaupungissa. Vuonna 1977 perustetulla Pietarsaaren Voimailijoilla on pitkä perinne molempien sukupuolten nostoharrastuksen selkänajana. Menestystä on vuosikymmenten mittaan tullut sen verran, että jos kaikki mitallit pitäisi nostaa kerralla, niin voimaa vaadittaisiin.

Kilpailuihin osallistuvia urheilijoita on tällä hetkellä parikymmentä junnusta senioriin.

- Korona on vaikeuttanut toimintaa meilläkin, Mika Honkaniemi sanoo. Nina Heikkinen kuvaa Pietarsaaren Voimailijoita kannustavaksi ja jäseniään tukeväksi yhteisöksi. Ihan konkreettistakin turvaa harjoitustilanteissa tarvitaan varmistamisen muodossa, kun suorituksia tehdään ääriarjoilla.

Entä muu elämä? Millainen paikka Pietarsaari on ollut kasvaa ja elää teini-ikä?

- Hyvä ja turvallinen. En kaipaa suurkaupunkeihin.

Pietarsaareissa väki vähenee ja suomenkielisen väestön osuus on viime aikoina ollut selkeässä laskussa. Nina Heikkinen ei pidä mahdollisena ajatusta asua "Jeppiksessä" aikuisikänsä.



Nina Heikkinen rikkoo ennätystä tukenaansa isä Tomi Heikkinen ja isäpuoli Mika Honkaniemi

- Joka tapauksessa aion lähteä jonnekin muualle opiskelemaan.

Etenkin suomenkielisille Pietarsaari tarjoaa vähänlaisesti opiskelumahdollisuuksia. Ala on ollut Nina Heikkisellä valmiiksi katsottuna jo pitkään.

- Aion opiskella fysioterapeutiksi.

Voimanosto on esimerkiksi monia joukkuelajeja kiitollisempi, mitä tulee urheilun ja opintojen yhdistämiseen. Harjoittelu kun ei ole joukkueovereihin sidottua ja kunnolliseen voimailuun varusteltua kuntosalia kummempia olosuhteita ei tarvita. Ei harjoittelu silti pelkkää punttia ole. Juoksulenkkitkin kuuluvat asiaan.

Tällä hetkellä Nina tekee saliharjoitteita neljänä päivänä viikossa. Harjoituksissa on palauttavia osuuksia edeltävistä treeneistä.

Treeni, lepo, ruokavalio. Tuntuuko touhu koskaan liiankin kokonaisvaltaiselta?

- Ei, ruokavaliokin on tavallista hyvää kotiruokaa, Nina hymyilee.

- Ja sitä pitää olla riittävästi, valmentajat lisäävät.

Voimailun ikuisiin totuuksiin kuuluu, että jos keho ei saa riittävästi polttoainetta, niin kehitys hyytyy. Kilpaurheilussa kaikki palautuu itse kilpailuun. Pitkä ja hedelmällinen juttutuokio Nina Heikkisen, Tomi Heikkisen ja Mika Honkaniemen kanssa vie harjoittelun yksityiskohtiinkin, mutta laji on lopulta brutaalin yksinkertainen: sijoitukset ja ennätykset arvioidaan ainoastaan siinä, millaisia tuloksia onnistuu kisoissa hyväksytysti nostamaan.

Yksinkertaisuuden takana piilee ihmismie-

len kokoinen haaste. Miten saada itseltään kaikki irti kilpailutilanteesta?

- Osa nostajista jännittää liikaa kilpailuissa, Mika Honkaniemi pohtii.

- Toisaalta jos ei jännitä lainkaan, niin sekään ei ole hyvä, Tomi Heikkinen täydentää.

Onko Nina Heikkinen koskaan harjoituksissa maksimisuoritusta tehdessään noston missään lajin kolmesta osasta enemmän kuin viralliset ennätöksensä? Kysymys tuntuu yllättävän kolmikon, mutta vastaus tulee hetken hiljaisuuden jälkeen yksimielisenä.

- Ei.

Nina on siis urheilija, joka saa itsestään parhaan irti silloin, kun sen aika on. Tomi Heikkisen mukaan henkiseen puoleen on panostettu alusta saakka.

- Nyt Ninan tueksi on tullut myös psykologinen valmentaja eli Kristian Hiltunen.

Kilpailusuorituksessa suljetaan kaikki ulkopuolinen pois ja keskitytään pelkästään asiaan.

Voimailulla ja tässä tapauksessa voimanostolla on kuten todettua Pietarsaaressa pitkä ja menestykseläs historia. Suuremmin liioittelematta voi sanoa, että isojen rautojen nostelulla on ollut tietty sijansa etenkin kaupungin suomenkielisen vähemmistön identiteetissä.

Miten voisi innostaa uusia nuoria ja muunkin ikäisiä voimanoston pariin? Kuntosalille uskaltanut aloittelijaa saattavat tangolla ja vapailla painoilla tehtävät klassiset voimailuliikkeet pelottaa ja totta onkin, että nostotekniikoiden kunnollinen hallitseminen ottaa aikansa.

- Vuodesta puoleentoista, arvioi Mika Honkaniemi.

- Mutta apua ja neuvoja saa ja niitä kannattaa pyytää, sanoo Nina Heikkinen.

Pariin tuntiin venyvä haastattelu- ja kuvausessio lähenee loppuaan leppoisan, hillityn ja suorastaan jouluisen jutustelun merkeissä. Uho ja suuret puheet eivät tähän lajiin yleensä kuulukaan, koska tulokset puhuvat kiistattoman rautaista kieltään.

Urheilu-uransa suuren unelman Nina Heikkinen sentään haastattelun kestäessä ja asiaa erikseen udellessa sentään mainitsi.

- Maailmanmestaruus.

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut 11.12.2021 Tampere

Teksti: Matti Rajaniemi, kuvat: Suomen Voimanolliitto & Hannu Kopola

Aina ei hommat mene niin kuin on suunniteltu. Vuoden 2021 varustepenkkipunnerruksen kisapaikaksi oli jo valittu Lempäälässä sijaitseva Ideapark ja sen uusi sporttiareena. Siellä oli Tampereen Voimanolstajilla (TVN) tarkoitus järjestää hienot kisat hyvissä puitteissa ja antaa ohikulkevalle yleisölle pieni pilkahdus lajistamme. Korona päätti kuitenkin toisin ja Pirkanmaan kokoontumisrajoitukset pakottivat siirtämään kisan Ratinan stadionille. Vielä kirsikkana kakun päälle jouduimme rajaamaan yleisön kokonaan pois tapahtumasta. Kaikkien osallistujien turvallisuus edellä mentiin tässä päätöksessä.

Kokeneen kisajärjestäjän TVN:n kisakone ei yskinyt eikä aivastellut vaan piti maskit kasvoilla, turvaetäisyydet sopivina sekä meiningin muutenkin tutun rentona, ja kisat vedettiin tyylikkäästi läpi Tampereen keskustassa Ratinan stadionin saleissa. Mikrofonin varressa oli tutusti Heikki Orasmaa, jota TVN muisti kisojen lomassa luovuttamalla hänelle TVN:n standardin numero neljä ja nimesi hänet Tampereen Voimanolstajat ry:n kunniajäseneksi. Halusimme näin kunnioittaa miestä mikrofonin takana pitkästä ja ansiokkaasta urasta voimanolston parissa.

Kisapäivälle 11.12.2021 oli ilmoittautunut 97 innokasta nostajaa mielessään kulta ja kunnia. Lauantain ensimmäisen kisan aloittivat miesjuniorit ja varttuneemmat herrasmiehet sarjoissa M2-M4.

M18-sarja aloitti kisaamisen kuudella osallistujalla ja M23-sarjassa oli kaksi nostajaa. M18-ikäluokan parhaasta tuloksesta vastasi KaVon Hermannin Järvenpää, joka otti kakkosnostolla 220 kg painoluokassa 120 kg. Luokassa tehtiin kaksi SE-tulosta: RautU:n Arttu Korhonen tunkkasi ylös 160,5 kg sarjaan 83 kg ja KaVon Mikael Salomäki otti 180 kg superiin (120+ kg).

Miesten ikäluokat M2, M3 ja M4 jatkoivat junnujen viitoittamalla tiellä. M2-ikäluokassa kisasi yhteensä 14 miestä, joista kovimman suorituksen teki JoPuPo:n Tomi Vikla painoluokkaan 93 kg. Tomi paranteli joka nostolla M1- ja M2-ikäluokan SE:tä päätyen tulokseen 260,5 kg. 66 kg -painoluokan kulta meni TVN:n puheenjohtajalle Hannu Peräsälölle, joka koko kisaviikon järjestelyjen ja kisapäivän toiminnan lomassa otti

omansa 100 kg tuloksella. Hattu päästä tälle suoritukselle.

M3-ikäluokkaan oli ilmoittautunut seitsemän nostajaa, joista kaikki pokkasivat kultamitalin. Luokan paras pisteissä oli Kokkolan Jymyn Pekka Kovalainen, joka otti alle painoluokkaan 74 kg SE-lukemat 165 kg.

M4-ikäluokassa oli viisi osallistujaa, joista parhaan tuloksen teki Etelä-Suomen Voimanolstajien Markku Kempainen. Kempainen kesytti 66 kg -painoluokassa SE-raudan 120,5 kg.

Kisan toisessa osiossa kisasivat kaikkien ikäluokkien naiset, joita oli ilmoittautunut mukaan tasan 30. N18-ikäluokassa SE-tuloksilla herkuttelivat KaVon Minka Poikselkä, joka otti 63 kg -painoluokassa 92,5kg sekä Rosanna Lampela ottamalla 76 kg painoluokassa 84+ kg. Suvi-Maaria Heinonen SalVo:sta otti ainoana omansa N23-ikäluokassa tuloksella 72,5 kg painoluokkaan 69 kg.

Naisten M1-ikäluokkaan oli ilmoittautunut 9 nostajaa. Pisteissä paras oli Kokkolan Jymyä edustava Tiina Voho, joka teki uuden sekä avoimen että M1-ikäluokan SE:n 130 kg. SE:n teki myös 69 kg -painoluokassa Sanna Joutsela penkkaamalla tasan 100 kg.

M2-ikäluokan kahdesta osallistujasta Seija Skogman E-SV:stä teki SE:n 69 kg -painoluokkaan tuloksella 90 kg. M3-luokan hoitell ainoana Aira Knutars ja M4-ikäluokan ikinuori, kisojen vanhin osallistuja 79-vuotias Eila Kumpuniemi.

Avoimen luokan kisoihin oli tullut 8 naista nostamaan. Pisteissä paras nostaja oli Maria Karjalainen, joka penkkasi 63 kg -painoluokkaan 130 kg. Uudet SE-lukemat nähtiin sekä 69 kg että 76 kg -sarjoissa. Sarjan N/69 kg voiton vei SE-tuloksella 112,5 kg Juankosken Punnerruksen Anna-Eveliina Partanen. N/76 kg -sarjan SE:n pokkasi Mari Hakulinen tuloksella 115 kg.

Viimeisessä päivän kisassa lavalle nousivat miesten M1-ikäluokan sekä avoimen luokan nostajat, joita oli yhteensä 33. M1-ikäluokkaan oli ilmoittautunut 17 nostajaa. M1-sarjan pisteissä parhaasta tuloksesta vastasi painoluokan 74 kg Jani Haapamäki kesyttämällä 205 kg. 83 kg -painoluokassa



Joka nainen ei nosta 150 kg penkistä, mutta Sari Rauhala nostaa



E-IT:n Petteri Laurikainen esittelee uusinta talvimuotia

nähtiin kunnan taistelu mitaleista, kun Antti Liimatainen vei voiton tuloksella 187,5 kg ja hopean otti Tomi Raatikainen tuloksella 185 kg sekä Lasse Arkela otti pronssia tuloksella 180 kg.

M/83 kg -sarjan kuningas oli Matias Viiperi, joka otti uudet SE-lukemat 255



Kisan nuorin nostaja Ninni Kopola (s. 2007) ja vanhin nostaja Eila Kumpuniemi (s. 1942)



LiKen Sanna Joutselan tyylinäyte

kg suorille käsille komeasti. Eetu Kumpulainen otti samassa sarjassa hopeaa ikäluokan M23 SE-lukemilla 235 kg. TVN:n oma Vesa Mattila hallitsi 93 kg -painoluokassa tuloksella 240 kg ja superin valtiäs oli tutusti Kenneth Sandvik tuloksella 315 kg. Painoluokassa 105 kg nähtiin kunnon taistelu mestaruudesta, kun E-IT:n Petteri Laurikainen nosti mestaruuteen kolman-

nella nostolla tuloksella 237,5 kg Tomi Viklan jäädessä hopealle tuloksella 235 kg. Jussi Kangasvieri koitti vielä viimeisellä päästää kultakantaan, mutta jäi pronssille tuloksella 230 kg.

Kisat saatiin nopeasti pakettiin Ratinassa ja kaksi tuntia kisan jälkeen painisali oli yhtä tyhjä kuin aluksi. TVN:n kokenut

kisakoneisto suoritui jälleen kerran kehuja saaden ja toivottavasti vuonna 2022 palataan samojen kisojen kohdalla jo ilman maskeja ja Ideaparkissa. Kiitämme kaikkia nostajia, huoltajia, tuomareita ja vapaaehtoisia talkoolaisia ja palaamme asiaan jo loppuvuodesta 2022.



Lasse Leinonen ja Antti Nevalainen ovat tyytyväisiä päivän urakkaan



Lempeä jäättiläinen Kenneth Sandvik valmistautuu nostoon



Sarjan M/105 kg kolme kovinta: 2. Vikla, 1. Laurikainen ja 3. Kangasvieri



Seniorit Järvenpää ja Salomäki suunnittelevat junioreiden kisataktiikkaa



Tammelan Ryskeen Janne Hakala matkalla kesyttämään rautaa



Sarjan M/93 kg mitalikaksikko Vesa Mattila TVN ja Tarmo Lähdesmäki KojKu



Ylöjärven Ryhdin Minna Ristolainen keskittyy



Seppo Flink lähettää terviset Mansesta kaikille



TVN:n varapuheenjohtaja Teemu Ahtiainen luovuttaa Hessu Orasmaalle seuran standardin

Mitä minä paitakisoissa teen?

Teksti: Nina Honka

Minua pyydettiin kirjoittamaan tunnelmakuvausta joulukuisista varustepengin SM-kisoista Tampereelta. No kisat menivät osaltani varmaan monelle nostajalle tutussa kisakuplassa: oma keskittyminen oli huoltajan tottelemisessa ja vaikka uusia ja vanhoja tuttuja tulikin tavatuksi, monet upeat suoritukset menivät täysin ohii. Mutta olkoon tämä juttu kuvaus siitä, miten tulini joutuneeksi koko kisaan. Ja toisaalta muistutus siitä, että vaikka tree-naaminen otetaankin tosissaan ja paita on kisassa kireällä, niin pipo kannattaa pitää löysällä.

Vanhan TVN-viisauden mukaan Honka penkkikisoissa on parasta viihdettä, mitä Tampereella on sitten Kummelin nähty. No uusi Kummeli-elokuva tuli syksyllä, mutta paitakisarintamalla on ollut surkeaa: viime vuoden kisat vei korona ja tänä vuonna velipoika ei terveyssyistä päässyt karkeloihin mukaan, joten viihdeosastosta vastaaminen jäi isosiskon kapeille harteille.

Penkkipunnerrus ei todellakaan ole vahvuutemme: sukurasitteena on pulkanarumaiset polviahipovat yläraajat ja rata-kiskosta tehty selkäranka. Tekniikassakin on kauniisti sanottuna runsaasti varaa kehittyä. Mutta uskomme Super Katanan tuomiin supervoimiin ja arvostamme myös sitä tosiasiaa, että penkkikisoissa nostaja harvemmin kaatuu.

Vaikka seurani penkkipunnerrustaidoillani vitsilleekin, arvostan suuresti seuraaktiivien tekemää lempeää huijausta viime vuoden varuste-SM:n alla. Olin menossa tekemään vain harjoituskisaa Hämeenlinnaan, mutta pari viikkoa ennen kisa jostain alkoi ilmestyä pukuja ja paitoja ja ne kevyestä vastahankaisuudestani huolimatta myös autettiin päälle.

Jäin koukkuun välittömästi. Kyykkypuvun tiukassa syleilyssä tunsin eläväni. Ensimmäistä kertaa ymmärsin niitä, jotka kirkkain silmin sanovat nauttivansa kyykkäämisestä. Nyt minäkin nautin, silmät tosin ovat välillä melko sumeat ja punaiset. Penkkipunnertamisestakin tuli uudella tavalla jännittävää: ennen nosto meni pie-

leen, kun voimat loppuivat, nyt taas melko hyvinkin noston saattoi onnistua sössi-mään, kun tanko kimpoili mihin sattuu.

Kyllähän se siis niin on, että kisoihin menään, kun sellaiset kerran järjestetään. SM-kisat ovat aina SM-kisat ja niissä on vähän eri meininki kuin pikkukisoissa. Rauta on samanlaista joka paikassa, mutta onhan se ihan eri asia nostaa SM-lavalla kuin kotisalilla. Jännittäminen aiheuttaa sählyystä, joten aloittelijan virheet kannattaa käydä tekemässä ajoissa alta pois, erityisesti varustekisoissa. Ja näin aikuisurheilijana pitää mennä vielä kun voi, ensi vuonna en ainakaan ole nuorempi, tuskin edes vahvempi.

Ei siinä siis muu auttanut, kuin pakata penkkipaidat kassiin ja lähteä Tampereelle. Perjantain ohjelmassa oli talkoot Ratinassa. Minulle kaikki käytännön asiat ovat yleensä mahdottomia, joten pyörin etupäässä tiellä, mutta kokeneiden konkareiden toimesta kisapaikka kohosi käden käänteessä. Oli kyllä aavistellut, miten paljon talkootyötä kisajärjestelyt vaativat, mutta vasta nyt näin koko komeuden. Puuhastellessa ei juuri ehtinyt turhia jännittää ja painokin alkoi asettua kisalukemiin.

Lauantai oli kaikkien luokkien kisapäivä. Naisten kisa oli vasta alkuiltapäivästä. Aamupäivän yrittin keskittyä kisaan, sietää yltyvää janoa ja suitsia kasvavaa kauhua. Matkavaaka arpoi painolukemia miten sattui ja syömisen kanssa piti pihtailla. Lopulta päästiin kisapaikalle toteamaan, että mitään hätää ei ainakaan painon suhteen ole. Muuten olikin vaikka minkälaisia hätää. Olo oli luonteva kuin kalalla fillarikisoissa.

Viimein päästiin lämmittelemään ja keskittymään olennaiseen. Paitojen kanssa ei ryhdytty sählyämään, vaan otettiin koko kisaksi semivarma F6 ja puettiin se päälle ilman mitään ihme kikkailuja. Varma aloitusrauta (onko paidalla varmoja rautoja?), omaa ennätystä sivuva kakkonen, ja kolmoseen rauta, joka toisella paidalla oli kerran vahingossa tullut. No nyt ei. Maka-

sin penkillä kuin lahna ja taisin olla jo päättänyt, että tuo ei tule. Oikeassa oleminen ei tuossa kohtaa lämmittänyt. Kultamitali meni tasatuloksella kevyemmälle nostajalle. Mutta se lämmitti, että voittaja oli kyllä minua paljon pätevämpi penkkaaja.

Mitä opimme tästä? Ainakin sen, että lähteminen kannattaa aina. Sekä kilpailijalle että huoltajalle tuli arvokasta kokemusta siitä, miten ollaan oikeat varusteet päällä, oikeassa paikassa, oikeaan aikaan. Treeni on melko yksinäistä puurtamista, joten on mukava nähdä välillä muitakin penkkipaidan kanssa painijoita. Koko varusteprojektista olen oppinut sen, että vaikka minulla aikuisena naisena on olevinaan varma ja selkeä käsitys siitä, mistä pidän ja mistä en, kannattaa silti olla avoin ehdotuksille. En olisi ikäpäivinä tullut kokeilleeksi varustenostoa, jos minua ei siihen olisi "pakotettu". Jos en olisi kokeillut, olisin menettänyt paljon.

Ja sitten lopuksi parisuhdevinkki. Jos pitkässä liitossa alkaa fyysinen läheisyys kadota, suosittelen lämpimästi varustenostoa. Varusteita pukiessa tulee nyhrättyä lähempänä kuin oikeastaan haluaisikaan. Aviomieheni ei alkuun ollut vilpittömän innostunut lajivalinnastani, mutta heltyi sitten ja perui uhkauksensa muuttaa toiseen kaupunkiin. Hänestä kuoriutui oiva taktikko, penkkipaidan virittäjä ja polvirätin sitoja. Sen verran minäkin olen joutanut, että olen siirtänyt varustetreenit vanhaisesta aamusta iltaan. Ymmärrettävästi miehen huumorintaju ei oikein tahtonut riittää siihen, että seison sängyn vieressä aamukuudelta ja puoliksi puettu Katana päällä ja pyydän jelpiä. Klassisessa kisassa selviää hätätilassa vaikka yksin, mutta varustekisa on tiimityötä. Ja tiimissä työnjako on selvä. Nostaja nostaa, huoltaja vastaa kaikesta muusta. Ja huoltajan sana on laki.

Toivottelen kaikille nousujohteista harjoituskautta ja kovia kisoja. Toivottavasti tuo kulkutauti ei enää pääse sotkemaan kenenkään harjoittelua tai kisasuunnitelmia!

Varustepenkkipunnerruskilpailujen tulokset

N18											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	57N18	55,92	Ninni Kopola	2007	Sisi	57,5	62,5	65	65	42,558	18
1	63N18	61,73	Minka Poikselkä	2004	KaVo	80	90	92,5	92,5	56,55	18
2	63N18	62,91	Emmi Järvenpää	2003	KaVo	40	70	—	40	24,161	13,5
1	69N18	64,38	Sara-Sofia Välvilä	2005	KaVo	65	88	88	65	38,706	18
1	84+N18	87,05	Rosanna Lampela	2004	LIKE	75	75	76	76	39,149	18
2	84+N18	85,48	Siiri Tossavainen	2004	KiurU	65	70	76,5	70	36,302	13,5
N23											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	69N23	68,26	Suvi-Maaria Heinonen	2002	SalVo	65	70	72,5	72,5	41,729	18
N40											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	57N40	55,34	Janika Kivelä	1979	KoJy	77,5	77,5	80	77,5	51,139	12
2	57N40	56,48	Nina Honka	1972	TVN	72,5	77,5	80	77,5	50,37	9
1	63N40	60,56	Anne Heikkilä	1978	LaVo	105	112,5	146	112,5	69,644	12
1	69N40	66,97	Sanna Joutsela	1973	LIKE	90	95	100	100	58,18	12
2	69N40	67,62	Pauliina Suomela	1976	HPV	85	90	90	85	49,183	9
3	69N40	65,92	Minna Ristolainen	1972	YlöR	70	77,5	85	77,5	45,503	8
1	76N40	75,4	Tiina Voho	1976	KoJy	95	120	130	130	71,103	12
1	84N40	82	Virve Suominen	1976	E-SV	70	75	80	80	42,171	12
1	84+N40	124,22	Helena Rehnberg	1979	E-SV	90	95	100	100	47,053	12
N50											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	69N50	67,89	Seija Skogman	1965	E-SV	85	87,5	90	90	51,959	12
1	84N50	80,2	Päivi Ristolainen	1970	YlöR	55	80	85	85	45,222	12
N60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	52N60	51,47	Aira Knutars	1954	So-Vi	65	70	72,5	72,5	50,668	12
N70											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	52N70	48,69	Ella Kumpuniemi	1942	E-SV	37,5	45	45	37,5	27,495	12
Naiset											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	52	51,55	Marcela Sandvik	1974	AKK	97,5	97,5	102,5	97,5	68,052	24
2	52	51,29	Maria Kojoukhova	1989	NIL	75	80	85	80	56,073	18
1	57	54,3	Johanna Hirvelä	1991	TVN	55	60	62,5	60	40,169	24
1	63	60,71	Maria Karjalainen	1990	JoPuPo	122,5	130	148	130	80,346	24
1	69	68,84	Anna-Evelina Partanen	1988	JuPu	105	112,5	122,5	112,5	64,451	24
1	76	75,55	Mari Hakullinen	1985	PaPu	110	115	120	115	62,84	24
1	84+	106,11	Sari Rauhala	1984	E-SV	140	150	150	150	72,815	24
2	84+	88,87	Jonna Pohjola	1989	NPower	120	130	140	130	66,471	18
M40											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	59	55,42	Juha Matti Englund	1981	RAYVO	100	110	120	120	64,188	12
1	66	65,57	Tony Björgren	1975	KoJy	120	125	127,5	127,5	55,696	12
2	66	65,49	Ville Vaivila	1977	Team36	115	120	125	125	54,674	9
3	66	65,32	Mika Laitinen	1980	YlöR	110	115	120	115	50,438	8
1	74	73,92	Jani Haapamäki	1979	OPT	190	200	205	205	79,904	12
1	83	82,79	Antti Liimatainen	1976	PaPu	182,5	187,5	192,5	187,5	66,859	12
2	83	82,84	Tomi Raatikainen	1976	PorHT	175	185	190	185	65,939	9
3	83	82,05	Lasse Arkela	1978	E-IT	175	180	185	180	64,6	8
1	93	91,71	Aki Kangasjärvi	1977	TVN	190	197,5	202,5	202,5	67,534	12
2	93	92,06	Petri Ronkainen	1972	E-SV	182,5	182,5	190	182,5	60,726	9
1	105	103,9	Pekka Penttää	1975	KoJy	195	202,5	210	210	65,528	12
2	105	104,55	Kaj Wasenius	1972	Team36	160	170	170	170	52,891	9
1	120	113,26	Timo Rukkila	1972	E-IT	195	195	200	195	58,614	12
2	120	115,18	Janne Hakala	1979	TamRy	110	115	115	115	52,259	9
1	120+	125,08	Lasse Leinonen	1973	JoPuPo	270	290	300	270	78,337	12
2	120+	182,03	Antti Nevalainen	1978	E-SV	220	232,5	240	232,5	62,518	9

M50											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	66	65,74	Hannu Peräsalo	1962	TVN	95	400	100	100	43,566	12
1	74	72	Ismo Hietanen	1963	HeTarm	130	135	142,5	135	53,853	12
-	74	73,48	Matias Peräinen	1968	TVN	425	425	425	—		
1	83	77,19	Timo Leminen	1968	K-UV	100	150	155	155	58,28	12
1	93	92,32	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	243	250,5	260,5	260,5	86,536	12
2	93	90,68	Vesa Hartikainen	1969	EV	210	220	264	220	73,871	9
3	93	92,96	Seppo Norpila	1963	K-UV	155	180	190	180	59,553	8
4	93	91,05	Timo Rantala	1963	Team36	90	440	440	90	30,146	7
1	105	97,49	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	242,5	247,5	—	242,5	78,13	12
2	105	104,69	Juha Pohjonen	1966	KoJy	210	247,5	245	210	65,296	9
3	105	104,44	Kaj Mattila	1970	E-SV	185	192,5	240	192,5	59,921	8
1	120	116,99	Tapani Laitala	1963	E-SV	195	202,5	220	195	57,891	12
2	120	117,47	Markku Sotisaari	1966	KemaKu	160	200	205	160	47,429	9
M60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	66	65,59	Seppo Flink	1953	HartVo	85	90	95	95	41,486	12
1	74	73,34	Pekka Kovalainen	1961	KoJy	150	160	165	165	64,754	12
1	83	82,25	Voitto Ahopelto	1956	YlöR	100	110	115	115	41,2	12
1	93	92,29	Juha Koivisto	1956	HYV	140	150	157,5	150	49,838	12
1	105	101,47	Veijo Räsänen	1957	I-HV	120	192,5	197,5	120	37,875	12
1	120	105,1	Ari Myllyniemi	1958	YlöR	100	157,5	160	157,5	48,883	12
1	120+	131,78	Risto Korhonen	1958	LVK tea	185	195	205,5	195	55,7	12
M70											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	66	66	Markku Kempainen	1949	E-SV	110	115	120,5	120,5	52,282	12
2	66	65,57	Heimo Törmä	1950	RAYVO	95	100	105	100	43,684	9
1	74	73,72	Antero Kauranen	1948	TVN	110	120	132,5	120	46,883	12
1	83	81,5	Heikki Rautio	1950	OV-88	90	100	107,5	100	36,065	12
1	105	98,55	Seppo Komppa	1945	HartVo	152,5	157,5	165	157,5	50,455	12
M18											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	66M18	64,87	Anton Kauranen	2003	TVN	120	127,5	127,5	120	53,017	18
1	74M18	71,25	Daniel Wasenius	2005	Team36	70	75	80	80	32,217	18
1	83M18	82,06	Arttu Korhonen	2004	RautU	145	152,5	160,5	160,5	57,597	18
1	120M18	108,5	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	100	220	260	220	67,316	18
1	120+M18	134,66	Mikael Salomäki	2003	KaVo	175,5	180	185	180	51,112	18
2	120+M18	125,4	Arto Pulkki	2006	EV	125	140	150	150	43,485	13,5
M23											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	93M23	91,95	Aapo Skaffari	2002	LIKE	120	160	170	120	39,958	18
1	105M23	103,19	Patrick Österlund	2001	E-SV	170	185	200	185	57,915	18
Miehet											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	74	73,84	Toni Kuusi	1983	TamRy	180	205	205	180	70,226	24
1	83	82,18	Matias Viiperi	1994	NPower	255	255	263	255	91,412	24
2	83	82,53	Eetu Kumpulainen	1998	VitVi	220	235	265,5	235	83,985	18
1	93	92,15	Vesa Mattila	1980	TVN	230	240	260	240	79,813	24
2	93	92,4	Tarmo Lähdesmäki	1985	KajKu	157,5	162,5	162,5	157,5	52,293	18
1	105	97,63	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	235	235	237,5	237,5	76,46	24
2	105	94,35	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	235	242,5	242,5	235	77,089	18
3	105	104,76	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	220	230	237,5	230	71,492	16
1	120	115,32	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	232,5	240	260	240	71,636	24
2	120	115,3	Tuomas Puhakka	1995	KP	225	232,5	240	225	67,163	18
1	120+	139,37	Kenneth Sandvik	1975	ÄKK	315	315	322,5	315	88,665	24

Kirjaesittelyssä Helsingin Poliisi-Voimailijat 1921-2021 -historiikki

Teksti: Katja Lariola, kuvat: Juha Nurmi ja Helsingin Poliisi-Voimailijoiden arkisto



Helsingin Poliisi-Voimailijat - Suomen vanhin poliisiurheiluseura - täytti viime vuonna 100 vuotta. Sen kunniaksi Voimantajan toisena päätoimittajanakin toimiva, Helsingin Poliisi-Voimailijoiden voimailu-oksen puheenjohtaja Heikki Virtanen teki valtavan työn ja kokosi kasaan 471-sivuisen historiikin. Materiaalia kerättiin mm. vanhoista julkaisuista ja pöytäkirjoista usean vuoden ajan. Vanhoista julkaisuista löytyneet epäkohdat on pyritty tähän opukseen korjaamaan.

Kirja koostuu kahdeksasta luvusta ja esittelee seuraa ensin yleisesti, sitten sukeltaa eri jaoksien toimintaan. Vuodesta 1933 toiminnassa ovat olleet yleisurheilujaos, voimailujaos ja suunnistus- ja hiihtojaos. Vuonna 1941 mukaan tuli nuoriso- ja kuntoliikuntajaos ja vuonna 1945 naisjaos. Seurasta on aiemmin löytynyt myös uinti-, palloilu- ja talousjaos. Eri luvuissa on myös yhteensä 65 eri henkilökuvaa, joissa esitellään seuran toiminnassa mukana olleita tärkeitä henkilöitä. Koska tämän lehden lukijoita luultavasti kiinnostaa voimailuasiat muita enemmän, keskityn tässä esittelyssä niihin ja raotan Helsingin Poliisi-Voimailijoiden voimailuhistoriaa eritoten voimantajan ja Suomen Voimantajaliiton saralta. Syväällisemmin siitä voi lukea hankkimalla kirjan itselleen.

Helsingin Poliisi-Voimailijat ry (HPV) perustettiin vuonna 1921 Helsingin poliisilaitoksen henkilöstön urheilun yleisseuraksi. Tavoitteena ei ollut huippusuorituksiin pyrkiminen vaan poliisilaitoksen henkilöstön työkyvön ylläpitäminen. Mielestäni on aika mielenkiintoista, että jo 100 vuotta sitten pyrittiin ylläpitämään henkilökunnan työkykyä, ja samaa keskustelua käydään edelleen. Ihmisten fyysinen kunto on heikko ja moni työpaikka tukee henkilöstönsä työkykyä järjestämällä liikuntamahdollisuuksia, antamalla liikuntaetuja yms. Tukemistavat ovat ehkä muuttuneet, mutta ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen kunnossa, se tosiasia ei ajan kuluessa muutu.

Voimailu ja voimailujaos kuuluivat itsenäisesti poliisiurheiluseuraan, sillä kuuluuhan voimankäyttö tilanteiden taltuttamisessa jo lähtökohtaisesti poliisin työhön. Erityisesti painitaidon katsottiin edistävän järjestyksenvalvojan työtä suoriutumiseksi. Paini, nyrkkeily ja köyden veto olivatkin seuran toiminnassa mukana jo ennen varsinaisen voimailujaoksen perustamista. Mm. Tukholman olympialaisissa vuonna 1912 paininut Armas Laitinen oli yksi seuran painivaikuttajista. Hänestä tuli myös painijaoksen ensimmäinen puheenjohtaja.

Vuonna 1947 painijaoksessa toimineille nyrkkeilijöille perustettiin oma jaos ja 1950 painijaoksen nimeksi muutettiin paini- ja painonnostojaos. Painonnosto oli suosittua, mutta sitä ei kuitenkaan harrastettu kuin kunnan kohentamiseksi muissa urheilulajeissa. Vuonna 1959 nämä jaostot yhdistyivät uudelleen ja nimeksi annettiin voimailujaos. Tällä nimellä jaos toimii edelleen.

1970-luvulla painonnosto ja judo tulivat yhä enemmän mukaan toimintaan. Vuonna 1973 oli HPV:n historian ensimmäinen kosketus voimantajaan, kun Harri Kekki osallistui Suomen Voimantajaliiton SM-kilpailuihin. Kekki nosti hopealla sarjassa 110 kg yhteistuloksella 672,5 kg. SVNL:n jäsenseuraksi ei vielä kuitenkaan liittynyt nostajien vähyyden vuoksi. Liittyminen tapahtui vasta vuonna 1979 ja sitä edesauttoi se, että voimantaja oli edellisenä

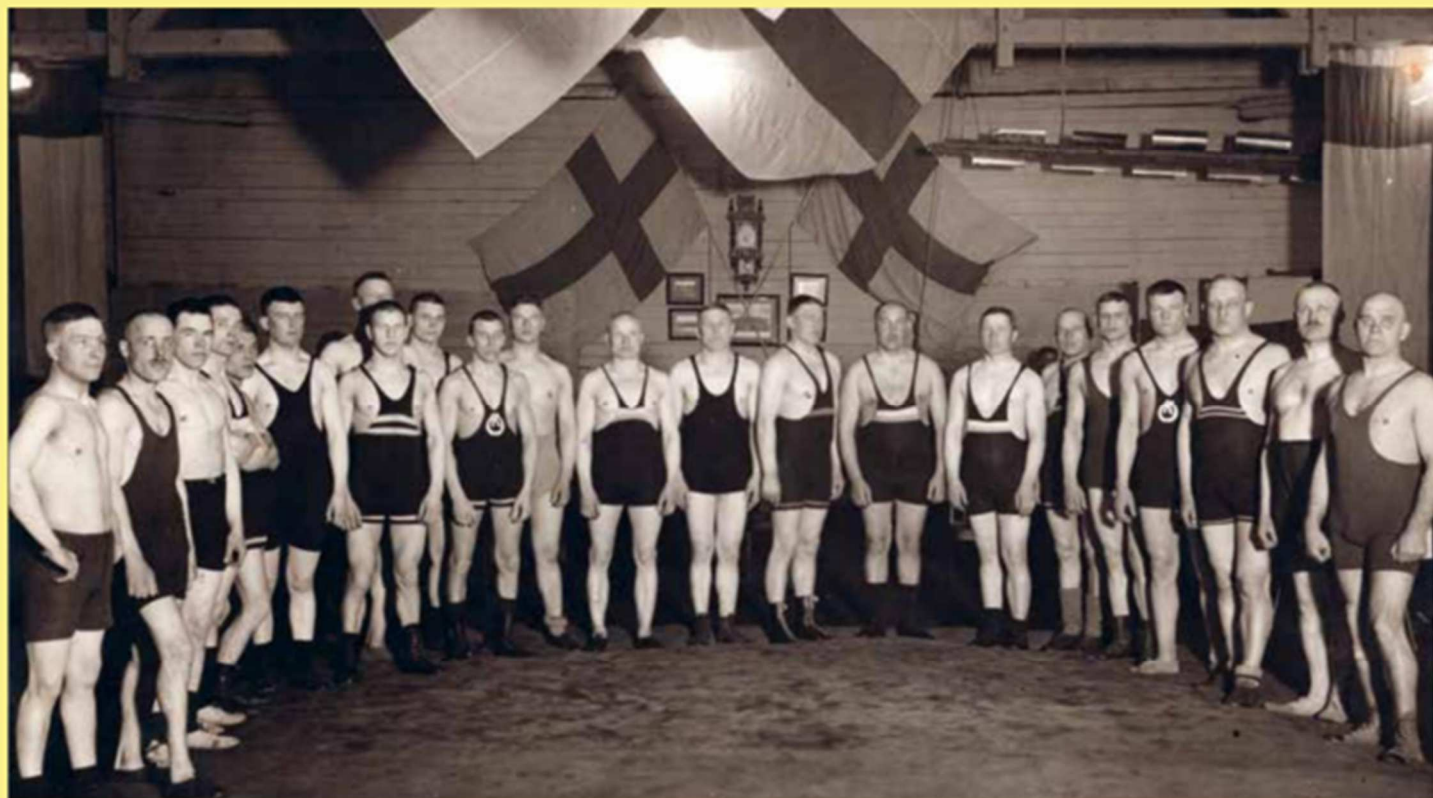
vuonna otettu ensimmäistä kertaa poliisien voimailulajien SM-kilpailuihin mukaan. Voimantaja alkoi silloin olla yhtä suosittua kuin painonnosto, mutta suuret menestystarinat antoivat vielä odottaa itseään. Vuonna 1980 paini jäi jo voimailujaostossa painonnoston ja voimantajan jalkoihin.

Vuonna 1983 HPV sai kymmenen vuoden odotuksen jälkeen toisen SM-mitalinsa voimantajassa, kun Pertti Heinonen otti hopeaa M40-sarjassa. Muita voimantajassa menestyneitä nimiä tuolta vuodelta olivat Kenneth Eriksson, Ahti Kokkonen ja Ari Kangasvieri. Vuonna 1984 Kokkonen otti HPV:n ensimmäisen voimantajan SM-kullan sarjassa 100 kg tuloksella 765 kg. Myös poliisien SM-kilpailuissa seura menestyi hyvin.

Vuoteen 1986 painonnosto oli vahvasti mukana voimantajan rinnalla, mutta toiminta painottui jo selvästi voimantajaan. Vuonna 1990 HPV oli mukana Pääkaupunkiseudun Seurayhtymän (PSS) perustamisessa, tarkoituksena oli elvyttää pääkaupunkiseudun voimantajatoimintaa ja helpottaa kisojen järjestämistä. Ensimmäiset aluemestaruuskisat järjestettiin heti ensimmäisenä vuotena. Kiskat Kontulan Kuntokellarissa ovat tutut nykynostajillekin!

Ahti Kokkonen otti seuran toisen MM-mitalin nostamalla hopeaa avoimen luokan penkki-punnerruksessa Taipeiissa vuonna 1992. Kokkonen nosti 220 kg painoluokkaan 110 kg. Ensimmäinen MM-mitali oli tullut vuonna 1961 ampumahiihdossa. 1990-luvun alkupuolella voimailujaosto sai kovia vahvistuksia Helena ja Åke Koposesta sekä Arto Hannolinista. He toivat seuralle paljon mainetta ja kunniaa voimantajalavoilla. Helena Koposen lisäksi HPV:ssä on ollut muitakin menestyneitä nostajia 1990-luvulla. Mm. Irmeli Vaulakorpi ja Sirpa Kokkonen ovat menestyneet hienosti niin kotimaassa kuin ulkomailla. Naiset jatkoivat menestyksekkäästi HPV:n edustamista myös seuraavalla vuosikymmenellä.

2000-luvulle tultaessa avoimen kansainväliset mitalit alkoivat olla tiukassa ja pääpaino kansainvälisissä kisoissa



Ensimmäiset poliisien painimestaruuskilpailut Helsingin Poliisimaneesissa

kääntyi masters-sarjoihin. Vuonna 2001 voimailujaos järjesti HPV:n 80-vuotisjuhlavuoden kunniaksi penkkipunnerruksen SM-kilpailut Kisahallissa. Näissä ns. kotikisoissa Sirpa Kokkonen nosti SM-kultaa ja Irmeli Vaulakorpi SM-pronssia. Vuonna 2003 HPV järjesti myös voimanoston SM-kilpailut yhdessä Tikkurilan Kajastuksen kanssa.

2010-luvulla HPV:n voimailujaoksen toiminta on jatkunut tuttuun, aktiiviseen tapaan. Menestystä on tullut niin SM-kilpailuista, kansainvälisistä kilpailuista kuin poliisien mestaruuskilpailuista. Vuonna 2011 voimailujaoksessa tehtiin uusi ennätys SM-mitalien määrässä ja niitä kahmittiin yhteensä 11 SVNL:n alaisista ki-

soista. Seuraavana vuonna se kuitenkin jo rikottiin ottamalla 14 mitalia! Vuonna 2019 yllettiin taas 13 mitaliin - pitkälti Järvenpään voimaperheen ansiosta.

HPV:n voimailujaoksella on ollut siis vilkasta ja menestyksekkästä toimintaa vuodesta toiseen! 2000-luvun nostajia ja heidän saavutuksiaan voisi listata monta sivua. Se ei kuitenkaan liene tarpeellista tässä kirjaesittelyssä. Ne löytyvät nyt helposti yksien kansien välistä. On hienoa, että Virtanen on nähnyt kaiken tämän vaivan ja koonnut tiedot yhteen. Näin ne säilyvät varmimmin tallella ja helposti saatavana jälkipolvillekin.

Pitkää ikää Helsingin Poliisi-Voimailijoille!



HPV:n voimanostajat olivat useina vuosina tuttu näky aluemestaruuskilpailuissa. Kuvassa Åke Koponen, Timo Kohtamäki, Arto Hannolin, Ahti Kokkonen ja Pertti Heinonen.



Voimailujaoksen eri vaiheiden puheenjohtajat 1933-2021

Painin johtajat

1921	Jussi Salila ja Hjalmar Grip (Kara-aho)
1922	Jussi Salila ja E. Wickström
1923-1926	Jussi Salila

Voimistelun johtajat

1921	Otto Korvenheimo ja O. Nieminen
1922-1923	Otto Korvenheimo ja Hjalmar Grip (Kara-aho)

Painijaos

1933-1937	Armas Laitinen
1938	Kustaa Pihlajamäki
1939	Väinö Laitinen
1940-1943	Kustaa Pihlajamäki
1944-1949	Armas Laitinen

Nyrkkeilyjaos

1947-1957	Reino Kuusela
1958	Keijo Karppinen

Paini- ja painonnostojaos

1950-1954	Armas Laitinen
1955-1957	Väinö Laitinen
1958	Einar Lampinen

Voimailujaos

1959-1964	Einar Lampinen
1965-1967	Sulo Kuokkanen
1968-1976	Eelis Rokkanen
1977	Mauno Tuominen
1978-1982	Martti Vottonen
1983-1999	Pertti Heinonen
2000-2003	Ahti Kokkonen
2003-2004	Arto Hannolin
2005-2006	Irmeli Vaulakorpi
2007-	Heikki Virtanen

Haamurajojen rikkoijat

Taulukossa on listattu HPV:n jäsenet, jotka ovat painonnostossa, voimannostossa ja penkkipunnerruksessa rikkoneet "haamurajoja". Tulokset on kerätty käytössä olevista toimintakertomuksista sekä tuloksista. On mahdollista, että jonkun nostajan osalta raja on rikkoontunut jo aiemmin, mutta sitä tietoa ei ole ollut käytettävissä tai sitä ei ole nostettu HPV:tä edustettaessa. Monet nostajista ovat myöhemmin tehneet huomattavasti kovempiakin tuloksia, mutta listaan on pyritty löytämään

ensimmäinen noteeraus "haamurajan" rikkomisesta. Huomioitavaa on, että poliisien SM-kilpailut olivat lisenssinostajille virallisia kansallisia kilpailuja 1970-90-luvulla. Myöhemmin niissä on ollut viralliset liittojen kouluttamat tuomarit, vaikeivat kilpailut enää virallisia olleet. Muuttuneen käytännön vuoksi kilpailut olivat epävirallisia, koska kilpailussa oli mukana myös lisenssitömiä nostajia. Tämän vuoksi myös näissä kilpailuissa nostetut tulokset on noteerattu.

700 kg voimannostossa rikkoneet nostajat

	Sarja	Tulos	Vuosi	Kisa
1. Ahti Kokkonen	100 kg	700 kg	1983	Kansallinen
2. Pertti Heinonen	125 kg	700 kg	1983	Kansallinen
3. Jouko Kokkonen	110 kg	715 kg	1984	Kansallinen
4. Markku Suokas	125 kg	700 kg	1985	HPL
5. Kari Huhtakangas	125 kg	705 kg	1992	Kansallinen
6. Timo Kohtamäki	90 kg	700 kg	1993	Pol-SM
7. Arto Hannolin	+125 kg	710 kg	1997	PM
8. Mikko Siponen	100 kg	702,5 kg	1998	Pol-SM
9. Jari Nurmi	90 kg	710 kg	2000	Kansallinen
10. Petri Huuhka	100 kg	740 kg	2002	Kansallinen
11. Henry Lehti	125 kg	730 kg	2004	HPL
12. Marko Myllymaa	110 kg	717,5 kg	2004	Pol-SM
13. Petri Kajanne	100 kg	720 kg	2007	Kansallinen
14. Mikko Sipola	110 kg	780 kg	2010	Kansallinen
15. Petteri Hakkarainen	93 kg	700 kg	2011	SM
16. Teemu Blomberg	105 kg	705 kg	2011	Kansallinen
17. Pasi Hella	120 kg	700 kg	2015	SM
18. Jani Hyttiäinen	105 kg	700 kg	2018	SM

800 kg voimannostossa rikkoneet nostajat

1. Ahti Kokkonen	125 kg	800 kg	1991	Pol-SM
2. Henry Lehti	125 kg	800 kg	2005	SM
3. Mikko Sipola	120 kg	805 kg	2011	SM

850 kg voimannostossa rikkoneet nostajat

1. Ahti Kokkonen	125 kg	850 kg	1996	Pol-EM
------------------	--------	--------	------	--------

200 kg penkkipunnerruksessa rikkoneet nostajat

	Sarja	Tulos	Vuosi	Kisa
1. Ahti Kokkonen	100 kg	200 kg	1984	SM
2. Arto Hannolin	125 kg	205 kg	1995	SM
3. Kari Huhtakangas	+125 kg	205 kg	1995	SM
4. Kimmo Niemi	110 kg	205 kg	2003	Pol-SM
5. Henry Lehti	125 kg	210 kg	2004	HPL
6. Jukka Lankinen	110 kg	200 kg	2005	Kansallinen
7. Veli-Pekka Kaunismäki	+125 kg	240 kg	2006	Kansallinen
8. Petri Kajanne	100 kg	200 kg	2007	Kansallinen
9. Sami Anttila	100 kg	210 kg	2008	Pol-SM
10. Risto Joensuu	75 kg	200 kg	2010	Kansallinen
11. Mikko Sipola	110 kg	200 kg	2010	Kansallinen
12. Petteri Hakkarainen	93 kg	200 kg	2012	Kansallinen
13. Jani Hyttiäinen	105 kg	215 kg	2017	Kansallinen
14. Hermann Järvenpää	105 kg	205 kg	2019	PM

250 kg penkkipunnerruksessa rikkoneet nostajat

1. Ahti Kokkonen	125 kg	250 kg	1996	MM
------------------	--------	--------	------	----

Lajien parhaat urheilijat 2021 on valittu



URHEILUTOIMITTAJAIN
LIITTO

Urheilutoimittajain Liitto valitsee vuosittain Lajien parhaat urheilijat. Perinne on jatkunut jo vuodesta 1946 lähtien. Ensín lajeja oli mukana vain muutama, mutta lajivalikoima on vuosien mittaan jatkuvasti laajentunut. Tänä vuonna lajinsa paras nimettiin 77 eri lajissa. Koronapandemian takia tilapäisesti kuituneen kilpailutoiminnan vuoksi lajin parasta urheilijaa ei valittu rullakiekossa.

Faktaa Lajien parhaat urheilijat -valinnoista:

- Lajien parhaat urheilijat -valinnat tekee Urheilutoimittajain Liiton nimeämä Vuoden urheilija -valiokunta – kyseessä ei siis ole äänestys, vaan valinta
- lajiliitot, urheilijat ym. voivat käyttää uutisoinnissaan aiheeseen liittyviä sosiaalisen median tunnuksia:
#lajienparhaaturheilijat
#urheilutoimittajainliitto
@urheilutoimitus (Twitter)
@urheilutoimittajat (Facebook, Instagram)

HUOM!

- Lajien parhaat urheilijat -valinnoilla ei ole mitään tekemistä Urheilugaalan kanssa eli Urheilugaala ei ole valintojen takana, vaan Urheilugaala on täysin erillinen palkitsemistilaisuus
- Lajien parhaat urheilijat -valinnoilla ei ole myöskään mitään tekemistä tai sidonnaisuutta lajiliittojen omien valintojen kanssa

VUODEN URHEILIJAJULKISTETAAN URHEILUGAALASSA 13.1.

Seuraavan kerran Urheilutoimittajain Liiton valinnoista kerrotaan Urheilugaalassa 13.1, jolloin Vuoden urheilija -äänestystulokset julkistetaan. Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -äänestyksessä äänestys-oikeus on ainoastaan liiton pressikorttiin oikeutetuilla jäsenillä.

Faktaa Vuoden urheilija -äänestyksestä:

- Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -äänestyksessä äänestetään Vuoden urheilijaa aina kyseisen vuoden urheilusuoritusten perusteella – äänestyksessä ei äänestetä urheiluu-urapalkinnon saajaa
- valinnat tehdään Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -valiokunnan laatimalla ehdokaslistalla – jokainen äänestäjä voi äänestää myös yhtä urheilijaa listan ulkopuolelta
- samalla kertaa äänestetään myös Vuoden valmentajaa ja Vuoden joukkuetta valiokunnan laatimilla ehdokaslistoilla – omaa ehdokasta ei voi äänestää
- Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija, Vuoden valmentaja ja Vuoden joukkue -äänestystulokset julkistetaan vuosittain Urheilugaalassa
- Urheilutoimittajain Liiton Vuoden nuori urheilija -voittajaa ei äänestetä, vaan valinnan tekee Urheilutoimittajain Liitto – voittaja julkistetaan vuosittain Urheilugaalassa
- lajiliitot, urheilijat ym. voivat käyttää uutisoinnissaan aiheeseen liittyviä sosiaalisen median tunnuksia:
#vuodenurheilija
#vuodenvalmentaja
#vuodenjoukkue
#vuodenuoriurheilija
#urheilutoimittajainliitto
@urheilutoimitus (Twitter)
@urheilutoimittajat (Facebook, Instagram)

Lajien parhaat urheilijat 2021

- Aerobic: Nea Kivelä, Turun Urheiluliitto
- Agility: Iida Vakkuri, Agilityklubi (Vantaa)
- Alamäkiluistelu: Mirko Lahti
- Alppilajit: Samu Torsti, Vasa Skidklubb
- Amerikkalainen jalkapallo: Chris Mulumba, Hamilton Tiger-Cats (Kanada)
- Ampumahiihto: Tero Seppälä, Haapajärven Kiiilat
- Ampumahauhe: Eetu Kallioinen, Ala-Hämeen Ampujat (Loppi)
- Autourheilu: Kalle Rovander
- Beach volley: Riikka Lehtonen – Niina Ahtialainen
- Biljardi: Robin Hull, Aura Biljardi (Turku)
- Curling: Kalle Kiiskinen, Hgvinkään Curling

- Darts: Marko Kantele, Samuli Blues (Asikkala)
- E-urheilu: Erik Tammenpää
- Freestyle: Olli Penttala, Freestyleseura Moebius (Pääkaupunkiseutu)
- Frisbeegolf: Henna Blomroos, Rauman Frisbee
- Futsal: Jukka Kytölä, Kampuksen Dynamo (Jyväskylä)
- Golf: Matilda Castrén, Linna Golf (Hämeenlinna)
- Hiihtosuunnistus: Salla Koskela, Lounais-Hämeen Rasti (Forssa)
- Ilmailu: Jouni Makkonen, Ultra Team Lahti
- Jalkapallo: Lukas Hradecký, Bayer 04 Leverkusén (Saksa)
- Jousiammunta: Antti Vikström, Oulaisten Sulka
- Judo: Martti Puumalainen, Meido-Kan (Helsinki)
- Jääkiekko: Aleksander Barkov, Florida Panthers (USA)
- Jääpallo: Tuomas Määttä, SKA Neftjanik (Habarovsk, Venäjä)
- Karate: Titta Keinänen, Euran Karataseura
- Keilailu: Tomas Käyhkö, Mainarit (Varkaus)
- Kiipeily: Anthony Gullsten, Kiipeilyurheilijat (Pääkaupunkiseutu)
- Koripallo: Lauri Markkanen, Chicago Bulls (USA) / Cleveland Cavaliers (USA)
- Kriketti: Mahesh Tambe, Empire Cricket Club (Helsinki)
- Käsipallo: Ellen Voutilainen, Skuru IK (Nacka, Ruotsi)
- Lentopallo: Lauri Kerminen, Dinamo Moskova (Venäjä)
- Lumilautailu: Rene Rinnekangas
- Maahockey: Nea Väisänen, Porvoo HC
- Maastohiihto: Joni Mäki, Pohji Ski Team (Pyhäjärvi) – Ristomatti Hakola, Jämin Jänne
- Melonta: Visa Rahkola, Tuusmelojat (Tuusula)
- Miekkailu: Niko Vuorinen, Helsingin Miekkailijat
- Moottorikelkka: Topi Posti, Kemijärven Moottorikerho
- Moottoripyöräily: Lasse Kurvinen, Heinolan Moottorikerho
- Moottoriveneily: Sami Reinikainen, Kotkan Pursiseura – Kotka Segelsällskap
- Mäkihyppy: Antti Aalto, Kiteen Urheilijat
- Nykyaikainen 5-ottelu: Laura Salminen, Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat
- Nyrkkeily: Mira Potkonen, Tampereen Voimalluseura
- Paini: Arvi Savolainen, Lahden Ankeri
- Painonnosto: Saara Retulainen, Turun Atleettiklubi
- Pesäpallo: Tuomas Jussila, Manse PP (Tampere)
- Pikaluiستelu: Samuli Suomalainen, Helsingin Luistinkilätäjät
- Potkunyrkkeily: Essi Honkonen, Jyväskylän Jigotai Kickboxing
- Purjehdus: Tuula Tenkanen, Esbo Segelförening (Espoo)
- Pyöräily: Jaakko Hänninen, AG2R Citroën (Ranska) ja TWD-Länken (Lahti)
- Pyöräisuunnistus: Samuel Pökälä, Asikkalan Raikas
- Pöytätennis: Benedek Oláh, Seinäjoen Sisu ja Jura Morez (Ranska)
- Ratsastus: Henri Ruoste, Turun Seudun
- Raviurheilu: Santtu Raitala
- Ringette: Anne Pohjola, Lapinlahden Luistin -89
- Rugby: Heidi Hennessy, Helsinki RC ja Loughborough Lightning (Englanti)
- Rullalautailu: Lizzie Armanto
- Salibandy: Veera Kauppi, Team Thorengruppen SK (Uumaja, Ruotsi)
- Soutu: Eeva Karppinen, Nesteen Soutajat (Naantali ja Porvoo)
- Squash: Emilia Soini, Espoo Squash Rackets Club
- Sulkapallo: Kalle Koljonen, Tapion Sulka (Espoo)
- Suunnistus: Miika Kirmula, Kalevan Rasti (Joensuu)
- Taekwondo: Johanna Nukari, Espoo Hwarang Team
- Taitoluistelu: Julia Turkkila – Matthias Versluis, Helsingin Luistelijat
- Tanssiurheilu: Johannes Hattunen
- Tennis: Emil Ruusuvaari, HVS-Tennis (Helsinki)
- Thainyrkkeily: Tessa Kakkonen, Lahti Thaiboxing Club
- Tikkaurheilu: Jasmin Suomalainen, Ilmajoen Tikkeri
- Triathlon: Henrik Goesch, Turun Urheiluliitto
- Uimahyppy: Juho Junntila, Uimahyppyseura Tiirat (Helsinki)
- Uinti: Matti Mattsson, Porin Uimaseura
- Valjakkourheilu: Pekka Niemi, Sisä-Suomen
- Valjakkourheilijat (Tammela ja Loimaa)
- Vapaaottelu: Jesse Urholin, Porin Kampailu-urheilukeskus
- Vesipallo: Niklas Koskela, Cetus (Espoo)
- Voimanno:** **Tuomas Hautala, Lapuan Ponnistus**
- Voimistelu: Emil Soravuo, Espoon Telineaiturit
- Yhdistetty hiihto: Ilkka Herola, Puijon Hiihtoseura (Kuopio)
- Yleisurheilu: Toni Piispanen, Espoon Taplot

Klassinen voimanoston juniorien SM-kilpailut 29.-30.1.2022 Pori

Porin SM-kisoissa nähtiin huikea joukko uusia nuoria voimailijoita!

Teksti: Soila Ranta, kuvat: Artturi Kuja-Kanto, KujisPhoto Oy

Reilun kymmenen vuoden SM-kisatavuon jälkeen Porissa nostettiin rautaa nuorten klassisen voimanoston SM-kisoissa tammi-kuun viimeisenä viikonloppuna. Kisapaikkana toimi legendaarinen Porin Urheilutalo, jota Heikki "Hessu" Orasmaakin kaiholla muisteli, sillä hän oli paikalla vuonna 1995 Maailmanmestaruus-kisoissa.

Nämäkin, vuoden 2022 kisat, jäävät historian ja ennätysten kirjoihin. Ilmoittautuneita oli ennätyskelliset 110 nuorta, kilpailu käytiin muuttuvien koronaohjeiden keskellä ja järjestävästä seurasta nostajia oli lavalla ennennäkemättömät kymmenen nuorta! Sairastumisten vuoksi poisjääntejä oli valitettavasti useita, mutta ei mahdollistamasti kuitenkaan.

Ilmeisesti historiallista oli myös seurojen välinen yhteistyö kisajärjestelyissä sekä runsaat tuotepalkinnot jokaisen sarjan kolmelle parhaalle nostajalle.

Viikonlopun aikana käytiin viisi kilpailua, joissa jokaisessa oli eri lavahenkilöryhmä työssä. Näin toteutettuna kenellekään työ ei käynyt liian raskaaksi ja pitkät kilpailupäivät mahdollistuivat. Lavahenkilöinä toimivat järjestävän seuran lisäksi

Merikarvian Voimailijoiden, Kankaanpään Voimailijoiden, Rauman Ydinvoiman sekä Powerlifters Porin voimakkaat ja kannustavat voimailijat. Lavahenkilöstö sai myös kiitosta jälkikäteen.

Seurapisteiden voittaja oli viime vuoden Voimamaljankin voittanut vahvaakin vahvempi Kankaanpään Voimailijat, toisena Team Like ja kolmantena Porin Voimailijat-81. Järjestävän seuran ensikertalaisista nostajista neljä saivat kaulaansa mitalin.

Lauantain aamukilpailussa Porin Voimailijat-81:n menestynein juniorinostaja, Fanny Lamminen, nosti heti toisella kyykyllään uuden suomenennätyksen 163,5 kg N23/63 kg -sarjaan. Viimeisellä nostolla hän korotti vielä 1,5 kg ja sai tiukasti, mutta tasaisesti 165 kg raudan hyväksytysti ylös! Lamminen voitti sarjansa Suomen mestaruuden tuloksella 400 kg (165-90-145). Hopealle sijoittui Sofia Räihä tuloksella 362,5 kg (125-77,5-160) ja pronssille Emmi Räsänen tuloksella 355 kg (125-90-140).

Kankaanpään Voimailijoiden hallitseva maailmanmestari Olivia Kyösti kyykkäsi niin ikään SE-raudan 143,5 kg. Tätä rautaa

Kujala sai kaulaansa kultaa tasatuloksella 600 kg sarjassa M23/74 kg. 83 kg -sarjan kullan vei Juha Järvinen yhteistuloksella 622,5 kg.

M23/93 kg -sarjassa kultaa voitti ylivoimaisesti Salon Voimailijoiden Remu Rokka yhteistuloksella 642,5 kg (247,5-147,5-247,5). Hopeaa sai kaulaansa Arsi Rosenberg yhteistuloksella 610 kg (230-135-245). Porin Voimailijoiden tuore jäsen Olli Horsma kävi tiukan taistelun pronssista. Hän oli ennen viimeistä maastanostokierrosta tasatuloksella Makkosen Eetun (Tikkurilan Kajastus) kanssa ja käskytti tankoon samat raudat. Horsma voitti kevyempänä kehonpainoltaan. Molempien tulokseksi tuli siis 585 kg.

105 kg -sarjassa käytiin niin ikään jännitysnäytelmää mitalin väristä. Neljän nostajan lopulliset yhteistulokset erosivat vain 15 kg! Power Team Palokan Markus Kröger sai lopulta kultaa kaulaansa 680 kg yhteistuloksella (235-150-295). Samalla tuloksella hopean sai Voitto Virtanen Virkkalan Voimasta (252,5-155-272,5) ja pronssia Aleksii Mäkinen yhteistuloksella 675 kg.



Henna Kaasalaisen maastanoston SE 210 kg



Nuutti Mansukoski katselee ympärilleen ennätysrautoja kannatellessaan

Kyösti oli yrittänyt selättää jo useampaan otteeseen aiemmin, mutta kolmas kerta toden sano! Tulos on myös avoimen luokan suomenennätys sekä juniorien pohjoismaidenennätys. Kyöstin yhteistulokseksi muodostui 381 kg, sisältäen lisäksi 82,5 kg penkkipunnerruksen ja 155 kg maastanoston. Näillä tuloksilla alle 53 kg painava Kyösti oli myös lauantaina paras naisnostaja.

84 kg -painoluokassa kilpaileva Sibbo Vargarnan edustaja Ellen Grönlund otti nimiinsä sekä kyykyn SE:n 185 kg, maastanoston SE:n 195 kg ja yhteistuloksen SE:n 483 kg. Grönlund oli suorastaan suvereeni sarjansa hallitsija, sillä hopealle sijoittuneeseen Nina Heikkisen yhteistulokseen muodostui eroa jopa 90,5 kg! Mielenkiintoista on, että Grönlund on myös hallitseva Ruotsin mestari.

N23/69 kg -sarjaan penkkipunnerruksen uuden suomenennätyksen otti nimiinsä Erica Mäkinen hienolla 90 kg tuloksella. Sarjassa 84 kg Henna Kaasalainen nosti yhteensä 495 kg ja hopealle sijoittunut Essi Jäntti tuloksella 460 kg. Kaasalaisen huikea maastanosto 210 kg on uusi suomenennätys. 84+ kg -sarjan voitti Micaela Salonen yhteistuloksella 350 kg ja hopeaa sai Enni Laakso tuloksella 317,5 kg.

Lauantaina nuorten miesten kilpailussa 66 kg -sarjassa Tenho Talvensaari teki maastanoston suomenennätyksen tuloksella 230,5 kg. Hän sai myös kultaa yhteistuloksella 550,5 kg ja hopealle sijoittui Onni Hantikainen tuloksella 437,5 kg. Elmeri

120 kg -sarjan voitti Pietarsaaren Voimailijoiden Daniel Holmstedt yhteistuloksella 715 kg, hopeaa sai Niko Tukiainen (675 kg) ja pronssia Lukas Dimic (620 kg).

Nuorten miesten raskaassa sarjassa Suomen voimapesä Nuutti Mansukoski paranteli hallussaan ollutta penkin suomenennätystä ja punnersi lukemaksi 201,5 kg. Hän otti nimiinsä myös maastanoston SE:n, huihat 345,5 kg. Mansukosken yhteistulokseksi tuli 859,5 kg. Hopealle sijoittui Kankaanpään Voimailijoiden Mikael Salomäki tuloksella 690 kg (270-137,5-282,5).

Sunnuntain kilpailut olivatkin monelle nostajalle uransa ensimmäinen voimanostokilpailu. Se näkyi pienenä yli-innostuksena, mikä kostautui punaisina tuomioina, mm. koska merkkejä ei kuunneltu riittävän tarkasti. Onneksi kuitenkin lähes kaikki kilpailijat pääsivät jatkamaan seuraaviin lajeihin ja saivat arvokasta kisakokemusta sekä onnistumisen elämyksiä.

Uusia suomenennätyksiä tehtiin monessa sarjassa. Kevyen sarjan Karoliina Vikeväkorva nosti maastanoston SE:n 125,5 kg. 63 kg subjuniorien sarjassa Juuli Kostian teki suomenennätyksen sekä penkkipunnerruksessa 90 kg että maastanostossa 160,5 kg. Rosanna Lampela nosti sekä penkkipunnerruksen SE:n 75,5 kg että yhteistuloksen SE:n 370,5 kg sarjaan N18/84+ kg.

Painoluokan 69 kg subjunioissa koettiin varsinaista ennätystehtailua ja jännitys-

näytelmää. Oona Kujala otti kyykyn 130 kg SE-raudat nimiinsä, mutta heti seuraavassa nostossa Janette Ylisoini nokitti ja otti SE:n 137,5 kg nostolla. Seuraavalla kierroksella jännitys kaksinkamppailussa jatkui, kun Kujala lastautti tankoon 138 kg, mutta Ylisoini jopa 145 kg. Ylisoini korotti vielä 150 kg nostoon, joten SE jäi siten Ylisoinin nimiin. Ennätystaistelua naiset kävivät myös maastanostossa, jossa Oona Kujalan ennätysnoston 150,5 kg jälkeen Sara-Sofia Väliiviita lastautti tankoon 155 kg. Tämä oli kuitenkin liian raskas hänelle, mutta ei Ylisoinille, joten ennätykseksi lopullisesti kirjattiin 155 kg Ylisoinin nimiin. Hän nosti myös yhteistuloksen ennätysten 377,5 kg.

Sekä N18/57 kg -sarjan Ninni Kopola että N18/76 kg -sarjan Fanni Kyösti voittivat molemmat kultaa tuloksella 282,5 kg. Siiri Tossavainen voitti sarjansa N18/84 kg tuloksella 337,5 kg.

Kilpailun nuorimpia nostajia edustivat PV-81:n Jesse Hernberg, joka vain 12-vuotiaana ja alle 53 kg painavana nosti yhteistuloksen 177,5 kg, sekä Oulunsalon Taiston 13-vuotias Eero Dahlgren, joka nosti yhteensä 327,5 kg. Näille alle 14-vuotiaille ei vielä kirjata suomenennätyksiä.

Konsta Holappa otti nimiinsä kaikkiaan kolme suomenennätystä sarjassa M18/59 kg: jalkakyykky 137,5 kg, maastanosto 150 kg ja yhteistulos 372,5 kg.

74 kg -sarjan voitti Arttu Piironen yhteistuloksella 460 kg, hopealle sijoittui Anders



Kisan nuorin nostaja Jesse Hernberg (PV-81) antoi kaikkiansa ensimmäisissä kisoissaan



Palkintokorokkeella Markus Kröger, Voitto Virtanen ja Aleks Mäkinen

Klassisen voimanoston juniorien SM-kilpailujen tulokset

Nygård tuloksella 452,5 kg ja pronssille Roope Holappa tuloksella 445 kg. 83 kg -painoluokassa korkeimmalle palkintokorokkeelle nousi Aaro Määttä, yhteistulos 532,5 kg, ja Rautalammin urheilijat valtasivat sekä kakkos- että kolmoskorokkeet Arttu Korhosen ja Jussi Wariksen ansiosta.

Miesten subjuniorien 93 kg -sarjassa kulta ja hopea saavutettiin samalla yhteistuloksella 602,5 kg. Jännitys-näytelmää yhteistuloksesta ja mestaruudesta käytiin Kokkolan Jymyn nostajan Julius Lankilan ja Elimäen Vauhtia edustavan Ville Hannulan välillä. Hyvinkin erilaisella nostosarjalla päästiin samaan lopputulokseen, jolloin kehonpaino ratkaisi mitalin värin. Lankilan tulostaulu näytti 185-132,5-285, kun taas Hannulan 230-120-252,5.

M18/105 kg -sarjan voitti Samuel Svärtsjö, yhteistulos 642,5 kg, 120 kg -sarjan voitti Mico Lampinen, yhteistulos 495 kg, ja 120+ kg -sarjan Jesse Miettinen, yhteistulos 537,5 kg.

N18		Paino Nimi		SV		Saura		JK1		JK2		JK3		JK tui		PP1		PP2		PP3		PP tui		MN1		MN2		MN3		MN tui		YT		IFF		Olp		Ippit				
1	52	51,8	Korhonen Virovirkko	2004	LKE	87,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5	92,5		
1	57	58,7	Ninni Kopola	2007	SIS	92,5	97,5	102,5	102,5	55	60	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

N22		Paino Nimi		SV		Saura		JK1		JK2		JK3		JK tui		PP1		PP2		PP3		PP tui		MN1		MN2		MN3		MN tui		YT		IFF		Olp		Ippit				
1	63	62	Fanny Lamminen	2002	PV-81	155	163,5	165	165	85	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5	90	92,5



Erica Mäkinen keskittyy suoritukseen



Onnistunut veto saa hymyn Arttu Määttän kasvoille

M14		Paino Nimi		SV		Saura		JK1		JK2		JK3		JK tui		PP1		PP2		PP3		PP tui		MN1		MN2		MN3		MN tui		YT		IFF		Olp		Ippit			
1	53	42,1	Jesse Hemberg	2009	PV-81	50	62,5	65	65	27,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5	32,5

M18		Paino Nimi		SV		Saura		JK1		JK2		JK3		JK tui		PP1		PP2		PP3		PP tui		MN1		MN2		MN3		MN tui		YT		IFF		Olp		Ippit			
1	59	57,4	Kontala Holappa	2007	EV	120	130	137,5	137,5	75	80	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85

Sotkamon puutaulu

Jo lähes 40 vuoden kuulustustehtävistä on ollut kunnia ja ilo vastaanottaa erilaisia muistoja. Eräs mieluinen muisto on Sotkamon Visan lahjoittama puutaulu, johon on kiinnitetty laatta jokaisesta kuuluttamastani kisasta Sotkamossa. Nyt laattoja on tauluun kiinnitetty 15 eli kaikista niistä arvokisoista, joita Sotkamossa on 30 vuoden aikana pidetty:

1991	Voimanoston SM nuoret alle 23v.
1993	Voimanoston SM miehet
1995	Voimanoston SM joukkue
1997	Voimanoston SM naiset ja miehet
1998	Voimanoston EM miehet
1999	Voimanoston SM joukkue
2001	Voimanoston MM miehet
2003	Voimanoston SM joukkue
2006	Voimanoston SM nuoret ja veteraanit
2008	Penkkipunnerruksen SM nuoret ja veteraanit
2009	Voimanoston SM naiset ja miehet
2013	Voimanoston SM klassinen nuoret ja veteraanit
2016	Voimanoston SM klassinen avoin
2019	Voimanoston SM klassinen avoin
2021	Voimanoston SM klassinen nuoret



Lapsiuutisia

Teksti ja kuva: Heikki Orasmaa

Juankosken Punnerrus sai uuden jäsenen, kun Anna-Eveliina Partasen ja Jari Martikaisen voimalluperheeseen syntyi 27.8.2021 potra poika. Tom-poika on saanut jo seuransa collegepuseron ja näin hän heti nuorena osoittaa seurauskollisuutta seuralleen Juankosken Punnerrukselle. Kuva otettu 11.12.2021 Tampereella penkkipunnerruksen SM-kisoissa, joissa äiti Anna-Eveliina nosti kultamitalin sarjassa 69 kg. Kannustusjoukkona äidille toimi kotiväki: aviomies Jari, voimanoston MM-kultamitalisti vuodelta 2008, ja reipas Tom-poika.



Jari Martikainen perheineen

Kansainvälisinä tuomareina 25 vuotta

Teksti: Heikki Orasmaa

Tuomarikaksikko Mika Honkaniemi ja Ville Orasmaa saivat kansainvälisen tuomarikortin 15.2.1997 eli 25 vuotta sitten. Heidän testiajajana toimi silloin Johan Westerberg, joka on saanut kansainvälisen II-luokan tuomarikortin jo niinkin varhain kuin vuonna 1979 ja suoritti I-luokan kortin 1983. Johan toimii edelleen aktiivisesti tuomaroimassa ja on tuttu näky monien SM-kisojen juryn jäsenenä.

Mika ja Ville ovat nykyisin toimivista tuomareista duo, jolla on vanhimmat kansainväliset tuomarikortit Westerbergin jälkeen. Mika on suorittanut kansainvälisen I-luokan kortin vuonna 2009 ja Villellä on edelleen kansainvälisen II-luokan tuomari.



Johan Westerberg



Ville ja Mika

Wanhan kuvan kertomaa

Kuvassa 1980-luvun alun "titaanit", jotka valitettavasti ovat jo siirtyneet taivaallisille nostolavoille. Vasemmalta Ilkka Nummisto, Juhani Heinonen ja istumassa Hannu Saarelainen. Selin vaaleatukkainen Markku Suonenvirta, joka vielä touhuu tässä elämässä.



Nummisto, Heinonen ja Saarelainen

Virpi Kehänen

Teksti & kuvat: Virpi Kehänen

Aktiiviurani sijoittui vuosille 1994-2009. Ensimmäiset nuorten SM-kisat nostin vuonna 1995. Ensimmäisen kerran edustin Suomea nuorten maajoukkueessa vuonna 1996, nuorten MM-kilpailuissa Vaasassa, taisin sijoittua neljänneksi. Nuorten arvokisoissa nostin useissa, saaliina EM-kisoista kaikenväriset mitalit. Ensimmäisen kerran edustin Suomea naisten maajoukkueessa vuonna 2002 naisten EM-kilpailuissa Laukaalla sijoittuen hopealle. Naisten arvokisoista saaliina vuosien aikana myös mm. Pohjoismaiden mestaruus, Euroopan mestaruus ja MM-hopea.

Yksittäisenä mieleen painuneena nostona voisi mainita jalkakyykyyn suomenennätyksen 201 kg sarjaan 56 kg. Se taisi jäädä historian kirjoihin sarjuudistuksen jälkeen (nuorten sarjoihin näitä jäädytettyjä ennätyksiä jäi myös). Nostin sarjassa 56 kg lähes koko kilpaurani, aivan yksittäisiä vierailuja alkuvuosina sarjaan 52 kg ja myöhemmin sarjaan 60 kg. Parhaat tulokseni sarjaan 56 kg ovat jalkakyyky 201 kg, penkkipunnerrus 90 kg, maastaveto 195 kg, yhteistulos 478,5 kg.

Ensimmäinen edustamani seura oli Kajaa-nin Kuohu, joka vaihtui Kuopion Painonostajiin Savoan muuttamisen myötä. Viimeisimpänä edustin Sotkamon Visaa palaten henkisesti takaisin Kainuun korville. Fyysisesti jäin Savoan ja asun edelleen niillä kulmilla.

Kilpauran jälkeen en ole aktiivisesti treenannut voimanostoa. Uran loppumisen jälkeen meni hetki ihmetellessä, mitä salilla tehdään, ja miettiessä, kuka nyt huvikseen treenaa. Uran aikana treenit olivat aina tavoitteelliset kohti kilpailuja ja treenisykli kulki kilpailukalenterin mukaan. Vuosien aikana olen oppinut treenaamaan myös "omaksi iloksi" ja erilaisilla tavoitteilla. Voimanoston parissa en ole juuri ollut enää kilpauran loppumisen jälkeen.

Nykyään käyn salilla 2-3 kertaa viikossa, riippuen vuodenaikasta ja muista harrasteista. Kesällä maantiapyöräilyn aktiivisesti ja viime kesänä innostuin puolison houkuttelemalla maastopyöräilystä. Tahkon rinteet antavat hyvää haastetta ylä- ja alamäkineen. Talvella hiihdän aktiivisesti sekä laskettelen. Kylmävuinti ympäri vuoden ja avantouinti talvella on kookuttavaa, käyn avannossa useamman kerran viikossa.

Perheeseen kuuluu puolison lisäksi kaksi poikaa, 7- ja 9- vuotiaat. Laskettelu on koko porukan yhteinen intohimo. Aikaa menee myös poikien harrastusten parissa, molemmat pelaavat salibandyä ja jalkapalloa. Olen itsekin mukana seuratoiminnassa Nilsiän salibandyseura Apas-seissa, lisäksi puoliso valmentaa poikien joukkueita, joten sekä on koko porukan harrastus. Ja pelaan tietenkin myös itse kerran viikossa sähköhämönsämeiningillä. Liikunta kuuluu elämään nyt jopa monipuolisemmin kuin kilpauran aikana. Se on koko perheen elämäntapa. Töiden lisäksi opiskelen sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen ylempää AMK-tutkintoa. Vapaa-ajan ongelmia ei siis ole.

Voimanoston parista on paljon hyviä muistoja. Treenit Rajalan salilla Kuopiossa sisälsivät kannustuksen lisäksi luonnollisesti myös savolaista leukailua, porukka oli yksi parhaista treenikavereista. "Luolassa" (väestönsuoja) treenattiin porukalla monta kertaa viikossa. Opiskeluaikana Lappeenrannassa treenasin Toivasen Jannen ja Heinin kanssa, lähtemättömästi ovat jääneet mieleen liikuntatalon keskusradion kautta soineet iskelmät, joiden tahdissa tehtiin kovia kyykytreenejä. Siihen aikaan ei soinnut luureissa omat musiikit. Sotkamon porukan kanssa en treenannut juurikaan, koska en asunut siellä. Seuran tuki ja kannustus oli silti erinomaista ja koin kunniaksi saada edustaa yhtä parhaista voimanostoseuroista Suomessa.

Yhtenä parhaimpina muistoina on jäänyt mieleen arvokisareissut nuorten maajoukkueen kanssa. Matkalle lähdettiin yhdessä koko joukkueella ja kohteessa viihdyttiin aina ensimmäisistä pikku sarjojen nostoista viimeisiin raskaan sarjan nostoihin. Matkoilla sattui kaikenlaisia kummelluksia: milloin hissi syöksyi monta kerrosta hurjaa vauhtia alaspäin äkkipysähtyksen kerrosten väliin, milloin kuljetus hotellilta kisapaikalle oli enemmän rallia kuin turvallista autoilua, milloin lentokone ei pystynyt laskeutumaan huonon sään vuoksi... Mutta kaikesta selvitettiin hyvällä huumorilla ja joukkueen mahtavalla yhteishengellä. Itse kilpailut eivät aina jännittäneet läheskään niin paljon kuin muut puitteet. Naisten maajoukkueen kanssa tehtiin myös hauskoja reissuja. Parhaimpiin lukeutuu luonnollisesti MM-kilpailut Kanadaan vuonna 2008, koska sieltä nostin MM-hopeaa.



Voimanoston parissa pääsin matkustamaan moniin maihin, joissa tuskin olisi muuten tullut käytyä. Mm. Puola, Tšekki, Bulgaria, Venäjä, Ranska, Saksa, Itävalta ja Kanada. Muiden maiden maajoukkueenostajat tulivat vuosien aikana tutuiksi. Voimanostojoukko on jäänyt muutamia ystäviä, joiden kanssa edelleen pidetään yhteyttä, sekä kavereita ja tuttuja, joiden kanssa "nähdään" somessa.

Virpin meriittejä

Voimanosto

MM-2 x 1	2008
EM-1 x 2	2000 (N23), 2007
EM-2 x 2	2001 (N23), 2002
EM-3 x 1	1999 (N23)
PM-1 x 1	2008
SM-1 x 10	1995 (N17), 1996 (N17),
1999 (N20),	2000 (N23), 2002, 2003,
	2004, 2006, 2007, 2008
SM-2 x 1	2001

Penkkipunnerrus

SM-1 x 2 1995 (N17), 1996 (N17)

SVNL:n vuoden parhaana Virpi on palkittu:

1999 naisjuniori, voimanosto
2000 naisjuniori 23v, voimanosto
2001 naisjuniori, voimanosto
2002 naisjuniori, voimanosto
2008 naiset, voimanosto



Voimanostolajin terveystarkastuksen satoa

Kuva: Johanna Karjalainen

Tätä kirjoittaessani seurailen toisella silmällä Pekingin olympialaisten suomalaissuorituksia, eritoten kavereita, joiden matkaa kohti ultimaattista unelmaansa, taistelua olympiakullasta, olen saanut seurata läheltä muutaman olympiadin verran. Maailman terävimpään huippuun tunkeutuminen on pitkä tie, jossa moni asia pitää olla kunnossa pitkän aikaa.

Ilkka Herolan kasvuprosessia hienoksi mieheksi ja hyväksi ihmiseksi, joka ansiokkaasti opiskelee yliopistossa taloustiedettä ja sijoittaa tienestejään menestyksekkäästi, olen saanut seurata niin henkilökohtaisena valmentajana kuin perheystävänäkin. Mieheksi kasvamisen sivussa Ilkasta on tullut pienen, mutta kovan lajin maailman huippu, jonka asenne urheiluun ja elämään on esimerkillistä. Kaiken perusta on maalaisjärkinen ja liikunnallinen perhe. Vanhemmat Tiina ja Timo ovat osaavasti kasvattaneet veljekolmikun upeiksi nuoriksi miehiksi ja siinä samalla ohjanneet liikunnallisen elämäntavan pariin.

Vanhemmat ovat myös osanneet oikealla tavalla tukea poikiensa harrastuksen eri vaiheissa seura- ja maajoukkuevalmennusta ja luoda positiivisen ilmapiirin jälkikasvunsa ympärille. He ovat muistaneet hienosti muistuttaa jälkikasvuun sekä joskus liikaa menestyksen perään intoilevia valmentajiaan siitä, että urheilu on vain urheilua loppujen lopuksi. Ilkan seuroissa, Siilinjärven ponnistuksessa ja Puijon Hiihtoseurassa, on toiminta ollut laadukasta nuoruusvuosien ajan. Lisäksi jo nuorena miehenä Ilkka otettiin mukaan maajoukkueen kattavaan ohjelmaan, kun intohimoinen päävalmentaja Petter Kukkonen alkoi 10 vuotta sitten rakentamaan yhdistettyyn uutta valmennussysteemiä nollatilanteesta adjutantteineen. Ilman perheen tukea, savolaisen mäkihypyyn perinteistä osaamista ja Kukkonen määrätietoista ja pitkäjänteistä työtä, ei Ilkka olisi mukana taistelemassa kultamitalista 15 vuoden työn jälkeen.

Näiden omien lajieni, eli mäkihypyyn ja yhdistetyyn, "suhdannevaihteluissa" viimeisen 35 vuoden aikana tiiviisti mukana olleena, niin valoissa kuin varjoissakin, on mielipiteeni lajien "terveyden" perustoista tullut

hyvin selväksi. Tämä on suurelle osalle varmaan aivan itsestään selvää jorinaa, mutta koska se herättää ainakin minussa voimakkaita tunteita, taitaa tästä irrota spekulatiota, vaikka kirjaksi asti. Se, tuleeko kulta- vai pronssimitali olympialaisissa ja onko urheilija Vuoden urheilija-lähetyksessä TOP10:ssä, on vain jäävuoren huippu, joka ei välttämättä kerro lajin arkivoinnista yhtään mitään, varsinkaan yksilölajeissa. Totta kai kansainvälinen menestys on viimeinen mittari ja lajin näyteikkuna, mutta mitaleita harvassa lajissa saavutetaan, jos touhu ikkunan takana on turakoimista.

Tämän oppiminen on ollut minulle välillä jopa raakaa elämäni aikana. Siinä kun jo nuorena aloittavana valmentajana pääsin osaksi huikkeitä menestystarinoita ja -tunteita, näin myös pian mitkä teot ja tekemättä jättämiset aiheuttavat lajilajin haaksirikoutumisen. Menestyksiä ja niiden hehkutusta enemmän kokemukset epäonnistumisista linjaavat oman toimintani priorisointia nyt Voimanostoliiton työkalupakkia kasatessani. Eilsen kunnian kukan kiekuna ei enää tänään tärykalvoja helli, jos tämän päivän treeneissä on koutsit yksinään.

Useissa keskusteluissa perehdytysaikanaani on tullut muun muassa esille se, että lajimme sisällä kaivataan lisää näkyvyyttä ja siitä mahdollisesti realisoitavaa sponsori-/ tukirahoitusta. Lisäksi niin meillä voimanoistoväessä kuin minkä tahansa lajin joukoissa halutaan lisää yleistä arvostusta valtiovaltalta, Olympiakomitealta, kansalta ja niin edelleen. Ja rahaa lisää. Totta kai, jokainen harrastaja rakastaa tuluslajiaan ja arvostusta ei koskaan ole tavallaan riittävästi. Pitäisi näkyä lehdessä, tv:ssä ja some olisi kuorutettava lajin materiaaleilla. On tietenkin selvää, että nyt menestyvien nuoriemme tietä kohti avoimen luokan maailman huippua on monin tavoin tuettava ja arvokisoihin valmistautuvien kärkiyksilöitten tietä mitaleille on tasoitettava. Siinä kehityksessä työstämme juuri mm. viestintästrategiapäivitystä sekä meidän maajoukkue toiminnan /leirityksen suuntaviivoja. Etsimme ensin vastausta kysymykseen, miten kehittäisimme maajoukkuejärjestelmää, jos resurssit olisivat rajattomat. Pelkän päätöksen lisääminen



toimintaan ilman uskottavaa suunnitelmaa on sama kuin heittäisi setellit tuulen vietäväksi ja toivoisi, että ne lentää omalle pankkitilille.

Yksi itselleni merkityksellisimmistä alkukuuksien tapaamisissani on ollut selvittää, miten seuramme ja niiden toimijat voivat. Missionani on ollut selvittää, kuinka voimanostajaksi haluava henkilö otetaan seuroissa vastaan ja minkä tasoista harrastustoimintaa lajissamme on kautta maan. Minkälainen on tarjoamamme polku aloittajasta arvokisamitalistiksi asti? Pystymmekö tarjoamaan lajien alati kiristyvässä kilpailussa vertailukelpoisen polun, jossa ei pelkästään opetella kyykyteknikkaa pari kertaa viikossa vaan toimitaan ensisijaisesti osana vastuullista kasvatusprosessia koulun ja kodin kanssa tarjoten monipuolisen harrastustoiminnan lisäksi urheilullisen elämäntavan mallin? Onko voimanoistokoululla pysyvyyttä paikkakunnalla, eikä se ole sidottu yhden innokkaan vetäjän tai vanhemman niskoille määrättömäksi ajaksi ilman korvausta menetetyistä vapaa-ajasta? Onko yleinen toimintailmapiiiri kannustava ja positiivinen, jossa puhalletaan yhteen hiileen, keskitytään käsillä olevaan tekemiseen ja nähdään lajin etu myös suuremmissa kuvassa? Vai nuristaanko sarjojen välissä maailman karua menoa ja kuinka huonosti liitto, valtio ja Euroopan Unioni toimii?

Liiton, joka on seurojen "omistama hallintoelin", yksi tavoitteista on tuottaa kansainvälistä menestystä. Voimanostoliiton nykyjärjestelmässä se menestys tulee lähes täysin seuroissa ja saleissa toimivien valmentaja-nostaja-parien yhteistyön hedelmänä - tai jää tulematta. Miten voimme

auttaa näitä pareja tai tiimejä parhaiten, on ydinkysymys, josta voidaan virittää kehityskeskustelua jatkossa. Nyt tässä hetkessä minulle tärkeintä on vahvistaa osaamista "alkutuotannon aallonharjalla", josta yksi konkreettinen työkalu on eilen 8.2. aloittamamme päivitetty valmentaja- ja ohjaajakoulutus. Koulutuksessa ei pelkästään opiskella voimanoston tekniikkaopetusta vaan luodaan tämän päivän toimintakulttuuria lajiimme alkaen siitä hetkestä, kun uusi mahdollinen harrastaja tulee epävarman innokkaana salille haiste- lemaan tarjontaamme.

Suureksi ilokseni olen saanut nähdä ja kuulla hyviä tarinoita monesta kaupun-

gista, joista viimeisimpänä Porin nuorten SM-kilpailujen yhteydessä sain kunnian haastatella Porin Voimailijat-81:n puheenjohtaja Solla Rantaa. Tällä hetkellä Porissa vaikuttaa olevan moni asia kunnossa lajiimme suhteen. Hyvin järjestetyt kisat ja into tehdä lajia välittyi mahtavalla tavalla vuorokauden Porin visiitillä. Soilan johdolla PV-81 adjutantteineen hoiti itse mm. kisa- viestinnän mallikkaasti päätyen paikalliseen aviisiin hienoin tarinoin ennen ja jälkeen viikonlopun. PV-81:n saama palstatila on lajillemme arvokkainta ja parasta näkyvyyttä, jonka "aiheuttajana" on perusteellinen, laadukas ja pitkäjänteinen seuratyö. Tällaisia PV-81:n kaltaisia upeita prosesseja haluan olla tukemassa ympäri valtakunnan.

Juuri aloitetun koulutusikkunan kautta olemme Matsin, Kajin ja 21 osallistujan kanssa kuumimmassa ytimessä tässä show'ssa. Odotan eniten lähijaksoja, joissa pääsemme jakamaan kokemuksiamme kehittäessämme lajia entistä uljaampaan lentoon. Tämä tuntuu tärkeältä ja arvokkaalta tässä hetkessä. Miten voimanostokoulu voi sinun "tontilasi"?

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja

Päivalmentajan palsta

Valmentajan ja huoltajan roolit

Kuva: Jussi Kuusikko

SM-kisakausi on jo lähtenyt vahvasti käyntiin tänä vuonna. Juniorit pääsivät aloittamaan kisakauden Porissa järjestetyissä kisoissa.

Tällä kertaa voisin hieman paneutua valmentajan ja huoltajan roolin tärkeyteen. Valmentaja omalla toiminnallaan saa urheilijan valmistautumaan kisatapahtumaan. Hän seuraa urheilijan harjoituksia ja he tekevät yhteistyössä tarvittavia korjauksia harjoittelun sisältöön. Sääntöjen mukaisten nostojen suorittaminen on äärettömän tärkeää valmistautuessa kisoihin. Itseluottamuksen luominen omiin suorituksiin on myös tärkeää valmistautumisessa. Tähän voi ja kannattaakin käyttää myös mielikuvaharjoittelua.

Valmentajan on syytä osata henkisen valmennuksen osa-alueita kuten myöskin lajiimme tekniset säännöt. Kyykyyn syvyyden arviointi sekä muidenkin sääntöjen osaaminen on välttämätöntä valmennuksen osalta. Kun urheilija on harjoittelussaan tehnyt sääntöjen mukaisia nostosuorituksia, on siitä helppo lähteä kisaamaan. Liian suurien kilojen ahnehtiminen harjoituksissa estää monesti tämän sääntöjen mukaisen nostosuorituksen tekemisen. Valmentaja onkin avainroolissa, kun arvioidaan kilomääriä, jolla harjoitteet tehdään treenikaudella. Urheilijan kanssa käytävä vuoropuhelu on äärettömän tärkeää hyvässä valmennussuhteessa. Kun yhteistyö toimii, saadaan optimaalinen valmistautuminen kilpailutapahtumaan.

Kilpailutapahtumassa on taas huoltajan rooli äärettömän tärkeä. Paras ja optimaalinen vaihtoehto olisikin, että valmentaja pääsee huoltajaksi urheilijalle. Tällöin päivän kunnan havainnointi olisi parasta. Päivän kunnan arviointi on kisapäivänä tärkeää, treeneissä tehdyt raudat ovat tärkeä pohja, josta voidaan arvioida tätä, mutta moninaiset seikat vaikuttavat todelliseen kuntoon kisahetkenä. Painonveto, tankkaus, matkustaminen yms. tosiaan saattaa vaikuttaa valtavasti siihen, miten kisapäivänä nostot tulevat onnistumaan. Huoltajan ja ehkä valmentajan on hyvä tehdä taktiikka kisaan. Tätä sitten sovelletaan päivän kunnan mukaan.

Kisatapahtumassa ensimmäisen suorituksen tärkeys on suuri. Tällä nostaja saa lisää luottamusta itselleen - tai huonommassa tapauksessa alkaa itseluottamus murentua. Henkisen vahvuuden onkin oltava kunnossa, kun kilpaillaan. Hyvä aloitus nostaa luottamusta ja yleensä siivittää nostajan hyviin suorituksiin kisan aikana.

Huoltajan rooli on moninainen kisan aikana. Huoltajan pitää arvioida korotukset nostoihin ja hoitaa korotukset ajallaan virkailijoille. Nostajan tankkaamiseen ja henkisen vireen ylläpitoon huoltajan on myös syytä kiinnittää huomiota. Tarvittaessa huoltaja sytyttää urheilijaa suoritukseen ja välillä rauhoittaa. Tärkeää on myös taktikointi ja kisan etenemisen seuraaminen. Arpanumeroiden ja kehonpainojen

tieto onkin yksi huoltajan taktikoinnin osa. Näiden arvo saattaa olla uskomattoman suuri. Myös mahdollisen hylätyn noston tullessa pitää osata mennä selvittämään syy hylkäykselle, jos sitä ei selkeästi suorituksesta ole havaittavissa. Tärkeää on myös ottaa ns. varmat kilot kisan aikana talteen, jotta lopputuloksissa päästään mahdollisimman korkealle. Tässä muutamia kommentteja valmentajan ja huoltajan rooleista.

Palataan näihin tulevaisuudessa. Treenatkaa hyvin ja valmistautukaa kisoihin huolella.

Kaj Mattila
päivalmentaja



Päivalmentaja Viitasaarella

Sääntöjen päivitystä

Kuva: Jarmo Virtanen

Vuoden 2022 ensimmäiset SM-kilpailut käytiin Porissa nuorten klassisella voimastolla. Kaksipäiväiseen kilpailuun mahtui paljon tapahtumaa, mm. liiton muistamisia sekä vanhoille että nuorille. Kiitokset saivat myös lavahenkilöt, jotka tekivät esimerkillistä yhteistyötä Porin Voimailijat -81 kanssa. Nuoret tekivät kilpailussa huippuhyviä tuloksia ja ilahduttavan paljon oli myös ensikertalaisia mukana. Tekniset säännöt eivät ihan kaikilta osin kuitenkaan olleet hallussa, joten kertauksen vuoksi muutama sana säännöistä.

Sääntökirjan kohdassa muita määräyksiä on kohta 10: "Nostajaa tai huoltajaa, jonka huono käytös nostolavalla tai sen läheisyydessä on omiaan saattamaan voimastourheilun häpeään, on virallisesti varoitettava. Jos sopimaton käytös jatkuu, voi jury, tai sen puuttuessa tuomari, sulkea nostajan tai huoltajan kilpailusta ja määrätä nostajan tai huoltajan poistumaan kilpailupaikalta." Esim. kirolleminen kuuluu huonoon käytökseen ja tästä myös jouduttiin muutaman kerran huomauttamaan Porissa nuorille nostajille. Kirolleminen on ehdottomasti kielletty nostolavalla tai sen läheisyydessä.

Tekniseen Sääntökirjaan muutama päivitys 1.1.2022 alkaen

Voimaston yleisiin sääntöihin kohdasta (b) on eriytetty kohta (c) seuraavasti: Siinä tapauksessa, että esim. sub-junioreiden, junioreiden, avoimen ja masters-ikäluokkien voimaston tai penkkipunnerruksen mestaruuskilpailu pidetään yhdistettynä molemmille tyyleille (klassinen ja varuste), nostaja voi kilpailla molempien tyylien kilpailuissa. Tällöin hänen on maksettava osallistumismaksu kumpaankin kilpailuun ja on myös kilpailtava kahdesti.

Nostaja ei kuitenkaan saa kilpailla kahta kertaa klassisessa, eikä kahta kertaa varustekilpailussa.

Kun nostaja on ilmoitettu ennakoilmoittautumisessa (preliminary nomination), hän ei sen jälkeen voi vaihtaa ikäluokkaa. Lopullisessa ilmoittautumisessa (final nomination) nostaja voi vaihtaa vain painoluokkaa.

Vastaavasti meidän Toimintasuunnitelmassa vuodelle 2022 on kohdassa ilmoittautuminen: Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja avoimen kilpailuihin, jos se kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista. Sub-juniorit voivat osallistua junioreiden sarjaan. Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Tällä hetkellä SM-kilpailut järjestetään joko klassisena tai varustekilpailuna, joten noudatamme toistaiseksi syyskokouksen hyväksymää Toimintasuunnitelmaamme vuodelle 2022.

Kilpailujärjestyksen kohdassa (h) on lisätty selvitystä: Jos yrityksen epäonnistuminen johtui väärin kuormatusta tangosta, avustajan virheestä tai välisestä aiheutuneesta virheestä, *tai mistä tahansa muusta virheestä, joka ei ole nostajan syy, nostajalle on myönnettävä uusi yritys oikeasta painosta. Nostajan on tehtävä tämä uusi yritys kierroksen lopussa, paitsi jos kyseessä on ennätysyritys, jolloin uusi yritys on aina tehtävä itsensä jälkeen riippumatta siitä, mikä kierros on kyseessä.*

Muita määräyksiä kohtaan 5 on lisätty kohta (f): *Jos nostajalta evätään muuten onnistunut yritys avustajan/levynvaihtajan tekemän virheen, väärin lastatun tangon, tai minkä tahansa muun virheen vuoksi, joka ei ole nostajan syy, hänelle annetaan tuomareiden ja juryn päätöksellä uusi yritys kierroksen lopussa. Kuitenkin, jos kyseessä on ennätysyritys, nostajan tulee aina tehdä uusi yritys itsensä jälkeen riippumatta siitä, mikä kierros on kyseessä.*

Jury ja Tekninen komitea -osion alaotsikko Jury kohtaan 9 on lisätty loppuun teksti: *Päätöksen tekemiseksi jury voi tarkkailla viralliselta kameraryhmältä saatavaa uutinta nostosta.* Sekä kohtaan 12: Dopingtestiin kutsuttavat urheilijat valitsee *IPF:n yhteistyökumppani antidopingasioissa; CCES (Canadian Centre for Ethics in Sport).*

Muistutuksena vielä, että kilpailuissa käytettävät Wilksin pisteet ovat jääneet jo historiaan vuonna 2019 ja nykyisin on käytössä IPF GL -pisteet.

Menestyksekkään Porin kilpailuiden jälkeen voi hyvillä mielin lähteä Oulun ja Hämeenlinnan SM-kilpailuihin. Kevään tulevilla tapahtumilla on myös tuomarikoulutuksia ja -kokeita, valmentaja- ja ohjaajakoulutus sekä Tuomariklinikka, joka perinteisesti järjestetään 10.4.2022 kello 10.00 - 12.00 etänä ennen liiton kevätkokousta. Olkaahan siis kuulolla ja pidetään säännöt hallussa!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Liitto tiedottaa



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 maanantaisin 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 (kilpailuilmoitukseen 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 ja eronneet jäsen seurat

Liiton uusia jäsen seuroja ovat:

- Pomarkun Pyry ry.

Voimannostoseura Freelifit ry on eronnut liiton jäsenyydestä 1.1.2022 alkaen. Orvais Gnistan r.y. -> ry ja VE Lifters ry ovat jättäneet maksamatta liiton jäsenmaksun vuodelta 2021. Ne katsotaan liiton sääntöjen mukaisesti eronneiksi liiton jäsenyydestä.

Tuomariklinikka

Tuomariklinikka järjestetään 10.4.2022 kello 10.00-12.00 ennen kevätkokousta. Tuomariklinikasta julkaistaan oma Teams-kutsu liiton sivuilla.

Kevätkokous 2022

Kevätkokous järjestetään 10.4.2022 kello 12.30 alkaen etäkokouksena Teams-yhteydellä. Jäsen seurojen valtakirjat sekä pyyntö Teams-linkistä tulee toimittaa 9.4.2022 kello 18.00 mennessä liitolle info@svnl.fi osoitteeseen.

Liiton jäsen seurat 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. Kokouksutus julkaistaan sääntöjen mukaisesti viikolla 11.20.3.2022 mennessä.

Maajoukkuevirkaillijoita tarvitaan

Maajoukkuevirkaillijoita tarvitaan edelleen vuodelle 2022. Ilmoittautumiset info@svnl.fi.

Tuplaturva- ja omaisuusturvavakuutus, Teosto ja Gramex

Suomen Olympiakomitean hallinnoima Tuplaturvavakuutus jatkuu ennallaan samoin kuin Teosto- ja Gramex -sopimukset. Lisätietoja näistä on Suomen Olympiakomitean sivuilla.

Vakavien eettisten rikkomusten kurinpitomenettely

Vakavien eettisten rikkomusten kurinpitomenettely on keskitetty 1.1.2022 alkaen syyskokouksen päätöksen mukaisesti Suomen Olympiakomitean hoidettavaksi.

Kansainvälisten kilpailujen maksut

Liitto jatkaa käytäntöä, missä peritään kansainvälisten kilpailuiden osallistumis- ja antidoping-maksut maajoukkueen nostajilta ennen ns. preliminary nomination vaiheen päättymistä. Avoimen, junioreiden ja subjunioreiden sekä muihin kansainvälisiin kilpailuihin kuin mestaruuskilpailuihin lähteviltä sekä mestaruuskilpailuiden B-ajan tehneiltä urheilijoilta peritään maajoukkuemaksu 150 euroa.

Em. maksut palautetaan avoimen, junioreiden ja subjunioreiden nostajille, jotka sijoittuvat EM-kisoissa kolmen parhaan nostajan ja MM-kisoissa kuuden parhaan nostajan joukkoon. Nuorten PM-kisoihin lähteville nostajille liitto maksaa osallistumis- ja antidoping-maksut.

Liitto vastaa avoimen, junioreiden ja subjunioreiden mestaruuskilpailuihin lähetettävien joukkueenjohtajien ja huoltajien kuluista. Mastersien kisoihin lähtevää joukkueenjohtajaa avustetaan enintään 300 eurolla toteutuneita kuluja vastaan kuten aiemminkin. Tuomareiden osalta liitto maksaa näiden kulut siltä osin kuin se on tarpeen kansainvälisten tuomareiden pätevyyden uusimiseksi sekä liiton edustamiseksi IPF:n ja EPF:n sekä NPF:n yleiskokouksissa.

Matkakustannusten korvauserusteet on kerrottu liiton matkustusohjeessa.

Vuoden 2023 SM-kilpailut ovat haettavana 1.4.2022 mennessä

Vuoden 2023 SM-kilpailut haettavaksi seuraavilla päivämäärillä:

Klassinen voimannosto, nuoret, 27.-29.1.2023
Varustevoimannosto, kaikki ikäluokat, 11.-12.2.2023

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 24.-26.2.2023

Klassinen voimannosto, avoin, 17.-19.3.2023
Klassinen voimannosto, masters, 17.-19.11.2023

Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 9.-10.12.2023

Hakuaika päättyy 1.4.2022. Liiton hallitus varaa edelleen oikeuden muuttaa ajankohdita, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu tai siihen ilmenee jokin muu pakottava syy.

Covid-19 pandemiatilanteen huomioiminen

Liitto on uusinnut ohjeen Covid-19 tilanteen huomioimisesta. Se pohjautuu Suomen Olympiakomitean vastaavaan ohjeistukseen. SM-kisoissa noudatetaan lisäksi IPF Covid-19 Precautions -asiakirjan määräyksiä. Tämän vuoksi SM-kisoissa on kaikkien nostajien, huoltajien, toimitsijoiden ja muiden henkilöiden käytettävä kilpailupaikalla kasvomaskia. Poikkeuksena tästä ovat vain nostajat kilpailulavalla sekä päätuomari ja kuuluttaja oman tehtävänsä aikana istuessaan paikallaan. Erityisesti kaikkien tulee huolehtia hyvästä käsihygieniasta sekä terveysturvallisesta käyttäytymisestä kilpailupaikalla ollessaan. Kisapaikalle voi tulla vain terveenä.

Seurojen yhteys henkilöiden tulee tarkistaa Suomisportista, että lisenssin lunastajat ovat seuran jäseniä

Liitolle on tullut yhteydenottoja muutamasta seurasta, että liiton nostajalisenssi on hankittu, vaikka ei ole seuran jäsen. Tämän vuoksi seurojen yhteys henkilöiden tulee tarkistaa Suomisportista, että lisenssin lunastajat ovat seuran jäseniä. Ilman seuran jäsenyyttä lunastaneista henkilöistä tulee raportoida liitolle viimeistään 24.1.2022. Liitto poistaa tällöin oikeudettomasti lisenssin lunastaneet Suomisportista. Tämän jälkeenkin seurojen yhteys henkilöiden tulee aktiivisesti seurata, että lisenssin lunastajat ovat seuran jäseniä.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2022

18.-20.3.2022	Klassinen voimasto, avoin	LIKE	Hämeenlinna
18.-20.11.2022	Klassinen voimasto, 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
24.-27.3.2022	European University Cup Classic Powerlifting	EPF	Hamn	Luxemburg
3.-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
27.8.-4.9.2022	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF	Guayaquil	Ecuador
9.-11.9.2022	Western European Championships	EPF	Aulnat	France
23.-25.9.	Arnold Classic Europe	EPF	Birmingham	Great Britain
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.suomenvoimastoliitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar> voi seurata, mitkä kisat pidetään ja mitkä perutaan.