

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 2/2022



**VETERAANEJA JA
MASTERSEJA
SUOMALAISESSA
VOIMANOSTOSSA
1978-2021**

**KLASSISEN
PENKKIPUNNERRUKSEN
SM-KILPAILUT**
Oulu

**VARUSTEVOIMANOSTON
SM-KILPAILUT**
Hämeenlinna

**KLASSISEN
VOIMANOSTON
MASTERSIEN
EM-KILPAILUT**
Vilna, Liettua



**KLASSISEN VOIMANOSTON AVOIMEN LUOKAN
SM-KILPAILUT, HÄMEENLINNA**

www.suomenvoimanolliitto.fi

ELEIKO

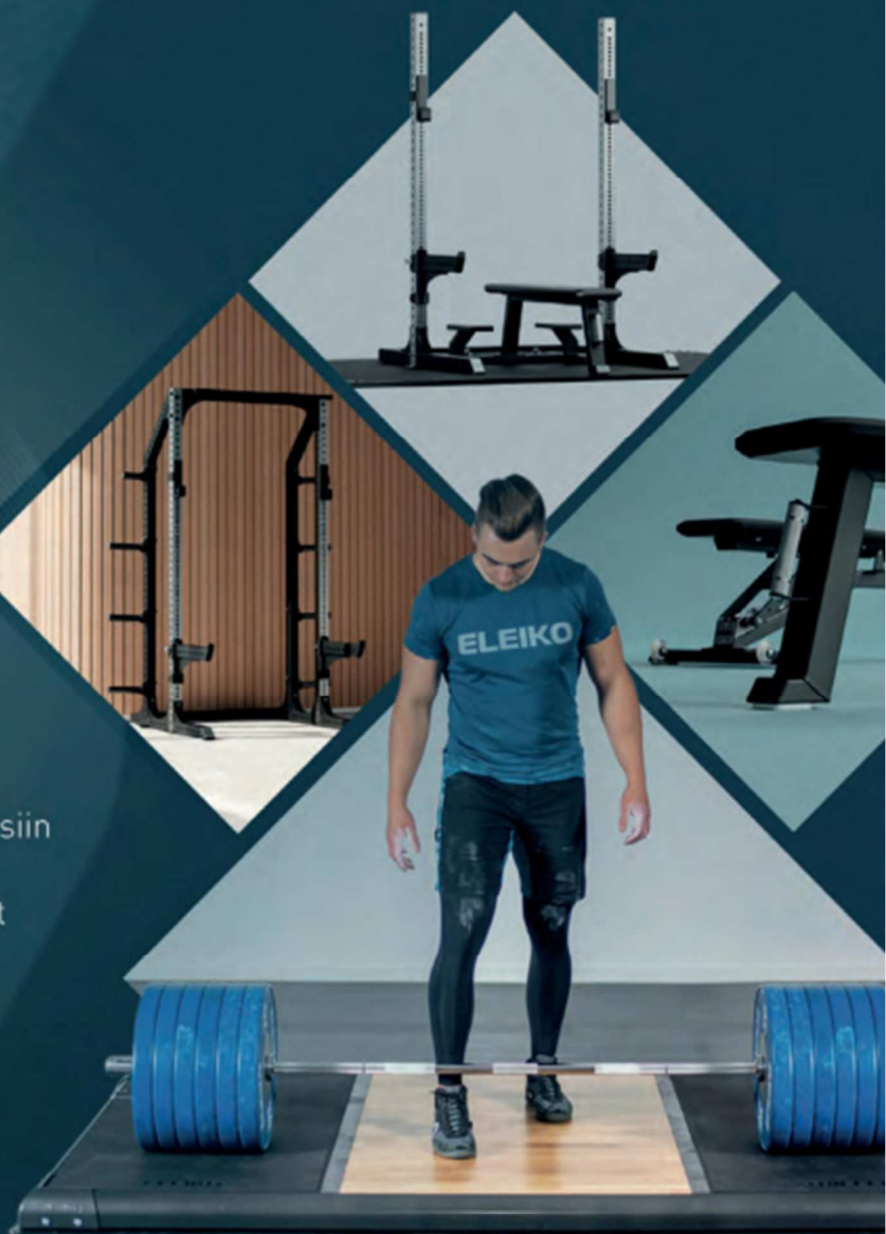
HUIPPUTUOTTEET HARJOITTELUUN JA KILPAILUUN

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 65 vuoden kokemuksella laatua ja turvallisuutta maailman huipulta.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
0400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
0400 179 205

ELEIKON VERKKOKAUPPA WWW.ELEIKO.COM

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



Auringonpaistetta & ukkosenjyrinää

Kuva: Juha Nurmi

Monella tavalla kulunut kevät on ollut epätavallinen. Koronapandemiaan on jo totuttu, miltei kyllästytty. Onneksemme yhteiskuntaa on kuitenkin suurin ottein avattu ja mahdollisuudet erilaisiin aktiviteetteihin on lähes normaalilla tasolla. Luonnollisesti tämä on näkynyt positiivisesti yleisessä katukuvassa, ja ihmiset ovat silminnähtävien pirteämpiä ja iloisempia, toki keväällä on oma osansa tässä.

Jos kevät ja yhteiskunnan avautuminen on tuonut elämäämme auringonpaistetta ja toivoa jälleen normaalista elämästä, jossa korona on vain sivuosassa, niin tilanne Euroopassa on synkistänyt tilannetta ukkosen tavoin. Monin tavoin sekä koronapandemia että tilanne Itä-Euroopassa tulevat varmasti jättämään jälkensä koko yhteiskuntaan pitkäksi aikaa.

Tämän lehden sivuilta on luettavissa kolmen SM- ja kahden EM-kilpailun raportit. On todettava, että kotimaisissa kilpailuissa osanottajien määrä on ilahduttava. Eikä tasokaan näytä notkahtavan, vaikkei välttämättä kaikki ole pystyneet kuluneen kahden vuoden aikana harjoittelemaan täysin totutulla tavalla. Tästä todisteena on talven ja kevään SM-kilpailuissa tehty reilu sata uutta suomenennätystä. Jos mikä, niin tämä on todiste terveestä kilpailusta lajissamme, sekä eittämättä myös nostajiemme kovasta tasosta. Eikä ole kansainvälisillä lavoillakaan nostajiemme tarvinnut käydä turisteina. Kuten Vilnan ja Pilsenin EM-kilpailujen raporteista voimme lukea, on suomalaisnostajat menestyneet hyvin myös siellä. On vain toivottavaa, ettei kotimaiseen eikä kansainväliseen kilpailutoimintaan tulisi lisää rajoituksia niin näemme hienoja otteita myös jatkossa.

Tätä kirjoittaessa ovat jääkiekon MM-kilpailut alkaneet ja Suomessa on selvästi nähtävissä kotikisojen tuomaa huumaa. TV:stä pelejä katsoessa onkin mukava nähdä "pitkästä aikaa" myös yleisöä paikalla, ja ainakin televisiolähetyksen perusteella yleisö on melko äänekkästä. Eihän tämä toki ihme ole, kun pitkästä aikaa eri tapahtumiin on yleisöä otettu. Tämän lehden tullessa lukijoille, tiedämme pystyvätkö Leijonat lunastamaan olympiavoiton tuomat odotukset. Muutenkin on ollut ilo huomata kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä, että tätä "vapaampaa aikaa" on odotettu ja ihmiset ovat liikkeellä iloisella mielellä.

Perinteitä kunnioittaen, tämän kakkoslehden pääkirjoituksessa on ollut tapana muistutella, että kesällä on mahdollisuuksien mukaan aika ladata akkuja ja kerätä energiaa taas syksyn pimeyteen. Raudatkin tuntuvat pienen huilaamisen jälkeen kevyemmiltä!

Mukavaa ja lämmintä kesää!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimannostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Kittikantie 110
93600 Kuusamo
puh. 010 3094270

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimannostaja nro 2/2022
va. päätoimittaja Heikki Virtanen

Kannessa

Tomi Määttä teki sarjaan 105 kg uuden jalkakyykyn suomenennätyksen 3675 kg Pilsenissä käydyissä EM-kilpailuissa. Kuva EPF.

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 3/2022

päätoimittaja Katja Lariola

Aineisto ptlle 7.8.2022 mennessä

sähköpostilla voimannostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Juha Nurm, Kalevi Sorsa, Jarmo Arvaja,
Katri Backman, Päivi Ristolainen, EPF, Tuomas Turunen,
Karoliina Viheväkorva, SVNL, Heikki Orasmaa,
Tero Hyttinen, Sami Siltala, Mats Grand, Liija Engberg,
Riikka Alasalmi, Meri Kallio, Anniina Ahvenharju,
Juha Vähäkös, Seppo Sohlman, Antti Savolainen,
Jaarli Pirkkiö, Margetta Salminen, Jarmo Virtanen
ja Sanna Savolainen.

Lehden layout

Ahopelto Group Oy / Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**
Auringonpaistetta & ukkosenjyrinää
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Vuosi on alkanut vahvasti
- 6 Veteraaneja ja masterseja suomalaisessa voimannostossa 1978-2021**
- 14 Klassisen voimannoston mastersien EM-kilpailut Vilna, Liettua**
- 20 Varustevoimannoston kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut Hämeenlinna**
- 23 Ville Orasmaalle SVNL:n kultainen kunniamerkki**
- 24 I intervjun Robert Gleisner**
- 26 Klassisen penkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut Oulu**
- 28 Klassisen voimannoston SM-kilpailut Hämeenlinna**
- 33 Ryhdin voimailukoulun päätöskisa nosti tunnelman kattoon**
- 34 Mahdottomasta mahdollista - Kristiina Ahlgrén löysi reumasta huolimatta voimannostosta oman lajinsa**
- 36 Varustevoimannoston juniorien ja avoimen EM-kilpailut Pilsen, Tseki**
- 42 In Memoriam**
Ilkka Kanerva 1948-2022
- 43 Hessun arkistoista**
- 44 Ylitornion Kuntotalolla nostetaan jälleen arvokisamitaleista**
- 45 Japin jähkailut**
Hartiollani maailman paino vai notkuva levytanko?
- 46 Uusia tuomareita**
- 48 Päävalmentajan palsta**
Kuka/mikä on liitto?
- 49 Tuomarivastaavan palsta**
Tuomarilisenssi
- 50 Liitto tiedottaa**

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnot 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 leikkuuvarat		
½ sivua	200 €	600 €
(koko 217x140 mm)		
1/4 sivua	100 €	300 €
(koko 105x140 mm)		

KANSIARKILLA*

Koko		
1/1 sivu	500 €	1.500 €
½ sivua	300 €	900 €
* 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli		

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

LEHDEN LAYOUT



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
Voimannosto- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena

SVNL:n internet-sivujen

Tapahtumakalenterissa

Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisäveroa).

ILMOITUSMYNTI:

Ahopelto Group Oy
puh. 0500 633 951
voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

AINEISTOMUODOT

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

Vuosi on alkanut vahvasti

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. Saman aikaisesti lisenssinostajien ikärakenne on nuortunut. Nuorten nostajien suhteellinen osuus kasvoi vuoden 2020 21,2 %:sta viime vuoden 22,2 %:iin. Joka kolmas nostaja oli siten viime vuonna nuorten ikäluokkaan kuuluva nostaja.

Tämä vuosi on käynnistynyt viime vuotakin rivakammin. Jo nyt tätä kirjoittaessani äitienpäivän alla meillä on enemmän lisenssinostajia toukokuun alussa kuin oli joulukuun lopussa edellisenä ennätysvuonna 2015. Lisenssinostajia on nyt 959 henkilöä.

Merkittävänä tekijänä lajin kasvulle on se, että liiton jäsenseurojen määrä on noussut viime vuosina. Nyt jäsenseuroja on 135 kpl ja yhteydenottojen perusteella tämä ei liene jäämässä tähän. Tämä kertoo siitä yhdessä lisenssinostajien määrän kehittymisen myötä, että lajina voimannosto kiinnostaa. Liittona pyrimme vastaamaan tähän tuottamalla seuroille myös laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta. Siinäkin kysyntää näyttäisi olevan enemmän kuin näillä voimavaroilla kykenemme tuottamaan lyhyellä aikavälillä. Seurat ovat suomalaisen urheilutoiminnan isossa kuvassa se toiminnan taso, mikä mahdollistaa urheilijoille järjestäytyneen harrastamisen ja alkuaskeleet urheilijapolulla. Tämän vuoksi seuratoimintaa ei voida koskaan väheksyä.

Valtionosuus kasvussa

Liiton valtionosuus on kasvanut muutama viime vuoden aikana 50 000 €:sta tämän vuoden 62 000 €:n. Enempäänkin olisi mahdollisuutta, mutta kehitystämme

on jarruttanut Opetus- ja Kulttuuriministeriön ns. vaimentimet, joiden mukaan valtionosuus voi nousta enintään 10 % ja laskea enintään 3 % vuosittain. Tämä on tehty suojaamaan valtionosuuttaan menettäviä liittoja, jotta muutokset eivät toteudu liian rajuna.

Valtionosuuteen vaikuttavina tekijöinä (painokertoimineen) ovat nyt lisenssin määrä (35 %), lasten ja nuorten lisenssin määrä (19 %), liiton kokonaismenot vähennettynä valtionosuudella (15 %), seurojen henkilöjäsenten määrä (10 %), jäsenseurojen lukumäärä (6 %) ja vastuulisuuskriteerit (15 %). Viime mainituissa mm. ympäristövastuullisuus tuli uusimpana kriteerinä mukaan viime vuonna.

Meidän ei kannata tuudittautua kuitenkaan siihen, että valtionosuus olisi jotenkin automaattisesti nousemassa. Omalla tekemisellä voimme vaikuttaa siihen vain osittain. Kun jaettava potti ei kasva, niin myös muiden liittojen tekemisen parantaminen voi vaikuttaa siihen, miten rahanjaoissa käy.

Valintasäännöt puntariin

Liitto uusi vuoden 2015 syyskokouksessaan merkittävästi arvokisajoukkueiden valintakriteereitä. Taustalla tuolloin oli urheilun oikeusturvallautakuntaan tehty valitus, jonka johdosta tuli tarpeelliseksi punnita silloisia valintakriteereitä.

Nyt harrastuneisuuden noustua voimakkaasti viime vuosina on kiinnostus arvokisoja kohtaan kasvanut mm. nuorimmassa masters-ikäluokassa sellaiseksi, että kaikki halukkaat eivät mahdu joukkueeseen. Ajoittain rajoilla tämän osalta on käyty myös avoimen ja junioreiden arvokisajoukkueiden valinnoissa.

Joukkueen valintaa rajoittavat tekniset kilpailusäännöt niin, että joukkueeseen voidaan nimetä enintään kahdeksan nostajaa (juniorit ja subjuniorit enintään yhdeksän nostajaa) ja kuhunkin painoluokkaan enintään kaksi nostajaa. Meillä jäsenseurojen näkemys on ollut myös se, että ensisijainen oikeus tulla valituksi arvokilpailujoukkueeseen on kunkin

painoluokan Suomen mestarilla. Valitettavasti tämä tuottaa siten myös ilmiön, että joukkueeseen eivät tule välttämättä valituiksi ikäluokan kahdeksan parasta nostajaa.

Olisi hyvä harkita sitä, vieläkö meillä Suomen mestaruus on se kaikkein tärkein valintakriteeri? Lähtökohtaisestihan kunkin painoluokan mestarit ovat parhaasta päästä, mutta fakta on kuitenkin se, että tietyt painoluokat ovat kilpailullisesti tasokkaampia kuin toiset. Liiton näkökulmasta tavoitteena pitäisi olla se, että voidaan valita mahdollisimman hyvään menestykseen yltävä joukkue.

Hallitus tuo syyskokoukselle ehdotuksen uusiksi valintasäännöiksi. Katsotaan sitten, mikä se on sisällöltään. Korostetakoon, että edellä esitetyt näkökulmat ovat vielä tässä vaiheessa omia näkemyksiäni asiasta, mutta näen tärkeäksi myös urheilijoiden näkökulmasta sen, että valintasäännöistä päätettäessä on punnittu eri vaihtoehtoja tarkkaan ja että valittu järjestelmä on urheilijoille mahdollisimman oikeudenmukainen.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Veteraaneja ja masterseja suomalaisessa voimantostossa 1978-2021

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Voimantostajan arkisto, lähteet: Kalevi Sorsan tulosarkistot

Suomen Voimantostoliiton 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi vuoden 2021 lehdissä käsiteltiin voimantoston historiaa normaalia enemmän. Vuoden viimeiseen lehteen tullessa oli luonnollista, kun avoin ikäluokka ja nuoret oli pintapuolisesti käsitelty, että siirrymme varttuneempien nostajien maailmaan. Voimantostaja 4/21 tuli kuitenkin aineistollisesti niin täyteen, ettei tämä kirjoitus mahtunut juhlavuoden lehtiin. Tässä kirjoituksessa käsitellään veteraani- ja mastersnostajien historiaa ensimmäisistä veteraanien SM-kilpailuista vuodesta 1978 aina vuoteen 2021 saakka. Kirjoituksessa on huomioitu nostajien edesottamukset ainoastaan veteraani/masters -sarjoissa nostettuna, veteraani/masters -ikäisenä tehtyjä saavutuksia avoimessa ikäluokassa ei ole huomioitu.

SM-kilpailut

Ensimmäiset veteraanien SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1978. Näissä kilpailuissa oli mukana ainoastaan miesten yli 40-vuotiaiden sarja (M40). Näihin ensimmäisiin kilpailuihin osallistui yhteensä 26 miestä. Ikämiesten keskuudessa kilpailut kasvattivatkin suosiotaan ja jo seuraavana vuonna lavalla nähtiin 34 miestä.

Ensimmäiset veteraanien suomenmestarit olivat:

52 kg	Heikki Mähönen OP	252,5 kg
56 kg	Sulo Luiri RaPe	425 kg
60 kg	Yrjö Haatanen HeJy	530 kg
67,5 kg	Viljo Karvinen TIK	575 kg
75 kg	Veli Kumpuniemi RaPe	615 kg
82,5 kg	Vilho Kinnunen HeJy	582,5 kg
90 kg	Paavo Pohjonen Atomi	565 kg
100 kg	Veikko Pohjonen Atomi	625 kg
110 kg	Pentti Nikkanen Humpp Yri	680 kg
110+ kg	Mikko Pohjonen Atomi	762,5 kg

M40-ikäluokka oli edustamassa veteraani-puolta yksikseen aina vuoteen 1986 saakka, jolloin mukaan tuli myös yli 50-vuotiaiden sarja (M50). Ensimmäisissä tämän ikäluokan SM-kilpailuissa nähtiin 14 miestä mittemässä suomenmestaruuksista. Ensimmäiset naisveteraanit saatiin mukaan SM-kilpailuihin omaan sarjaansa vuonna 1991, kun N40-ikäluokan SM-mitaleista kamppailtiin ensimmäistä kertaa. Naiset eivät heti ottaneet veteraanipuolella kisoja täysin omakseen, kilpailuissa nosti N40-ikäluokassa kaksi nostajaa. Ensimmäiset naisveteraanien suomenmestarit olivat Eila Kumpuniemi sarjassa 52 kg tuloksella 252,5 kg ja Sirkka Ek sarjassa 56 kg tuloksella 317,5 kg.

Penkkipunnerruksessa veteraanit olivat mukana vuodesta 1992 lähtien edellä mainituissa sarjoissa. Vuonna 1997 miesveteraanit saivat jälleen uuden ikäluokan, kun yli 60-vuotiaille tuli M60-ikäluokka mukaan SM-kilpailuihin. Naisten toinen veteraani-ikäluokka N50 otettiin mukaan vuonna 1999. Vuonna 2004 otettiin mukaan kertaheitolla kaksi sarjaa, kun miehet saivat M70-ikäluokan ja naiset N60-ikäluokan. Viimeinen tämänhetkisistä ikäluokista N70, otettiin mukaan vuonna 2013.

Vuonna 2016 Suomen Voimantostoliiton hallitus päätti, että veteraani-termin tilalle otetaan käyttöön masters-termi voimantostourheilussa 23.1.2016 alkaen. Veteraanien ja mastersien SM-kilpailuissa on vuosina 1978-2021 kilpailtu yhteensä 8 448 nostajaa kaikki lajit ja ikäluokat yhteenlaskettuna. Miehiä on ollut 7 370 ja naisia 1 078. Klassisessa penkkipunnerruksessa ja -voimantostossa veteraanit olivat mukana SM-kilpailuissa heti niiden aloittamisesta lähtien vuosista 2011 (pp) ja 2012 (vn).

Veteraanit/mastersit ovat jakautuneet SM-kilpailuissa ikäluokkiin (kaikki lajit) seuraavasti:

ikäluokka	osallistujat	vuodet
M40	3 487	1978-2021
M50	2 265	1986-2021
M60	1 110	1997-2021
M70	508	2004-2021
N40	580	1991-2021
N50	330	1999-2021
N60	133	2004-2021
N70	35	2013-2021

Veteraanien ja mastersien SM-kilpailuissa on jaettu yhteensä 6 004 SM-mitalia. Näistä mitaleista lähes puolet on ollut kultaisia, 2 915 kpl. Hopeisia mitaleja on jaettu 1 860 kpl ja pronssisia 1 229 kpl. Tästä voimme tehdä saman johtopäätöksen kuin viime vuonna julkaistussa juniorihistoriaan liittyvässä artikkelissa, että myös veteraanit/mastersit ovat jakautuneet sarjoihin melko laajasti. Mitalin on saavuttanut 71 % osallistujista SM-kilpailuissa, kun vastaava lukema nuorissa oli 66 %.



Veli Kumpuniemi



Eila Kumpuniemi

Veteraani/masters -sarjoissa 25 tai enemmän SM-mitalia ovat saavuttaneet:

Eila Kumpuniemi	74 (73-1-0)	1991-2021
Raimo Sandelin	52 (34-12-6)	1993-2021
Arvo Tölli	43 (35-7-1)	1985-2015
Juha Inkinen	42 (17-18-7)	1992-2017
Veijo Räsänen	41 (26-11-4)	2003-2021
Vuokko Viitasaari	39 (26-13-0)	1995-2018
Olli Vento	39 (22-16-1)	1997-2014
Juhani Y. Äijö	38 (36-1-1)	1981-2010
Irmeli Vaulakorpi	38 (21-13-4)	1996-2017
Toivo Kyllönen	38 (15-13-10)	1992-2021
Leevi Pehkoranta	38 (13-16-9)	1979-2021
Harri Hagfors	36 (24-5-7)	2001-2021
Matti Tanskanen	35 (23-10-2)	1986-2006
Veli Kumpuniemi	34 (25-6-3)	1978-2013
Keijo Kuisma	34 (9-12-13)	1993-2021
Tapani Pulkkinen	32 (22-10-0)	1984-2021
Markku Kempainen	32 (21-10-1)	2013-2021
Tapio Kähäri	31 (15-8-8)	1998-2021
Aira Knutars	30 (30-0-0)	1999-2021
Olavi Kallio	30 (23-7-0)	1995-2021
Pauli Linna	29 (10-7-12)	1998-2020
Jari Niskanen	28 (15-7-6)	2003-2021
Reijo Jaakkola	28 (5-17-6)	1989-2009
Ilkka Launonen	27 (19-5-3)	2002-2021
Heikki Mähönen	27 (18-9-0)	1978-1999
Muisto Marjamäki	27 (15-9-3)	1985-2014
Jari Friis	27 (12-12-3)	1997-2018
Martti Kilpeläinen	26 (22-3-1)	1996-2020
Torsten Ruotsala	26 (15-9-2)	1991-2016
Seppo Norpila	26 (6-7-13)	2006-2021
Tapani Puhakka	26 (5-11-10)	1995-2020
Tauno Tikka	25 (3-17-5)	1990-2013

Veteraanien/mastersien mitalitaulukosta voimme todeta, että useat iäkkäämät urheilijat ovat tehneet pitkän uran SM-kilpailuissa. Esimerkiksi Eila Kumpuniemi on osallistunut heti ensimmäisistä naisveteraanien kilpailuista vuodesta 1991 aina vuoteen 2021 SM-kilpailuihin ja saavuttanut hurjan määrän mitalia. Miehistä pisimpään mukana on ollut Leevi

Pehkoranta, joka on osallistunut jo toisiin miesveteraanien kilpailuihin vuonna 1979 ja jatkanut aina vuoteen 2021 saakka kilpailuista.

PM-kilpailut

Pohjoismaisissa kilpailuissa veteraanit tulivat mukaan vuonna 1992 Espoossa järjestetyissä kilpailuissa. Veteraanien voimanoston PM-kilpailuja järjestettiin aina vuoteen 2006 saakka, kunnes ne päätettiin lopettaa. Veteraanit eivät ole kilpailleet PM-tasolla lainkaan penkkipunnerruksessa. Vuosina 1998, 2000 ja 2002 ei PM-kilpailuja veteraaneille järjestetty lainkaan, joten veteraanit ovat voimanostossa kilpailleet 12 kertaa PM-tasolla. Suomessa on järjestetty kolmet veteraanien PM-kisat. Aivan ensimmäiset vuonna 1992 Espoossa, vuonna 1997 Rovaniemellä ja vuonna 2004 Pietarsaassa.



Olli Vento

Suomen veteraaninostajat ovat vuosien 1992 ja 2004 välillä osallistuessaan PM-kilpailuihin saavuttaneet yhteensä 134 (97-29-8) mitalia. Suurimpia mitalirohmuja ovat olleet Eila Kumpuniemi viidellä PM-mitalilla (4-1-0) ja Tapani Pulkkinen niin ikään viidellä mitalilla (5-0-0). Heti ensimmäisissä PM-kilpailuissa, kotikentällä, tuli hieno saalis Suomen joukkueen napateissa yhteensä 22 mitalia. Tämä ennätys laitettiin kuitenkin vielä rikki vuoden 2004 kotikisoissa Pietarsaassa, kun Suomen joukkue saalisti yhteensä hienot 37 mitalia.

EM-kilpailut

Euroopan mestaruustasolla veteraanit ovat olleet voimanostossa mukana vuodesta 1988 lähtien ja penkkipunnerruksessa vuodesta 1998 lähtien. Klassisessa voimanostossa on mastersien kisoja järjestetty vuodesta 2018 ja klassisessa penkkipunnerruksessa vuodesta 2017. Vuoden 2020 osalta kaikki muut paitsi klassisen voimanoston EM-kilpailut jouduttiin perumaan koronapandemian vuoksi. Vuonna 2021 kilpailuja pystyttiin jo järjestämään, mutta Suomi ei lähettänyt yhtään masters-maajoukkuetta kilpailuihin.

Suomessa järjestettiin kaikkien aikojen ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut masterseille vuonna 2017 Ylitorniolla. Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut järjestettiin Tampereella vuonna 2019. Suomessa oli tarkoitus järjestää vuoden 2020 varustevoimanoston EM-kilpailut Pornaisissa, mutta nämä peruuntuivat.



Vuokko Viitasaari ja Aira Knutars

Voimanoston veteraanien MM-kilpailut - suomalaiset maailmanmestarit

Pl.	M/F	Cls	Name	YOB	SQ	BP	DL	TOT	Place	Date
1	M40	82,5	Matti Haaksiala		245,0	160,0	245,0	650,0	Greensboro / USA	4.-5.9.1982
1	M40	125	Pentti Nikkanen	1938	280,0	187,5	300,0	767,5	Greensboro / USA	4.-5.9.1982
1	M40	67,5	Viljo Karvinen		215,0	150,0	235,0	600,0	London / CAN	3.-4.9.1983
1	M50	100	Pentti Nikkanen		235,0	150,0	240,0	625,0	London / CAN	3.-4.9.1983
1	M40	52	Markku Konsell		160,0	105,0	200,0	465,0	Toronto / CAN	24.-25.8.1985
1	M40	52	Markku Konsell		160,0	100,0	202,5	462,5	Sande / NOR	3.-5.10.1986
1	M40	75	Matti Puska		232,5	127,5	272,5	632,5	Sande / NOR	3.-5.10.1986
1	M50	56	Sulo Luistro		135,0	87,5	175,0	397,5	Sande / NOR	3.-5.10.1986
1	M50	60	Yrjö Haatanen		190,0	115,0	220,0	525,0	Sande / NOR	3.-5.10.1986
1	M50	67,5	Viljo Karvinen		210,0	142,5	250,0	602,5	Sande / NOR	3.-5.10.1986
1	M40	52	Markku Konsell		155,0	107,5	202,5	465,0	Lima / PER	8.-9.8.1987
1	M40	67,5	Mauri Lappalainen		225,0	110,0	245,0	580,0	Lima / PER	8.-9.8.1987
1	M50	67,5	Viljo Karvinen		205,0	130,0	225,0	560,0	Lima / PER	8.-9.8.1987
1	M50	82,5	Veli Kumpuniemi		205,0	140,0	270,0	615,0	Lima / PER	8.-9.8.1987
1	M40	60	Kullervo Lampela	1944	190,0	112,5	227,5	530,0	Milton Keynes / GBR	28.-31.7.1988
1	M50	52	Heikki Mähönen	1924	55,0	45,0	110,0	210,0	Milton Keynes / GBR	28.-31.7.1988
1	M50	75	Arvo Tölli	1935	200,0	135,0	217,5	552,5	Milton Keynes / GBR	28.-31.7.1988
1	M50	90	Veli Kumpuniemi	1934	232,5	152,5	270,0	655,0	Milton Keynes / GBR	28.-31.7.1988
1	M40	110	Juhani Äijö		275,0	182,5	335,0	792,5	Frankfurt / FGR	11.-13.8.1989
1	M50	67,5	Viljo Karvinen		185,0	130,0	235,0	550,0	Frankfurt / FGR	11.-13.8.1989
1	M50	67,5	Viljo Karvinen	1936	195,0	130,0	230,0	555,0	Perth / AUS	13.-14.10.1990
1	M50	67,5	Mauri Lappalainen	1941	225,0	95,0	252,5	572,5	Montevideo / ARG	11.-13.10.1991
1	M50	75	Esko Ketola	1941	235,0	137,5	260,0	632,5	Montevideo / ARG	11.-13.10.1991
1	M50	125	Päiviö Säätelä	1936	235,0	162,5	270,0	667,5	Montevideo / ARG	11.-13.10.1991
1	M50	67,5	Viljo Karvinen	1936	190,0	130,0	230,0	550,0	Sydney / AUS	3.-8.9.1992
1	M50	90	Veli Kumpuniemi	1932	220,0	147,5	277,5	645,0	Sydney / AUS	3.-8.9.1992
1	M50	125	Päiviö Säätelä	1936	232,5	170,0	272,5	675,0	Sydney / AUS	3.-8.9.1992
1	M50	52	Heikki Mähönen	1924	60,0	45,0	105,0	210,0	Hamilton / CAN	26.-30.10.1993
1	M50	67,5	Mauri Lappalainen	1941	220,0	95,0	258,0	572,5	Hamilton / CAN	26.-30.10.1993
1	M50	125	Mauno Kontto	1941	265,0	177,5	267,5	710,0	Hamilton / CAN	26.-30.10.1993
1	M50	67,5	Mauri Lappalainen	1941	215,0	97,5	245,0	557,5	Bratislava / SVK	19.-23.10.1994
1	M50	75	Sven Öling	1943	225,0	140,0	227,5	592,5	Bratislava / SVK	19.-23.10.1994
1	M50	67,5	Mauri Lappalainen	1941	220,0	90,0	252,5	562,5	Copenhagen / DEN	3.-7.10.1995
1	M50	75	Sven Öling	1943	220,0	145,0	220,0	585,0	Copenhagen / DEN	3.-7.10.1995
1	M50	100	Juhani Äijö	1941	270,0	215,5	290,0	775,0	Copenhagen / DEN	3.-7.10.1995
1	M40	100	Johan Westerberg	1954	300,0	197,5	272,5	770,0	New Delhi / IND	8.-11.10.1996
1	M40	100	Kari Vilppola	1955	250,0	200,0	302,5	752,5	New Delhi / IND	8.-11.10.1996
1	M50	125+	Matti Tanskanen	1946	270,0	190,0	270,0	730,0	New Delhi / IND	8.-11.10.1996
1	M40	110	Jarmo Ranta	1957	340,0	190,0	330,0	860,0	Szégesfehérvár / HUN	14.-19.10.1997
1	M40	110	Kari Vilppola	1955	270,0	215,0	290,0	775,0	Maria Gordoba / ARG	7.-11.10.1998
1	F40	44-52	Anna-Liisa Prinkkala	1955	137,5	62,5	157,5	357,5	Sun City / RSA	19.-24.10.1999
1	M40	110	Kari Vilppola	1955	270,0	215,0	312,5	797,5	Sun City / RSA	19.-24.10.1999
1	F40	44-52	Vuokko Viitasaari	1954	142,5	77,5	167,5	387,5	Ústí nad Labem / CZE	17.-22.10.2000
1	F40	48	Vuokko Viitasaari	1954	135,0	75,0	160,0	370,0	Moose Jaw / CAN	17.-21.10.2001
1	F50	48	Seija Turunen	1947	80,0	55,0	115,0	250,0	Moose Jaw / CAN	17.-21.10.2001
1	F50	60	Eila Kumpuniemi	1942	100,0	65,0	120,0	285,0	Maria Gordoba / ARG	9.-13.10.2002
1	M60	90	Veli Kumpuniemi	1934	165,0	117,5	230,0	512,5	Maria Gordoba / ARG	9.-13.10.2002
1	F50	48	Seija Turunen	1947	80,0	52,5	105,0	237,5	Udaipur / IND	5.-10.10.2004
1	M60	67,5	Vesa Latoniemi	1942	152,5	85,0	187,5	425,0	Udaipur / IND	5.-10.10.2004
1	M60	90	Tapani Puhakka	1944	160,0	110,0	205,0	475,0	Udaipur / IND	5.-10.10.2004
1	F50	48	Vuokko Viitasaari	1954	135,5	75,0	150,0	360,0	Pretoria / RSA	4.-10.10.2005
1	M40	75	Pekka Anttila	1965	283,0	160,0	260,0	702,5	Pretoria / RSA	4.-10.10.2005
1	M60	125+	Raimo Sandelin	1940	202,5	180,0	190,0	572,5	Pretoria / RSA	4.-10.10.2005

1	M60	66	Martti Kilpelainen	1955	180,0	130,0	215,0	525,0	Tallinn / EST	2.-8.10.2016
1	F40	84+	Katariina Nokua	1973	222,5	145,0	185,0	552,5	Tallinn / EST	2.-8.10.2016
1	M50	105	Jari Niskanen	1963	280,0	195,0	272,5	747,5	Tallinn / EST	2.-8.10.2016
1	M40	59	Ari-Pekka Tollikko	1970	60,0	112,5	170,0	342,5	Tallinn / EST	2.-8.10.2016
1	F70	52	Eila Kumpuniemi	1942	87,5	42,5	110,0	240,0	Sundsvall / SWE	2.-7.10.2017
1	M50	120	Juho Jaatinen	1966	305,0	235,0	272,5	812,5	Sundsvall / SWE	2.-7.10.2017
1	M40	66	Timo Heiskanen	1970	230,0	122,5	252,5	605,0	Sundsvall / SWE	2.-7.10.2017
1	M40	83	Samuli Kokkarinen	1977	270,0	187,5	300,0	757,5	Sundsvall / SWE	2.-7.10.2017
1	M70	120	Raimo Sandelin	1940	85,0	80,0	120,0	285,0	Ulaanbaatar / MGL	1.-6.10.2018
1	F70	47	Eila Kumpuniemi	1942	90,5	45,0	100,0	235,5	Ulaanbaatar / MGL	1.-6.10.2018
1	F60	52	Vuokko Viitasaari	1954	115,0	70,0	125,0	310,0	Ulaanbaatar / MGL	1.-6.10.2018
1	M50	120	Tapani Laitala	1963	290,0	215,0	250,0	755,0	Ulaanbaatar / MGL	1.-6.10.2018
1	F70	47	Eila Kumpuniemi	1942	80,0	42,5	97,5	220,0	Potchefstroom / RSA	6.-12.10.2019
1	M70	66	Markku Kempainen	1949	145,0	117,5	165,0	427,5	Potchefstroom / RSA	6.-12.10.2019



Juhani Y. Äijö ja Arto Hannolin

EM-kilpailuissa Suomen veteraanit/mastersit ovat saalistaneet yhteensä komeat 634 mitalia (236-240-158). Mitalit ovat jakautuneet seuraavasti:

EM-voimanosto 224 (81-77-66)
EM-klassinen voimanosto 28 (11-10-7)
EM-penkkipunnerrus 318 (121-123-74)
EM-klassinen penkkipunnerrus 64 (23-30-11)

Heti ensimmäisissä veteraanien voimanoston EM-kilpailuissa vuonna 1988 Milton Keynesissä Iso-Britanniassa saatiin Suomeen seitsemän Euroopan mestaria. M40-ikäluokassa Kullervo Lampela voitti sarjan 60 kg ja M50-ikäluokassa omat sarjansa voittivat Heikki Mähönen, Viljo Karvinen, Arvo Tölli, Veli Kumpuniemi, Pentti Kurkela ja Muisto Marjamäki. Tämän



Harri Hagfors

jälkeen menestystä on tullut runsaasti ja Euroopan mestaruksiakin lähes vuosittain.

Penkkipunnerruksessa tahti on ollut myös hyvä. Ensimmäisissä kisoissa Itävallan Köflachissa tuli heti neljä Euroopan mestaruutta, kun Sinikka Järvenpää, Peter Sundman, Jan Linden ja Juhani Äijö voittivat omat sarjansa. Suomeen on saatu penkkipunnerruksen Euroopan mestari vuosittain lukuun ottamatta vuosia 2007, 2009 ja 2021.

Klassisissa nostomuodoissa mastersien historia EM-tasolla on vielä verrattain lyhyt, mutta mainittakoon, että Suomeen on saatu kaikissa klassisen voimanoston ja -penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Euroopan mestaruus, pl. vuonna 2021,

jolloin ei joukkuetta kilpailuihin lähetetty. Klassisen voimanoston puolella Helsingborgissa Ruotsissa järjestetyissä ensimmäisissä kilpailuissa vuonna 2018 Leena Jokitalo-Luomakoski ja Sirkka Hohenthal onnistuivat voittamaan mestaruudet. Klassisen penkkipunnerruksen puolella Ylitorniolla pidetyissä ensimmäisissä kilpailuissa vuonna 2017 mestareita tuli peräti 16.

MM-kilpailut

Ensimmäiset veteraanien maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 1982 voimanostossa ja vuonna 2001 penkkipunnerruksessa. Klassinen voimanosto tuli mukaan kisakalenteriin vuonna 2014 ja klassinen penkkipunnerrus vuonna 2016. Kaikissa neljässä lajissa vuoden 2020 kisat



Irmeli Vaulakorpi

jouduttiin perumaan koronapandemian takia. Vuonna 2021 masters-maajoukkueita ei koronapandemian takia lähetetty varustevoimanoston MM-kilpailuihin, mutta klassisen voimanoston ja molempiin penkkipunnerruksen MM-kilpailuihin pystyttiin osallistumaan.

Vuonna 2015 järjestettiin Salossa veteraanien klassisen voimanoston MM-kilpailut ja vuonna 2018 klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut Vantaalla. Muita veteraanien/mastersien MM-kilpailuja ei Suomessa vielä vuoteen 2021 mennessä ole järjestetty.

MM-kilpailuissa suomalaiset nostajat ovat saavuttaneet yhteensä 608 (205-218-185) veteraanien/mastersien MM-mitalia. Mitallit ovat jakautuneet lajeittain seuraavasti:

MM-voimanosto 256 (92-84-80)
 MM-klassinen voimanosto 79 (28-31-20)
 MM-penkkipunnerrus 204 (62-76-66)
 MM-klassinen penkkipunnerrus 69 (23-27-19)



Kari Vilppola



Pauli Linna

Ensimmäiset veteraanien voimanoston MM-kilpailut nostettiin Greensborossa Yhdysvalloissa. Sieltä saatiinkin heti kaksi maailmanmestaria Suomeen Matti Haaksialan ja Pentti Nikkasan voittaessa omat sarjansa. Tämän jälkeen voimanostossa maailmanmestareita on tullut vuosittain aina vuoteen 2019 saakka neljää vuotta lukuun ottamatta (1984, 2003, 2009, 2012).

Penkkipunnerruksen puolella meno on ollut myös menestyksekkästä. Vaikka kilpailuja on pidetty melkein 20 vuotta vähemmän aikaa kuin voimanostossa, on mitalitilastot lähellä toisiaan. Veteraanien penkkipunnerruksen MM-kilpailuista on tullut Suomeen se kirkkain eli maailmanmestaruus jokaisista tähän asti pidetyistä kilpailuista. Ensimmäisellä kerralla vuonna 2001 Hammissa Luxemburgissa tuli tosin vain yksi - Mauno Kontto voitti sarjan M60/125 kg maailmanmestaruuden.



Martti Kilpeläinen



Veijo Räsänen

Maailmanmestaruuskilpailuissa klassisten nostomuotojen historia on myös huomattavasti lyhyempi kuin varustekilpailujen. Voimanostopuolella ensimmäiset klassisen nostomuodon MM-kilpailut käytiin veteraanien osalta vuonna 2014 Etelä-Afrikassa. Sieltä saaliina oli heti kuusi maailmanmestaruutta Katariina Nokuan, Vuokko Viitasaaren, Sami Siltalan, Harri Hagforsin, Tapani Orhan ja Raimo Sandelinin voittaessa omat sarjansa. Tästä eteenpäinkin jokaisissa kisoissa on Suomeen saatu vuosittain vähintään kaksi maailmanmestaruutta. Penkkipunnerruk-



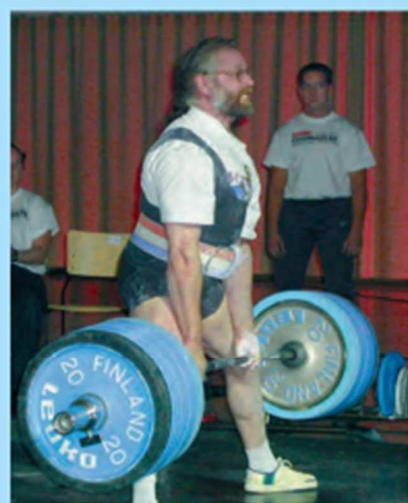
Jari Niskanen



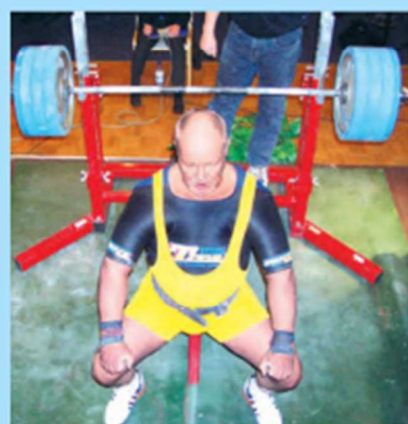
Jari Friis, Jari Tähtinen ja Eero Mäntysaari

Penkkipunnerruksen veteraanien MM-kilpailut - suomalaiset maailmanmestarit

Pl.	M/F	Cls	Name	YOB	1.	2.	3.	RES	Place	Date
1	M60	125	Mauno Kontto	1941	180,0	190,0	200,0	200,0	Hamm / LUX	13.4.2001
1	F40	44	Irmeli Vaulakorpi	1956	40,0	50,0	60,0	50,0	Killeen / USA	18.-21.4.2002
1	F40	56	Raija Toivo	1961	70,0	75,0	82,5	82,5	Killeen / USA	18.-21.4.2002
1	M50	125+	Raimo Sipiläinen	1949	185,0	192,5	200,0	200,0	Killeen / USA	18.-21.4.2002
1	M50	75	Taisto Paananen	1949	160,0	167,5	170,0	167,5	Nymburk / CZE	17.-20.4.2003
1	F40	90+	Merja Mynttinen	1958	135,0	143,0	145,0	145,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	F50	48	Vuokko Viitasaari	1954	70,0	72,5	77,5	72,5	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	F50	52	Aira Knutars	1954	75,0	80,0	82,5	82,5	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	M40	67,5	Erikki Rajala	1962	170,0	175,0	175,0	175,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	M50	82,5	Taisto Paananen	1949	177,5	185,0	190,0	190,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	M60	100	Juhani Äijö	1941	185,0	203,0	210,0	210,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	M60	110	Christer Nylund	1944	185,0	185,0	185,0	185,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	M60	125+	Mauno Kontto	1941	185,0	192,5	-	185,0	Trencin / SVK	15.-18.4.2004
1	F40	90	Merja Mynttinen	1958	120,0	125,0	130,0	125,0	Zlin / CZE	20.-24.4.2005
1	F50	48	Irmeli Vaulakorpi	1954	65,0	70,0	72,5	70,0	Zlin / CZE	20.-24.4.2005
1	M40	67,5	Erikki Rajala	1962	172,5	172,5	175,0	172,5	Zlin / CZE	20.-24.4.2005
1	M50	110	Kari Vilppola	1955	230,0	237,5	240,5	240,0	Zlin / CZE	20.-24.4.2005
1	M60	75	Arvo Töllä	1935	147,5	152,5	155,0	152,5	Zlin / CZE	20.-24.4.2005
1	M40	67,5	Erikki Rajala	1962	172,5	172,5	172,5	172,5	Miami / USA	19.-22.4.2006
1	M50	110	Kari Vilppola	1955	220,0	222,5	222,5	222,5	Miami / USA	19.-22.4.2006
1	M60	125+	Raimo Sandelin	1940	150,0	150,0	150,0	150,0	Miami / USA	19.-22.4.2006
1	M40	125	Juha Jaatinen	1966	265,0	270,0	272,5	265,0	Schwedt / GER	12.-15.9.2007
1	M60	125+	Mauno Kontto	1941	160,0	170,0	185,0	185,0	Schwedt / GER	12.-15.9.2007
1	M40	100	Juha Lehto	1964	240,0	247,5	250,0	250,0	Bratislava / SVK	16.-19.4.2008
1	M60	100	Matti Silvander	1944	185,0	190,0	200,0	200,0	Bratislava / SVK	16.-19.4.2008
1	M60	110	Christer Nylund	1944	206,0	212,5	220,0	212,5	Bratislava / SVK	16.-19.4.2008
1	M40	100	Juha Lehto	1964	225,0	235,0	240,0	240,0	Taupo / NZL	15.-18.4.2009
1	M40	60	Raimo Kaattari	1970	145,0	145,0	152,5	152,5	Orlando / USA	31.3.-3.4.2010
1	M50	60	Seppo Flink	1953	105,0	105,0	110,0	110,0	Orlando / USA	31.3.-3.4.2010
1	M40	66	Marko Saarimaa	1971	170,0	175,0	180,0	175,0	Rødby / DEN	13.-16.4.2011
1	M40	105	Juha Lehto	1964	230,0	245,0	252,5	252,5	Rødby / DEN	13.-16.4.2011
1	M40	120	Jukka Lahikainen	1968	270,0	270,0	275,0	275,0	Rødby / DEN	13.-16.4.2011
1	M50	59	Timo Palonen	1953	115,0	120,0	125,0	125,0	Rødby / DEN	13.-16.4.2011
1	M60	105	Matti Silvander	1944	190,0	195,0	202,5	202,5	Rødby / DEN	13.-16.4.2011
1	F50	47	Vuokko Viitasaari	1954	65,0	70,0	75,0	70,0	Aurora / USA	20.-22.4.2012
1	F50	84+	Merja Mynttinen	1958	117,5	122,5	127,5	127,5	Aurora / USA	20.-22.4.2012
1	M40	120+	Juha Jaatinen	1966	280,0	287,5	295,0	295,0	Aurora / USA	20.-22.4.2012
1	F50	84+	Merja Mynttinen	1958	130,0	135,0	137,5	135,0	Prague / CZE	18.-21.4.2013
1	M40	120	Jarmo Myller	1968	270,0	275,0	282,5	282,5	Prague / CZE	18.-21.4.2013
1	M50	74	Erikki Rajala	1962	205,0	207,5	210,0	210,0	Prague / CZE	18.-21.4.2013
1	M70	120	Raimo Sandelin	1940	100,0	135,0	145,0	135,0	Prague / CZE	18.-21.4.2013
1	F40	84+	Katarina Nokua	1973	160,0	165,0	170,0	160,0	Northumberland / GBR	16.-19.4.2014
1	F60	52	Aira Knutars	1954	75,0	77,5	80,0	80,0	Northumberland / GBR	16.-19.4.2014
1	M40	83	Tomi Vikla	1970	235,0	240,0	247,5	235,0	Northumberland / GBR	16.-19.4.2014
1	M70	120	Christer Nylund	1944	165,0	165,0	165,0	165,0	Northumberland / GBR	16.-19.4.2014
1	F50	72	Tarja Uppala	1965	105,0	112,5	122,5	112,5	Aurora / USA	16.-19.4.2015
1	M40	120	Lasse Leinonen	1973	300,0	300,0	345,5	300,0	Aurora / USA	16.-19.4.2015
1	M70	120	Christer Nylund	1944	170,0	175,0	180,0	180,0	Aurora / USA	16.-19.4.2015
1	F40	84+	Katarina Nokua	1973	140,0	142,5	142,5	140,0	Rødby / DEN	19.-24.4.2016
1	F60	52	Aira Knutars	1954	72,5	77,5	80,5	80,5	Rødby / DEN	19.-24.4.2016
1	M40	120+	Kenneth Sandvik	1975	335,0	345,0	375,0	345,0	Rødby / DEN	19.-24.4.2016
1	F50	63	Tarja Uppala	1965	100,0	102,5	102,5	102,5	Kaunas / LTU	22.-27.5.2017
1	F60	47	Pirjo Kempainen	1951	30,0	35,0	37,5	35,0	Kaunas / LTU	22.-27.5.2017
1	F60	52	Aira Knutars	1954	72,5	80,0	82,0	80,0	Kaunas / LTU	22.-27.5.2017
1	F70	47	Eila Kumpuniemi	1942	40,0	47,5	52,5	52,5	Kaunas / LTU	22.-27.5.2017
1	M40	120	Lasse Leinonen	1973	285,0	290,0	340,0	285,0	Potchefstroom / RSA	22.-24.4.2018
1	M70	74	Antero Kauranen	1948	130,0	142,5	142,5	130,0	Tokyo / JPN	18.-25.5.2019
1	F40	63	Anne Heikkilä	1978	105,0	110,0	112,5	112,5	Vilnius / LTU	22.-31.10.2021
1	F40	84	Tiina Voho	1973	90,0	127,5	130,0	127,5	Vilnius / LTU	22.-31.10.2021
1	M70	66	Markku Kempainen	1949	90,0	95,0	100,0	100,0	Vilnius / LTU	22.-31.10.2021
1	M60	66	Seppo Flink	1953	75,0	80,0	85,0	85,0	Vilnius / LTU	22.-31.10.2021
1	M60	120	Harri Tirronen	1953	150,0	160,0	170,0	170,0	Vilnius / LTU	22.-31.10.2021



Hannu Malinen



Christer Nylund



Harri Hagfors ja Kari Nieminen tuomareina Serbia ja Montenegrossa vuonna 2003

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Women's Classic Bench Press Championships, Almaty (Kazakhstan), 21-29.05.2022

SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF	GL	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF	GL	Pts
Open														
-84kg														
1	Salo Emmeth	1998	FIN	82,25	0,7501		5	120,0	130,0	130,0	130,0	97,51	12	
2	Bermukhambetova Zhadyra	1986	KAZ	83,00	0,7483		6	125,0	132,5	132,5	125,0	93,54	9	
3	Tchrikishvili Nino	1991	GEO	83,60	0,7470		8	100,0	100,0	100,0	100,0	74,70	8	
—	Franch Guerra Julie	1990	FRA	82,45	0,7496		7	115,0	115,0	115,0	DSQ	—	—	
84+kg														
1	Szabo Agnes	1988	HUN	109,50	0,7148		12	142,5	145,0	153,5	145,0	103,65	12	
2	Okatenko Xeniya	1994	KAZ	117,70	0,7107		10	120,0	125,0	132,5	132,5	94,17	9	
3	Laitinen Johanna	1986	FIN	111,75	0,7135		11	130,0	135,0	135,0	130,0	92,76	8	
4	Coggle Rebecca	1983	GBR	133,70	0,7062		9	115,0	122,5	130,0	122,5	86,51	7	
Masters 1														
-63kg														
1	Malyugina Nadejda	1979	UZB	59,68	0,8620		19	75,0	80,0	85,0	85,0	73,27	12	
2	Koninki Niina	1981	FIN	60,35	0,8559		18	85,0	87,5	87,5	85,0	72,76	9	
3	Possehl Zaneta	1977	GER	62,35	0,8394		17	70,0	72,5	75,0	72,5	60,85	8	
4	Meunier Melisa	1975	FRA	60,10	0,8582		20	65,0	67,5	70,0	67,5	57,93	7	
-69kg														
1	Suomela Pauliina	1976	FIN	67,00	0,8082		14	90,0	92,5	97,5	92,5	74,76	12	
2	Ruuhivirta Nina	1977	FIN	68,05	0,8024		15	90,0	92,5	97,5	92,5	74,22	9	
3	Lessing Vanessa	1978	RSA	66,30	0,8124		13	65,0	67,5	70,0	70,0	56,87	8	
4	Zhumasheva Svetlana	1981	KAZ	69,00	0,7974		12	50,0	55,0	70,0	55,0	43,86	7	
-84kg														
1	Voho Tiina	1973	FIN	77,15	0,7643		3	95,0	100,0	107,5	100,0	76,43	12	
2	Hyde Lucy	1979	GBR	82,20	0,7502		4	80,0	85,0	87,5	87,5	65,64	9	
3	Kissykova Aigul	1982	KAZ	81,75	0,7513		2	35,0	42,5	47,5	42,5	31,93	8	
Masters 2														
-52kg														
-63kg														
1	Oksanen Sanna	1971	FIN	61,80	0,8437		14	72,5	77,5	77,5	77,5	65,39	12	
2	Gordon Maureen	1964	GBR	61,70	0,8445		15	65,0	67,5	72,5	72,5	61,23	9	
3	Shergold Rita	1965	GBR	59,92	0,8598		16	57,5	62,5	62,5	62,5	53,74	8	
-69kg														
1	Leccese Florence	1969	FRA	63,30	0,8322		11	67,5	72,5	75,0	72,5	60,34	12	
2	Uotila Tiina	1972	FIN	65,50	0,8173		10	60,0	65,0	70,0	65,0	53,13	9	
3	Kalathil Sreeja	1968	IND	66,55	0,8109		9	30,0	35,0	37,5	37,5	30,41	8	

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Women's Equipped Bench Press Championships, Almaty (Kazakhstan), 21-29.05.2022

SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF	GL	Cf	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF	GL	Pts
Open															
-57kg															
1	Ishibashi Akane	1993	JPN	55,42	0,6591		9	125,0	130,0	135,0	130,0	85,69	12		
2	Shuttleworth Maura	1976	USA	56,84	0,6469		11	112,5	117,5	132,5	117,5	76,01	9		
3	Orazbekova Assiya	1987	KAZ	53,84	0,6739		8	100,0	105,0	107,5	107,5	72,45	8		
4	Sandvik Marcela	1974	FIN	54,70	0,6657		10	105,0	107,5	110,0	107,5	71,56	7		
Masters 1															
-84kg															
1	Voho Tiina	1973	FIN	77,30	0,5407		7	90,0	127,5	132,5	127,5	68,94	12		
2	Kissykova Aigul	1982	KAZ	81,45	0,5286		8	42,5	42,5	47,5	42,5	22,47	9		

sen osalta tilasto on lähes yhtä mukavaa luettavaa. Ensimmäiset kilpailut käytiin niin ikään Etelä-Afrikassa, mutta kaksi vuotta myöhemmin vuonna 2016. Tällöin maailmanmestaruuteen ylsivät sarjoissaan Satu Luoto, Seppo Flink, Antero Kauhanen ja Markku Väisänen. Vuotta 2019 lukuun ottamatta on myös klassisessa penkkipunnerruksessa saatu vuosittain Suomeen vähintään yksi maailmanmestari.

Lopuksi

Kuten kaikesta näemme, on myös iäkkäämpien nostajien panos suomalaisessa voimanostohistoriassa merkittävä. Suomen maajoukkue-edustajat ovat veteraanien/mastersien arvokilpailuista tuoneet mukanaan yhteensä huimat 1 376 (538-487-351) PM-, EM- ja MM-mitalia, laskettaessa kaikki kilpailut ja lajit yhteen.

Tässä on nyt lyhykäisyydessään käyty läpi suomen iäkkäämpien nostajien historiaa ja menestystä. Tilanpuutteen vuoksi kaikkia hienoja menestystarinoita ja listoja ei saatu mahtumaan lehteen, mutta toivottavasti artikkelista saa kuitenkin hieman käsitystä myös heidän edesottamuksistaan.



Suomen joukkue maailmalla



Klassisen voimanoston mastersien EM-kilpailut 8.-13.3.2022 Vilna, Liettua

Teksti: Jarmo Arvaja & Katri Backman, kuvatekstit: Päivi Ristolainen, kuvat: Jarmo Arvaja & EPF

Hieman varauksellisin mieltein lähti 19-henkinen joukkue kohti Vilnaa. Ukrainan sota oli alkanut reilu viikko aikaisemmin. Mukana oli ensikertalaisia sekä vanhoja konkareita. Sotaa ei Vilnassa nähty muutamaa banderollia lukuun ottamatta ja kun kisat alkoivat, keskityttiin vain ja ainoastaan kisasuorituksiin.

Ensimmäinen kisapäivä

Ensimmäisen kisapäivän aamuna lavalle astuivat M3-ikäluokan naiset. Urakan aloitti Margetta Salminen 63 kg -sarjassa. Margetta teki varmaa työtä Jarmo Virtasen huoltamana. Margetan sarja 95-65-120, tuotti yhteistuloksen 280 kg, joka toi ensimmäisen mitalin, hopeaa! Margetan yhteistulos jäi kullasta vain 7,5 kg.

Tästä viikon mitalisade sitten alkoi. Seuraavaksi vuoron sai Irene Matinpalo 69 kg -sarjassa ja hänelle hopeaa yhteistuloksella 257,5 kg (92,5-45-120). Irenen jalkakyykyky 92,5 kg oli uusi SE-tulos. Kolmantena naisena lavalle astui Silja Mansikka-aho sarjassa 76 kg, joka kruunasi naisten nostot pronssilla, yhteistuloksella 250 kg (82,5-42,5-125). Suomi oli joukkuekilpailussa naisten M3-ikäluokassa pisteissä kolmas.

Iltapäivällä vuorossa olivat M4-ikäluokan miehet. Kokenut Reima Häkkinen 83 kg -sarjassa oli vuorossa. Varmat kyykyt, joilla tulokseksi 157,5 kg ja lajipronssia. Sitten pääsi penkkimies vauhtiin: varma aloitus 135 kg. Seuraavaksi olikin jo ME-nostoyrityksen aika! Kevyesti 140 kg suorille käsille! Viimeiseen penkkiin lastattiin 143 kg, joka olisi ME "single lift". Rauta lähti rinnalta, mutta ei aivan ylös asti. Joka tapauksessa Reimalle lajikululta. Maastanostossa viimeisteltiin urakka SE-tuloksella 205 kg. Yhteistulosta kertyi 502,5 kg, joka riitti kultamitaliin! Lisäksi Reima oli paras pisteissä M4-ikäluokan miehissä, josta erikoispalkinto. Suomi oli joukkueena M4-miehissä pisteissä toinen. Tästä oli hyvä jatkaa viikkoa.

Toinen kisapäivä

Keskiviikkona saivat vuoron M2-ikäluokan naiset. Nina Honka 57 kg -sarjassa aloitti päivän. Enemmän varustepuolelle siirtynyt Nina sai hyvän setin kasaan (105-57,5-135) ja yhteistuloksella 297,5 kg napsahti hopea. Seuraavaksi vuoron sai Sanna Oksanen kovassa 63 kg -sarjassa. Vain 7 kk selkäleikkauksesta Sanna teki hyvän sarjan (115-77,5-130) ja yhteistuloksella 312,5 kg kuudes sija. Lisäksi penkistä



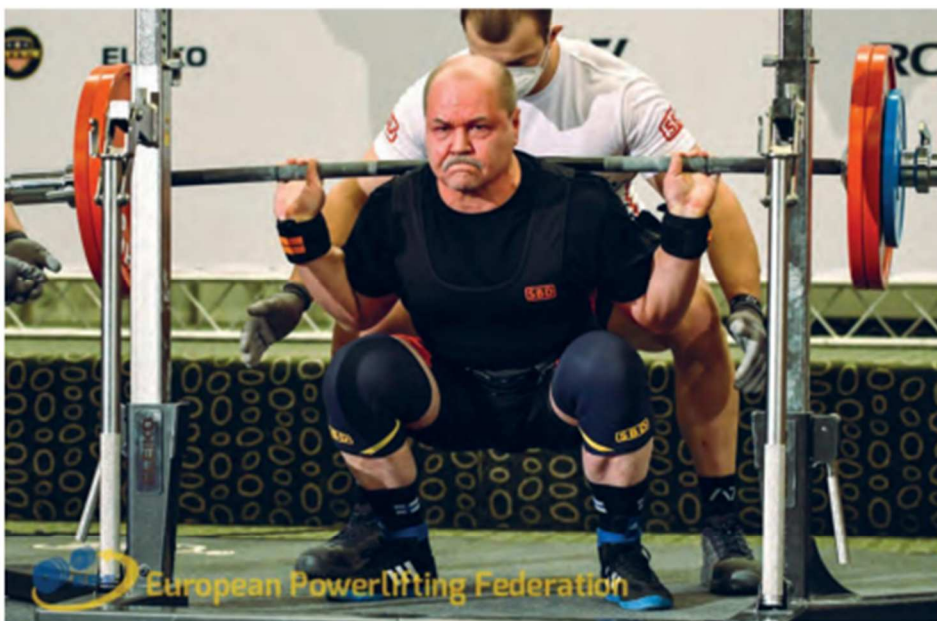
Tanja Korhosen ihmetystä ja iloa hopeamitalin varmistuttua sarjassa N40/57 kg

Sannalle lajihopea. Hieno suoritus ensikertalaiselta.

Iltapäivän kisan aloitti Minna Norismaa 76 kg -sarjassa. Takareisivammaa hieman aristellut Minna nosti kaikki nostot valkoisilla! Ei huono suoritus ensikertalaiselta. Sarja (107,5-65-132,5) tuotti yhteistulosta 305 kg, joka oli uusi SE ja toi pronssia. Päivän sai päättää Marja-Leena Nurminen 84+ kg -sarjassa. Kyykyssä varma aloitus 120 kg ja toisella 130 kg jäi hieman ylös, mutta tuli kolmannella ylös hyväksyttävästi. Penkkaajana tunnettu Marja-Leena sai 80 kg ylös, kun olkapää ei vielä ole normikunnossa. Sen sijaan maastanosto kulki hyvin, viimeisellä 170 kg ylös, joka oli uusi SE. Yhteistulos 380 kg oikeutti hopeamitaliin. Suomi oli M2-naisissa joukkueena pisteissä kolmas.

Kolmas kisapäivä

Torstain iltapäivän kisan aloittivat miesten M2-ikäluokan nostajat. Ensimmäisenä lavalla oli Timo Heiskanen 74 kg -sarjassa. Hieman tahmea aloitus kyykyssä, mutta toisella 185 kg ylös. Tällä kertaa penkki jäi ensimmäiseen nostoon 102,5 kg. Maastanostoon lähdettiin haastamaan Brittiä ja taistelemaan kullasta. Aloitusrauta 242,5 kg tuli hienosti ylös. Yhteistulosta Timolle 530 kg, jonka kanssa hävittiin kulta vaa'alla Britti McGurkille. Hän pääsi kuitaamaan edellisen kv-kisan häviön Timolle. Timolle siis EM-hopeaa ja lisäksi lajihopeaa penkistä ja maastanostosta.



Reima Häkkinen voitti suvereenisti sarjan M70/83 kg kilpailun ja oli myös koko ikäryhmän paras nostaja



Katri Backman voitti kultaa ja Mari Engberg pronssia, joten hymy oli kisan jälkeen herkässä

Sitten vuoron sai Kaj Wasenius 105 kg -sarjassa. Jalkakyky kulki hyvin ja kaikki kolme lavakäyntiä olivat onnistuneita nostoja. Kyykyssä tulokseksi 210 kg, josta oli hyvä jatkaa penkkiin. Penkistä toisella tulos 130 kg ja täyttä eteen maastanostoon. Nostot kaikki valkoisella läpi ja tulos 242,5 kg, jolla kertyi yhteistulosta 582,5 kg ja EM-pronssia. Hieno saalis Suomelle torstaipäivästä ja M2-miehet olivat joukkuepisteissä toisena.



Viisikymppisissä miehissä hopeaa Timo Heiskaselle ja pronssia Kaj Waseniuselle

Neljäs kisapäivä

Perjantaiamun kisasta vastasivat M2-ikäluokan miehet. Tulikasteen sai ensimmäisissä kv-kisoissa Marko Helynen sarjassa 83 kg. Kyyky kulki mainiosti, jossa viimeisellä uusi SE 220 kg ja lajikulta. Myös penkki kulki mainiosti, viimeisellä 145 kg puhtaasti ylös lajipronssin arvoisesti. Nyt näytti, että hopea on varma, mutta riittäkö paukut kultaan? Maastanostossa helppo aloitus 225 kg, sekä toisella myös varma 245 kg. Viimeiseen lastattiin 252,5 kg, jolla olisi tullut kultamitali. Tällä kertaa se ei noussut, mutta hieno yhteistulos 610 kg, joka oli uusi SE ja EM-hopea. Kulta jäi vain 2,5 kg päähän. Joka tapauksessa hieno suoritus kv-ensikertalaiselta!

Seuraavaksi vuoron sain Lauri Johansson 120 kg -sarjassa. Lauri niin ikään ensimmäistä kertaa kv-kisalavalla. Sarja (200-130-222,5) tuotti yhteistulosta 552,5 kg ja oikeutti seitsemänteen sijaan. Lauri sanoikin, että ainoastaan kuusi parempaa Euroopassa tässä sarjassa. Hyvä asenne!

Viimeisenä M2-nostajista päästettiin isot pojat lavalle. Vanha konkari Teijo Hytönen teki vakuuttavaa jälkeä 120+ kg -sarjassa. Teijon sarja (260-175-285) tuotti yhteistuloksen 720 kg, jolla EM-hopeaa! Lisäksi Teijolle lajipronssit jokaisesta lajista. M2-ikäluokan miehissä Suomi oli pisteissä paras.

Iltakisassa alkoi M1-ikäluokan naisten osuus. Tanja Korhonen aloitti urakkansa 57 kg -sarjassa. Tänään Tanjalla kulki.



Pronssille sijoittunut Saara Laine tuuletti tyytyväisenä hyvin suorituksiin

Varmat kyykyt tuloksella 125 kg, jolla lajihopea. Penkillä tulokseksi 72,5 kg, jolla lajipronssi. Sitten kisattiin taas kultamitalista Britti Helen Hughesin kanssa! Kaikki nostot hyväksytysti läpi tuloksella 155 kg, jolla lajipronssi. Sarja tuotti yhteistuloksen 352,5 kg, joka oikeutti EM-hopeaan, vain 5 kg erolla Brittiin. Tanja oli mykistynyt suorituksestaan ja onnellinen, syystäkin.

Viides kisapäivä

Viidentenä kisapäivänä M1-ikäluokan naiset jatkoivat kisaurakkaansa. Ensimmäisenä vuoron sai Katri Backman 63 kg -sarjassa. Kaikki kyykyt hienosti läpi ja viimeisellä 150 kg, joka oli uusi SE ja lajikulta. Katri oli tuskaillut penkin kanssa aiemmin, mutta nyt oli penkki kohdallaan. Kaikki nostot valkoisilla läpi ja tuloksella 85 kg lajihopea. Katrilla oli mitali mielessä, mutta nyt näytti olevan mahdollisuudet vaikka kultaan. Hollantilaisella Haddonilla oli kova tilastotulos maastanostossa, mutta kisa on kisa ja kaikkea voi sattua. Varma aloitus 160 kg ja toisella niin ikään varmasti 167,5 kg. Niinhän siinä kävi, että tänään ei Haddonilla ollut vetopäivä ja viimeiseen lastattiin SE-lukemat 170 kg. Tämä kirkkaasti ylös lajikullan arvoisesti ja jäi varaakin! Tuloksena 405 kg ja EM-kultaa SE-tuloksella. Maamme-laulu soi ja Katri palkittiin ikäluokan toiseksi parhaana naisnostajana.

Seuraavaksi lavalle astui Mari Engberg 69 kg -sarjassa. Varmat kyykyt ja kolmannelle SE-tulos 142,5 kg. Sitten olikin penkki-



Joukkueenjohtaja Jarmo Arvaja onnittelee seurakaveriaan Marja-Leena Nurmista hyvin menneen kisan jälkeen



Nina Honka veti maasta 135 kg ja sijoittui kokonaiskisassa pronssille sarjassa N50/57 kg



Marko Helyselle ensimmäisestä kansainvälisestä kisasta kyykyyn lajikulta ja kokonaiskisan hopea sarjassa M50/83 kg

mestarin aika näyttää penkin paikka. Aloitukset 100 kg ylös, mutta vähän tahmeasti. Toisella 102,5 kg ei tullut, mikä oli pienoinen yllätys. No kolmanteen lataus päälle ja 102,5 kg napsahti ylös. Tällä tuloksella lajikulta Marille. Tässä vaiheessa pronssi oli varma ja lähdettiin jahtaamaan EM-hopeaa. Ensimmäisellä 142,5 kg maasta ylös kevyesti, samoin toisella 150 kg. Nyt oli hopeanoston aika ja riskillä laitettiin henkilökohtaiset ennätysraudat 160 kg tankoon. Romu lähti hyvin maasta, mutta ei aivan ylös asti. Hyvä yritys kuitenkin ja joka tapauksessa yhteistuloksella 395 kg EM-pronssia.

Kuudes kisapäivä

Viimeisenä kisapäivänä M1-ikäluokan naiset jatkoivat kisaamista. Aamun aloitti Saara Laine 76 kg -sarjassa. Kaikki kyykyt valkoisilla läpi ja henkilökohtaisella ennätystuloksella 150 kg lajipronssi. Niin ikään penkit kaikki valkoisilla läpi ja tulos 77,5 kg. Ja valkoiset valot vaan jatkuivat maastavedossa ja tuloksella 185 kg tuli lajihopeaa. Yhteistulos 412,5 kg oikeutti EM-pronssiin.

Hannele Eerikäinen jatkoi kisaa 84 kg -sarjassa. Kaikki kyykyt valkoisilla läpi ja tulos 137,5 kg oli uusi oma enkka. Hanneleen vahvalaji on penkki ja toisella ylös 80 kg ja sillä lajihopea. Maastavedossa tulos toisella 155 kg. Yhteistulosta kertyi 375 kg ja sijoitus hienosti kuudes.

Viimeisenä naisnostajana tässä ikäluokassa sai vuoron Liisa Asanti 84+ kg -sarjassa. Hieno kyykkysarja ja viimeisellä uusi henkilökohtainen ennätys 160 kg ja lajipronssi. Penkissä toisella 92,5 kg ja lajihopea. Maastanostossa toisella 187,5 kg ja lajihopea. Viimeiseen yritykseen lastattiin SE-lukemat 202,5 kg, mutta harmittavasti noston lopussa tanko lipsahti käsistä. Liisalle yhteistulosta 440 kg ja EM-hopeaa, upeaa suorittamista. Suomi oli tässä naisten ikäluokassa pisteissä toinen.

Kisaviikon sai kunnian päättää Markus Granö 120 kg -sarjassa iltopäivän kisassa. Varmat kyykyt 255-265-275, josta lajikulta. Markuksen akilleen kantapää on penkki, jota mies hieman tuskaili ennen kisaa.

Joka tapauksessa 160 kg toisella ylös. Maastavedossa ensimmäisellä 285 kg ylös, jolla lajipronssi. Tällä kertaa 295 kg ei tullut ylös. Yhteistulos hienosti 762,5 kg ja EM-pronssia. Upea suoritus ensikertalaiselta.

Mahtava viikko takana mitalisateineen, huikene onnistumisineen ja ennätyskineen. Kisajärjestelyt toimivat moitteettomasti varsinkin, kun kisalava saatiin korjattua ensimmäisen päivän jälkeen. Puitteet kisalle olivat erinomaiset; korkeatasoinen Radison Blu -hotelli yhdistettynä saman katon alla olevaan kisapaikkaan.

Allekirjoittaneella oli tuomarointien ohessa kunnia saada huoltaa osaa kisaajista, mikä toi lisämaustetta viikkoon. Lisäksi kyseessä oli ensimmäinen joukkueenjohtajan pesti. Iso, lämmin kiitos kisaajille ja huoltajille! Teitte tästä ikimuistettavan viikon!



Markus Granö sijoittui kokonaiskisassa sarjan M40/120 kg kolmanneksi, mutta teki painoluokan parhaan kyykytuloksen 275 kg



Liisa Asanti sijoittui sarjassa N40/84+ kg hopealle

Täydellinen kilpailu

Katri Backmanin kisareportti

Minulta pyydettiin kisareporttia tähän lehteen EM-kisojen jälkeen ja päätin lähteä pohtimaan raporttia näkökulmasta: "Mistä aineksista syntyy täydellinen kilpailu?". Koska ennen kisoja on tehty jo suurin työ, päätin jakaa jutun valmistautumiseen ja varsinaisen kisapäivän suoritukseen. Valmistautuminen:

Syksyn 2021 kolmien arvokisojen jälkeen kroppa oli vähän liiankin kireässä kunnonssa ja henkisestikin takki aika tyhjä kisaamisen suhteen. Monelle tuollainen kisatahti ei ole ongelma, mutta omassa elämäntilanteessa, jossa palautumiselle on hyvin vähän aikaa, oli suorituskyky lujilla. Marraskuun mastersien SM-kisojen jälkeen otin joulutammikuussa tavoitteekseni palauttaa kiloja krooppaan, mikä ei jouluna tuottanut ongelmia. Vaikka treeniin lisättiin huomattavasti volyyymia, niin harjoitteluun löytyi taas enemmän energiaa ja palautuminen treeneistä oli selvästi nopeampaa. Olo tuntui näiden kuukausien jälkeen elinvoimaiselta, palautuneelta ja vahvalta. Siitä oli hyvä lähteä tekemään piikkaus EM-kisoihin. Kunto olikin erinomaisesti kohdillaan ja erityisesti kyykky ja maastaveto antoivat toivoa uusista ennätyksistä. Penkki oli ollut jo pitkään hartiaivojen vuoksi hankalaa, enkä ollut päässyt edes entisiin tuloksiin aikoihin, kehityksestä puhumattakaan. Nyt otin ennen kisaa vielä tehokkuurin fysioterapian, hierontaa, kuivaneulausta ja sain hartiaosaston toimimaan siten, että penkissäkin alettiin lähestyä entisiä tuloksia.

Koska painoa oli nostettu tietoisesti muutama kilo ylöspäin, piti ennen kisaa miettiä myös tuo muutaman kilon painonpudotusurakka, joka ei mitättömästä kilomäärästä huolimatta ole koskaan itsestäänselvyys. Normaalisti olen tiputtanut painoa täysin turhaan aivan liikaa pelätessäni kisavaa'alle jäämistä. Nyt pidin pääni kylmänä ja menin hyvin rennolla otteella. Ruuan punnitsemista tai mitään muutakaan stressiä en jaksanut ottaa, herkut jätettiin ruokavallosta pois

noin kuukausi ennen kisoja muutamaa laskiaispullaa huomioon ottamatta. Loput päätin jättää viimeisen viikon huoleksi. Nestetankkaus onnistui hyvin, paitsi että paino meinasi jo tankkauksen aikana pyrkiä liian alas ja yritin kiinnittää erityistä huomiota riittävään energiansaantiin. Vielä matkapäivänä, mikä oli myös kisoja edeltävä päivä, söin ihan reilusti päivän aikana, nesteitä kuitenkin vähentäen. Illalla hotellilla kisavaa'an jälkeen kevyt saunominen ja vielä vähän juomista ja syömistä tilalle. Aamullakin paino mahdollisti vielä tiiviin hiilihydraattitankkauksen jo ennen punnitusta, minkä olen aikaisemminkin havainnut vaikuttavan suotuisasti erityisesti kyykyssä onnistumiseen.

Kisapäivä:

Huollosta oli hieman epävarmuutta ennen kisaa, mutta joukkueenjohtaja Jarmo Arvaja, joka oli luvannut huoltaa Mari Engbergin samana aamuna lupasi ystävällisesti venyä meidän molempien huoltoon. Onneksi meillä molemmilla on jo sen verran kisakokemusta, että lämmittelyt onnistuivat itsenäisesti ja Jarmo hoiti kaiken lavan takana tapahtuvat tsemppaamisen, taktikoinnin ja korotukset todella ammattitaitoisesti. Tunnelma oli lämmin, kannustava ja rauhallinen. Kyykyjen lämmittelyyn ehti mukaan vielä tsemppariksi Marko Helynen, joka ystävällisesti juuri ennen lentokoneensa lähtöä oli vielä vaihtamassa lämmittelytankoon linttejä ja rauhoittelemassa alkujännitystä. Hyvän huollon merkitystä kisaan keskittymisessä ei voi riittävästi korostaa. Kisapäivänä keho ei oikein meinannut ottaa mitään kiinteää evästä vastaan ehkä jännityksestäkin johtuen ja hieman huolestutti, että mitenhän energiatasot saadaan riittäviksi. Onneksi nestemäistä evästä oli sen verran mukana, että kyykyjen alkaessa olo oli energinen. Aloituspainot olin laittanut itselleni melko rohkeasti 140-80-160 kg, mutta rankingissa olin sikäli altavastaajana, että pronssiinkin oli laitettava kaikki peliin. Muiden tsempillä maltoin pysyä aikaisemmin tehdyssä

suunnitelmassa ja aloituspainot pitivät. Kyykyyn aloitus hieman jähmeä, mutta varma 140 kg ja toisella suunnitellusti 145 kg. Syvyydestä kyllä tuli punaista etutuomarilta kaikista kyykyistä, mutta sivutuomarit olivat kuitenkin kaikissa toistoissa sitä mieltä, että kyykky on riittävän syvä. Viimeisellä 150 kg nousi vielä oikein mukavasti varmistaen lajikullan ja antoi viitettä, että enempäänkin voisi olla hyvänä päivänä mahdollisuuksia.

Penkki jännitti, koska vielä marraskuussa SM-kisoissa penkki jäi 77,5 kg, eikä onnistumisesta nytkään ollut mitään varmuutta. Rohkeasti kuitenkin aloitin 80 kg. Myös penkin sarja 80-82,5-85 kg meni juuri niin kuin oli suunniteltu etukäteen. Olin entiseen ennätykseeni erittäin tyytyväinen, koska en ollut saanut sitäkään nostettua yli vuoteen. Uudet ennätykset odottakoot seuraavia kisoja. Penkistä tuli lajihopea.

Vaikka kaulaa toisiin kilpailijoihin oli tässä vaiheessa jo tehty, tiesin joukossa olevan todella kovan luokan vetäjiä, enkä vielä tässä vaiheessa uskaltanut luottaa mitalisaumaan, ainakaan kultaiseen seläiseen. Maastavedossa pidin suunnitelmani ja 160-167,5 kg nousivat hyvin. Tässä vaiheessa alkoi jo näyttää siltä, että voitto taitaa sittenkin olla mahdollinen, vaikka vieläkin odotin, että joku kiillaa hurjalla yllätysvedolla ohi. Viimeisellä vedolla 170 kg, lajihopean verran. Aavistuksen jäi harmittamaan, että tähän vetoon olisi voinut vielä laittaa riskillä hieman enemmänkin, kun voitto oli jo sen verran varma. Toisaalta jos mietti kisa kokonaisuutena, niin yhdeksän onnistunutta nostoa, 10 kg parannus entiseen yhteistuloksen omaan ennätykseen ja samalla M1 alle 63 kg -sarjan suomenennätys, Euroopan mestaruus ja koko kisojen naisnostajien 2. parhaan nostajan titteli saivat riittää yhdelle päivälle. Ehkä täydellinen kisa on täydellinen, kun onnistumisen lisäksi jää vielä sopivasti parannettavaa ja tulosta-voitteita seuraaviin kisoihin!

Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut 8.-13.3.2022 Vilna

			JK	PP	MN	YT	IPF GL	
M40/120 kg								
1.	Strazdauskas Nerijus	1981/118.30	LTU	255.0	237.5	290.0	782.5	91.53
2.	Vahi Marek	1977/118.70	EST	272.5	205.0	285.0	762.5	89.06
3.	Grano Markus	1979/118.10	FIN	275.0	160.0	285.0	720.0	84.28
M50/74 kg								
1.	McGurk Bernard	1968/70.50	GBR	185.0	115.0	230.0	530.0	79.80
2.	Heiskanen Timo	1970/73.70	FIN	185.0	102.5	242.5	530.0	77.97
3.	Jaroniec Marek	1967/71.15	POL	200.0	100.0	200.0	500.0	74.92
M50/83 kg								
1.	Baali Kader	1968/80.20	FRA	217.5	145.0	250.0	612.5	86.28
2.	Helynen Marko	1971/82.40	FIN	220.0	145.0	245.0	610.0	84.75
3.	Stachovas Vitalijus	1971/82.60	LTU	185.0	147.5	220.0	552.5	76.67
M50/105 kg								
1.	Garcia Garcia Carlos	1970/101.15	ESP	237.5	177.5	260.0	675.0	84.81
2.	Pyritz Michael	1971/98.65	GER	222.5	145.0	240.0	607.5	77.24
3.	Wasenius Kaj	1972/104.05	FIN	210.0	130.0	242.5	582.5	72.22
M50/120 kg								
1.	Cvetkovic Sasa	1970/118.80	SRB	286.0	155.0	301.0	742.0	86.63
2.	Zaino Domenico	1969/106.25	ITA	255.0	162.5	285.0	702.5	86.26
3.	Greville Darren	1970/119.20	GBR	247.5	170.0	250.0	667.5	77.82
7.	Johansson Lauri	1965/118.85	FIN	200.0	130.0	222.5	552.5	64.50
M50/120+ kg								
1.	Soukal Jaroslav	1972/165.50	CZE	283.0	195.0	292.5	770.5	78.91
2.	Hytonen Teijo	1969/153.00	FIN	260.0	175.0	285.0	720.0	75.85
3.	Schmidt Thomas	1970/129.30	GER	260.0	172.5	285.0	717.5	80.79
M70/83 kg								
1.	Hakkinen Reima	1950/81.30	FIN	157.5	140.0	205.0	502.5	70.29
2.	Michalowski Franc	1952/79.60	POL	160.0	90.0	215.0	465.0	65.75
3.	Vinot Jean Francois	1951/79.35	FRA	160.0	85.0	215.0	460.0	65.15
N40/57 kg								
1.	Hughes Helen	1976/56.20	GBR	115.0	85.0	157.5	357.5	84.76
2.	Korhonen Tanja	1978/56.20	FIN	125.0	72.5	155.0	352.5	83.57
3.	Cachia Raffaella	1977/56.30	ITA	125.0	70.0	155.0	350.0	82.87
N40/63 kg								
1.	Backman Katri	1977/62.45	FIN	150.0	85.0	170.0	405.0	89.11
2.	Hines Sinead	1978/62.40	GBR	135.0	90.0	160.0	385.0	84.76
3.	Haddon Colette	1974/62.50	NED	140.0	77.5	167.5	385.0	84.67
N40/69 kg								
1.	Collins Genevieve	1980/68.50	GBR	157.5	90.0	175.0	422.5	87.89
2.	Fritsch Dr. Brita	1973/68.45	GER	145.0	90.0	172.5	407.5	84.80
3.	Engberg Mari	1982/67.70	FIN	142.5	102.5	150.0	395.0	82.72

Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut 8.-13.3.2022 Vilna

N40/76 kg								
1.	Tvedt Karen	1977/75.70	NOR	170.0	90.0	170.0	430.0	84.94
2.	Boe Guro	1978/74.65	NOR	147.5	85.0	187.5	420.0	83.52
3.	Laine Saara	1979/73.20	FIN	150.0	77.5	185.0	412.5	82.83
N40/84 kg								
1.	Teirney Hira	1982/83.50	GBR	170.0	82.5	213.5	466.0	88.21
2.	Cuevas Mulero Mila	1974/83.70	ESP	170.0	82.5	213.0	465.5	88.03
3.	Vedestig Linda	1978/83.15	SWE	157.5	80.0	170.0	407.5	77.27
6.	Eerikainen Hannele	1977/79.50	FIN	137.5	82.5	155.0	375.0	72.44
N40/84+ kg								
1.	Ferguson-Ford Helen	1981/131.85	GBR	182.5	100.0	197.5	480.0	81.14
2.	Asanti Liisa	1978/135.00	FIN	160.0	92.5	187.5	440.0	74.17
3.	Wik Norling Jenny	1975/118.05	SWE	160.0	90.0	165.0	415.0	71.34
N50/57 kg								
1.	Rebello Christine	1972/56.40	NED	127.5	75.0	165.5	368.0	87.01
2.	Honka Nina	1972/56.45	FIN	105.0	57.5	135.0	297.5	70.30
N50/63 kg								
1.	Brembilla Francesca	1966/62.20	ITA	132.5	70.0	142.5	345.0	76.11
2.	Blomgren Asa	1966/61.50	SWE	112.5	67.5	152.5	332.5	73.90
3.	Jading Jessica	1971/60.75	SWE	100.0	60.0	170.0	330.0	73.96
6.	Oksanen Sanna	1971/61.90	FIN	115.0	77.5	120.0	312.5	69.16
N50/76 kg								
1.	Ohrnell Mia	1972/75.20	SWE	158.0	90.0	155.0	403.0	79.85
2.	de Jong Louise	1969/70.55	NED	125.0	75.0	147.5	347.5	71.12
3.	Norismaa Minna	1967/73.40	FIN	107.5	65.0	132.5	305.0	61.16
N50/84+ kg								
1.	Claassen Barbara	1971/118.15	NED	177.5	85.0	177.5	440.0	75.63
2.	Nurminen Marja-Leena	1968/88.80	FIN	130.0	80.0	170.0	380.0	70.30
N60/63 kg								
1.	Guenec Edith	1956/61.40	FRA	95.0	52.5	140.0	287.5	63.97
2.	Salminen Margetta	1961/62.25	FIN	95.0	65.0	120.0	280.0	61.74
3.	Sabuda Susan	1954/61.80	GBR	80.0	50.0	115.0	245.0	54.28
N60/69 kg								
1.	Gylemo Annelie	1958/67.05	SWE	100.0	40.0	130.0	270.0	56.86
2.	Matinpalo Irene	1961/67.60	FIN	92.5	45.0	120.0	257.5	53.97
N60/76 kg								
1.	Palsdottir Elsa	1960/72.80	ISL	125.0	60.0	155.0	340.0	68.46
2.	Backstrom Susanne	1960/73.45	SWE	100.0	52.5	120.0	272.5	54.62
3.	Mansikka-aho Silja	1959/72.70	FIN	82.5	42.5	125.0	250.0	50.37

Varustevoimanoston kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut 12.-13.2.2022 Hämeenlinna

Teksti: Tuomas Turunen, kuvat: Karoliina Vikeväkorva & SVNL

Kulunut vuosi alkoi jälleen kuntosalisuluilla, mutta onneksi tätä kirjoittaessa auringon valo jo pilkistelee ja maalaa maata kuin taivasta, ja hiljalleen voimme palata normaaliin elämään. Poikkeuksellinen vuosi takana vaikutti vielä kevään kisoihin sillä, että tulosrajoja ei edelleen vaadittu SM-kilpailuihin. Team LIKE otti toisen kerran haltuun varustevoimanoston SM-kisojen järjestelyt, vaikka se vaati vielä koronatorjuntasuunnitelmaa ja rajoitti katsojien pääsyä.

Lopulta kisaamassa nähtiin 78 urheilijaa, joista jokaisella oli mahdollisuus saada mitali kaulaansa. Vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta kisa aikataulutettiin kahteen pitkään päivään, jotta saatiin ryhmät pidettyä mahdollisimman hyvin erillään toisistaan. Varustenostaminen kuitenkin vaatii omanlaisen huollon sekä enemmän lavamiehiä, mikä tuplaa henkilömäärän kisapaikan tiloissa nopeasti.

Ensimmäinen kisapäivä - miehet lavalle

Miesten avoimen luokan 66 kg -sarjassa Antti Savolainen kävi jo totutusti pokkaamassa ykkössijan yhteistuloksella 740,5 kg. Maastanostossa tuli samalla suomenennätys sekä yleiseen että M40-ikäluokkaan. Sarjassa 83 kg Eetu Kumpulainen kokosi hierojan samettisin käsiottein 800 kg. Eetu on persoonallinen nostaja, joka

antaa asenteen näkyä lavalla. Eetulla kun vielä nosto kulkee, niin ei voi vanha liittokaan kuin jupista itseksensä. Omien rajojensa löytäminen ja rikkominen vaatii kovan latauksen ja sen hakemisessa on yhtä monta tapaa kuin on nostajaa. Viimeiseen 300 kg vetoon ei vielä löytynyt taikoja, mutta tilanne voi olla toinen lähitulevaisuudessa.

Sarjassa 93 kg Vesa Mattila (TVN) kävi jännittävien alkuvaiheiden jälkeen tekemässä voittoon oikeuttaneen 720 kg yhteistuloksen (250-200-270). Hyvä suoritus lainavarusteilla kaikkien kormellusten jälkeen. Miesten raskaimmista sarjoista tuli tänä vuonna Nordic Powerin jäsentenväliset, kun Tomi Määttä kasasi sarjaan 105 kg 902,5 kg yhteistuloksen ja Jussi Kangasvieri sarjaa ylemmäs 900 kg malmit. Määttä (NPower) ei omassa sarjassaan löytynyt haastajaa, joten mies saikin nostella melko lailla omaan tahtiinsa. Kyykystä tuli toisella nostolla 360 kg, mutta viimeinen 370 kg kuormaus ei vielä saanut riittävää määrää tuomariäänä taakseen. Penkissä Määttä nosti kolme onnistunutta nostoa saaden tulokseksi 260 kg. Vedossa tulokseksi jäi toisella kieroksella nostettu 282,5 kg ja yhteistulos näin 902,5 kg. Määttä nosti samalla sekä kyykyssä että yhteistuloksessa 40-vuotiaiden suomenennätykset. Mies itse ei tätä tilastotietoa vielä arvostanut yhtä paljon kuin kisakumppanit ja tiimi. Tavoitteet



Leevi Pehkoranta nosti kisojen vanhimpana 85-vuotiaana sarjassa M70/83 kg SM-hopeaa

Määttä ovat edelleen yleisessä sarjassa päivän tulosta korkeammalla, ja siksi tieto ikämiessarjan suomenennätyksistä ei Määttä ilahduttanut.

Sarjaa ylempänä 120 kg -sarjassa Jussi Kangasvieri (NPower) sai niin ikään nostaa omaa kisaansa. Jussi otti kyykystä kolmannellaan 335 kg tuloksen, penkistä toisella yrityksellä 235 kg ja vedosta 330 kg kasaten näillä nostoilla yhteistuloksen 900 kg. Hopealle nosti Tuomas Puhakka (KP) tuloksella 830 kg (310-230-290). Pronssi meni Henri Kotkansalolle (KemaKU) yhteistuloksella 592,5 kg.



Viikonloppuna Hämeenlinnassa LIKE:n tiloissa pidetyissä varustevoimanoston SM-kisoissa paras nais- ja miesnostaja palkittiin Sportkraftin lahjoittamalla 200 € arvoisella lahjakortilla. Naisten paras oli Sofia Räihä OPT ja miesten paras oli Antti Savolainen TNT. Antti myös nimettiin vuonna 2019 Euroopan Voimanostolliton (EPF) Hall of Fame kunnia-galleriaan. Onnittelet Sofia ja Antti!



Sarjan M50/83 kg Suomen mestari Rami Huovinen ja hopeamitalisti Sami Siltala, joka palkittiin vuoden 2021 seura-aktiivina.

M50-ikäluokassa nostot alkoivat 74 kg -sarjasta. Mestaruus meni Kari Räihälle (OPT) 545 kg yhteistuloksella (190-115-240). Hopeaa otti Mikko Rusanen (Sovi) yhteistuloksella 515 kg (190-115-210). Pronssi meni Ismo Hietaselle (HeTarmo) yhteistuloksella 512,5 kg (170-135-207,5). Himmeämmistä mitaleista käyty kilpailu ratkesi kyykyssä, kun Rusanen sai toisella yrityksellä kuitattua epäonnistuneen aloitusnoston 190 kg, mikä jäi hänen parhaakseen, kun Hietanen epäonnistui kolmannella nostollaan samasta painosta. Tätä 20 kg kaulaa Hietanen ei tällä kertaa onnistunut kuromaan kiinni penkissä ja vedossa.

Sarjassa 83 kg Rami Huovinen (SalVo) sai rauhassa koota voiton tuoneen yhteistuloksen 510 kg (180-130-200). Sarjaa ylempänä 93 kg mestaruus ratkesi 75 kg erolla yhteistuloksen 697,5 kg (260-192,5-245) tehneelle Petri Ronkaiselle (E-SV). Vesa Hartikainen (EV) kokosi 690 kg yhteistuloksen (230-230-230), vedon koitua mestaruuden tavoittelussa hänen kohtalokseen. Pronssi päättyi Veli-Matti Reijosen (JoPuPo) kaulaan tuloksella 602,5 kg (225-162,5-215).

Sarjassa 105 kg Kaj Mattila otti kirkkaimman mitalin yhteistuloksella 677,5 kg (240-195-242,5). Hopea meni Kaj Waseniukselle (Team365) tuloksella 662,5 kg (225-177,5-260). Sarjassa 120 kg mestaruus meni Tapani Laitalalle (E-SV) tuloksella 600 kg (260-100-240) ja 120+ kg sarjassa Lauri Johanssonille (HVV) tuloksella 505 kg (200-125-180).

M60-ikäluokassa nostot alkoivat 83 kg -sarjasta. Mestaruuden otti Antero Jun-tunen (KajKu) tuloksella 505 kg (195-90-220) ja hopea päättyi Vesa-Matti Roiniselle (K-UV) tuloksella 350 kg (135-60-155). Sarjassa 93 kg mestaruuden otti Stig-Erik Björkvist (NyKK) tuloksella 450 kg (150-130-170). Pykälää ylempänä sarjassa 105 kg mestaruuden otti Veijo Räsänen (I-HV) tuloksella 520 kg (160-140-220). Sarjan 120 kg voittajaksi nosti Ari Myllyniemi tuloksella 465 kg (140-165-160). Superin voittaja oli Lars Lampinen (S-V) tuloksella 686 kg (246-190-250), joista sekä jalkakyykyyn että yhteistuloksen raudat oli uudet suomenennätykset.

Vanhimpien miesten M70-ikäluokan 59 kg -sarjassa Juhani Niemi (E-SV) nosti mestaruuteen oikeuttaneen yhteistuloksen 355 kg (137,5-70-147,5). Niemi nosti jalkakyykyyn ja yhteistuloksen uudet suomenennätykset. Sarjan 66 kg mestaruus meni Markku Kempvaiselle (E-SV) tuloksella 431 kg (145-121-165). Kempvaisen penkkipunnerrustulos oli uusi suomenennätys tähän sarjaan. Sarjassa 74 kg voiton otti Keijo Kuisma (OutVe) tuloksella 370 kg (130-70-170), hopeamitalin mennessä Tapani Pulkkiselle (KeSu) tuloksella 335 kg (105-65-165). Sarjan 83 kg mestari oli Reima Häkkinen (LVK team) tuloksella 487,5 kg (152,5-140-195). Hopeaa otti Leevi Pehkoranta (I-HV) tuloksella 280 kg (100-45-135). Sarjan 93 kg mestariksi nosti Tapani Kähäri (Huima) tuloksella 520 kg (160-102,5-157,5). Hopealle nosti Tapani Puhakka tuloksella 320 kg (80-82,5-157,5). Sarjassa 120 kg voittajaksi nosti Toivo Kyllönen (KajKu) tuloksella 525 kg (215-105-205). Kyllönen teki suomenennätykset

sekä kyykyssä että vedossa, minkä lisäksi myös yhteistulos oli uusi suomenennätys. Hopeamitalin sai Raimo Sandelin (PTVAK) tuloksella 255 kg (55-80-120).

Nuorten miesten M18-ikäluokassa sarjan 83 kg mestaruuden otti Julius Tuominen (NIL) tuloksella 340 kg (110-80-137,5). Sarjan 105 kg mestari oli Markus Maja (KaVo) tuloksella 615 kg (220-145-250).

Pykälää vanhempien miesten M23-ikäluokassa sarjan 93 kg mestaruus meni Elian Leppäselälle (E-SV) tuloksella 560 kg (210-110-240). Sarjan 105 kg mestari oli Hermann Järvenpää (KaVo) tuloksella 675 kg (200-220-255). Sarjan 120+ kg mestaruuden otti Mikael Salomäki (KaVo) tuloksella 725 kg (275-170-280).

Toinen kilpailupäivä – naiset ja M40

M40-ikäluokan sarjan 83 kg voiton otti Antti Liimatainen (PaPu) tuloksella 710 kg (255-195-260). Sarjan 105 kg mestari oli Antti Orava (E-IT) tuloksella 675 kg (255-170-250). Sarjassa 120 kg voiton otti Mikko Tiensuu (TamRy) tuloksella 735 kg (255-250-230). Hopeaa otti saman seuran Janne Hakala tuloksella 710 kg (262,5-182,5-265). Kolmas oli Tuomas Turunen (LIKE) tuloksella 600 kg (240-140-220).

Päivän, ja koko kilpailun, suurimman yhteistuloksen kasasi Antti Nevalainen, joka sarjassa M40/120+ kg kokosi 920 kg yhteistuloksen. Antin nostoissa näytti olevan vielä varaa korotuksiin, joten mielenkiinnolla jääme odottamaan seuraavia noteerauksia. Nähtäväksi jää, mitä juonia Kaj ja Antti Pornaisissa punovat 1000 kg



E-SV:n 19-vuotiaan Elian Leppäsen ensimmäinen varustekisa tuotti kultamitalin



Mikael Salomäki



Antero Juntunen

rajan ylittämiseksi, potentiaalia ainakin näyttää olevan.

Naisten N18-ikäluokan 63 kg -sarjassa voittajaksi nosti Minka Poikselkä (KaVo) tuloksella 313 kg (105-93-115). Poikselän penkkitulo 93 kg oli ikäluokan suomenennätysnosto. Sarjassa 84 kg Siiri Tossavainen (KiurU) nosti 382,5 kg yhteistuloksen (142,5-72,5-167,5) ja voitti sillä sarjansa. Myös Tossavainen paranteli ikäluokansa suomenennätyksiä sekä vedossa että yhteistuloksessa. Sarjassa 84+ kg Rosanna Lampela (LIKE) nosti voittoon 395,5 kg tuloksella (153-92,5-150). Lampelan kyykky 153 kg oli ikäluokan suomenennätys, samoin kuin penkki 92,5 kg ja yhteistulos. Rosannan päivä oli onnistunut.

N23-ikäluokassa 57 kg -sarjassa Sofia Räihä (TurSa) sai keskittyä omien ennätystensä paranteluun ja nosti voittoon tuloksella 403 kg (150-93-160). Samalla Räihä nosti ikäluokansa suomenennätykset penkissä ja yhteistuloksessa. Toiseksi nosti Emilia Saarinkangas (LIKE) tuloksella 247,5 kg (80-47,5-120) ja pronssin otti Noora Miettinen (TamRy) tuloksella 217,5 kg (80-47,5-90). Sarjassa 69 kg Enni Lauttanen (TurSa) nosti voiton tuloksella 317,5 kg (130-70-117,5). Hopealle nosti Emmi Järvenpää (KaVo) tuloksella 292,5 kg (80-87,5-125). Sarjan 76 kg voitti Nana Mäkyinen (KaVo) tuloksella 257,5 kg (100-57,5-100).

N40-ikäluokan 52 kg -sarjan mestaruus meni Katja Ronkaiselle (E-SV) tuloksella 232,5 kg (87,5-50-95). Sarjassa 69 kg

Sanna Joutsela (TVN) nosti 417,5 kg (150-102,5-165) ottaen sarjan mestaruuden. Sannan sarja oli kirjaimellisesti ennätysellinen, koska jokaisessa nostomuodossa ja yhteistuloksessa tehtiin ikäluokan uudet suomenennätykset. Hieno suoritus. Sarjan 84 kg mestari oli Virve Suominen (E-SV) tuloksella 372,5 kg (145-75-152,5).

Sarjan 84+ kg voittaja oli Katarina Nokua (TVN) tuloksella 507,5 (185-140-182,5) ja hopealle nosti Helena Rehnberg (E-SV) tuloksella 450 kg (160-110-180).

Ikäluokan N50 sarjassa 63 kg Minna Ristolainen (YlÖR) kokosi 333 kg yhteistuloksen (120,5-70-142,5) voittaen tällä tuloksella sarjansa. Minnan jalkakyykky ja yhteistulos olivat uusia SE-lukemia tässä ikäluokassa. Sarjassa 69 kg Seija Skogman (E-SV) teki 328,5 kg tuloksen (123-90,5-115), jolla tuli mestaruus. Samalla Seija laitto uusia ikäluokan suomenennätykset kyykyssä ja penkissä. Sarjassa 84 kg Päivi Ristolainen (YlÖR) nosti 369 kg yhteistuloksen (145-70-154), voittaen sarjansa. Kyykyssä ja vedossa Päivi teki samalla uudet suomenennätykset.

N70-ikäluokan sarjassa 52 kg Eila Kumppuniemi (E-SV) teki yhteistuloksen 222,5 kg (75-47,5-100), millä tuloksella hän voitti sarjansa.

Naisten avoimen luokan sarjassa 52 kg Jenni Henriksson (TurSa) nosti voittoon tuloksella 350 kg (117,5-95-137,5). Sarjassa 57 kg mestaruuden otti Nina Honka (TVN) tuloksella 385 kg (150-75-160). Hongan sarjan kruunasivat kyykyn, vedon ja yhteistuloksen uudet suomenennätykset. Sarjassa 63 kg voitto meni järjestävän



Sarjan M50/93 kg mitalkolmikko Vesa Hartikainen, Petri Ronkainen ja Veli-Matti Reijonen

seuran (LIKE) Janika Silvennoiselle 410 kg yhteistuloksella (160-77,5-172,5). Sarjan 69 kg voitti Nina Mäkinen (MY-Power) tuloksella 315 kg (120-55-140). Sarjassa 84+ kg voiton otti Jonna Pohjola (NPower) tuloksella 500 kg (205-130-165).

Jälkilölyt

Varustenostamisen tulevaisuudesta käydään keskustelua. Totta on, että nostajamäärät ovat olleet laskussa, ja viikonloppunakin oli luvattoman paljon sellaisia sarjoja, joissa ei ollut kuin 1-3 nostajaa. Toisaalta on syytä olla kilpailemisen mahdollisuus IPF-puolella niille, jotka eivät halua siirtyä hajanaisiin "villeihin pikkuliittoihin" nostamaan. Mitään hyvää ei seuraa siitä, että jouduttaisiin vielä perustamaan joku yksikankaisten pukujen "lilliputtiiliitto".

Kirjoittajan omaan kokemukseen perustava aavistus on, että varustenoston suosio voi lisääntyä salakavalasti, kun vanhat nostajat alkavat olla enemmän ja vähemmän rikki, jolloin opitaan arvostamaan sitä varusteen antamaa tukea. On hyvä, että on vielä kisoja, joista saa treenaamiseen sen kipinän ja mahdollisuuden nostaa, vaikka kaikki paikat eivät enää ihan parhaassa lyönnessä ole. Kyllä se kilpailu kuitenkin on se rusina pullassa, minkä takia se treenikin maittaa. En tosin tiedä, onko tämä tulevaisuutta, vai menneisyyden vennyttämistä erikoisin kivunhallintakeinoin.

Sen uskallan sanoa 27 vuoden tauon jälkeen varustekisoihin palanneena, että kyllä sillä varusteellakin saa ihan toisinaan nostaa, eikä se tehnyt heikosta vahvempaa. Jos joku "raaka" nostaja tätä epäilee, niin tervetuloa ennätysten murskajaisiin. Yhtä lailla siellä kyykyyn syvässä syövereissä saa pohtia ylipaisuneen egon ongelmia ja suhdettaan jumalaan, vaikka trikoo tukee ja jaloista on sitelden avulla tunto pois. Opetukset nöyryydestä palaavat mieleen, kun tanko ei tule penkissä rintaan, mutta ojentajissa ei riitä voima myöskään oikaista käsiä.

Mutta ei pidä ruokkia varustevoimanoston ja klassisen voimanoston vastakkainasettelua. Samassa veneessä ollaan, ja kyllä meidän tässä marginaalilajissa pitää puhalttaa yhteen hiileen. Sitä paitsi olisi ihan se mielenkiintoista nähdä, mitä eturivin klassisen voimanoston nostajat saisivat varusteista? irti. Ei kerta miestä muuta, vai miten se sanonta nyt meneekään.

Viikonlopun kisoissa ei tullut sellainen olo, etteikö niitä olisi kannattanut järjestää, pikemminkin päinvastoin. Kyllä näille kisoille vielä paikkansa on, vaikka nostajat olisivatkin harvemmassa. Nostajamäärien ja sarjojen vähäväkisyyden vuoksi olisi kenties syytä miettiä mitalien jakoa esimerkiksi IPF GL -pisteiden perusteella useampia sarjoja yhdistelemällä. Toisaalta nostajat nostavat tuloksia. Tuskin kukaan

tätä yksinomaan sen takia tekee, että saa kirjahyllyyn prenikoita ja nimen Voimanostaja-lehteen (pienellä prantillä). Se, että muutama mitali vuodessa menee jakoon, kunhan nostaja saa hyväksytyin tuloksen, ei lopulta ole suurikaan murhe.

Ehkä on myös niin, että varustenostamiselle sydämensä menettäneiden kannattaa yhdessä miettiä, mitä voisimme tehdä, ettei laji kokonaan kuole. Esimerkiksi puvun/penkkipaidan käytön "niksit" uhkaavat muuttua katoavaksi kansanperinteeksi, ellei tietoa viedä eteenpäin. Jo pelkästään INZER-tuotteiden Suomeen saamisessa oikean kokoisena voi olla ongelmia, jos ei osaa tulkita mittataulukkoita.

Varustenostaminen vaatii myös treenipuolella enemmän tiimityötä, koska varusteen pukeminen ja maksiminostojen tekeminen ei oikein yksin onnistu, vaikka persoonallisuus muuten olisi asosiaalinen. Se voi alkujärkytyksen jälkeen olla hauskaakin sellainen tiimin kanssa treenaaminen. Kysykää vanhalta liitolta, niin kuulette kultaisia muistoja ohuella pastellin sävyisellä värikynällä höystettynä.

Toistaiseksi kuitenkin huoli pois. Hämeenlinnassa kisataan taas vuoden 2023 alkukevästä, joten ainakin siihen asti vaan lisää levyjä tankoon ja kireämpää trikoota uumalle.

Ville Orasmaalle SVNL:n kultainen kunniamerkki

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: SVNL

SVNL:n syyskokouksessa 23.10.2021 päätettiin, että liiton hallituksen pitkäaikaiselle jäsenelle Ville Orasmaalle myönnetään liiton kultainen kunniamerkki. Hämeenlinnan varustevoimanoston SM-kisojen yhteydessä tämän merkin Ville Orasmaalle (KK Eken) luovutti liiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila.



I intervjun Robert Gleisner

Frågorna: Heikki Virtanen & Tero Hyttinen, bilder: Tero Hyttinen

Vem är du och varifrån kommer du?

- Jag är Robert, glad och positiv, 31 år. Kommer från en liten by där jag är uppväxt som heter Socklot, 5 km utanför Nykarleby. Bosatt i Nykarleby sedan många år tillbaka med min sambo. Trivs som fisken i vattnet i en småstad som Nykarleby där allt finns som hör idrotten till.

Hur blev du intresserad av styrkelyft?

- Egentligen var jag inte riktigt intresserad till en början, började på gym för att gå ner i vikt. Tränade mera lite åt "bygging" stilen före, med många reps och lite vikt. Märkte jag blev starkare hela tiden i baslyften och folk på gymmet började säga åt mig att jag borde prova på att tävla i styrkelyft. Januari 2017 så fixade jag licens och gjorde min första styrkelyfts tävling i maj samma år. Sedan dess har det bara rullat på och totalen har bara blivit större och kärleken till sporten blivit enorm.

Brukade du någon annan sportgren före styrkelyft?

- Jag har hållit på med motocross sedan jag var liten, tävlat aktivt inom motocrossen på nationell nivå, åren 2003-2010. Där jag blev opererad så jag tvingades sluta tävla och köra. Så tävlingsinstinkten har funnits hela tiden i mitt liv, sport behövs i mitt liv. Alltid varit en individuell idrottare, aldrig riktigt hållit på med nån lagsport bara i skolan på gympan. Ishockey däremot kollar jag gärna på.

Hur är din normal träningsveckan?

- Träningsveckan består av 5 pass i gymmet. Måndagar är det knäböj, där jag kör olika arbets set varje vecka. Tisdag bänkpress där samma sak olika arbets set varje vecka. Onsdagar är det "bodybuilding/återhämtnings pass". Torsdagar består av knäböj och bänkpress. Fredagar försöker jag köra lite cardio med exempelvis cykel eller promenad "aktiv vila". Lördagar är alltid marklyft. Söndag helt och hållet vila. På sidan om baslyften har jag jättemycket olika kompletterings övningar.



Vilket tycker du mest om i styrkelyft? Knäböj, bänkpress eller marklyft?

- Där måste jag ändå säga knäböj, för den känns mest utmanande på ett vis. Bästa känslan i att göra ett rekord är nog knäböj. Bänkpress kanske gått bäst framåt, så det är nog en favorit också.

Vad är dina ändamål som lyftare?

- Mitt mål som lyftare är nog att bara bli bättre hela tiden och utvecklas att jag blir så bra som möjligt och att jag kan hålla på med det resten av mitt liv. En bra bit på 900 kg i totalen klassiskt är nog ett mål inom dom närmsta åren. Jag ska helt enkelt vara nånting att räkna med på VM. Det är målet.

Du har varit medaljlyftare i klassiska FM, har du tävlat i utrustnings styrkelyft?

- Har provat lite bänkskjorta nån gång på träning men aldrig tävlat i det. Skulle vara kul att fullborda en riktigt bra utrustnings styrkelyft tävling, kan tänka mig känslan efter att man har lyckats med en bra utrustad tävling känns bra. Kanske i framtiden jag börjar prova lite utrustad lyftning, det skulle jag nog kunna tänka mig.

Har du coach? Varken du har eller ej, hur känner du att det påverkar i din träning?

- Stefan Ågren från Sverige är min coach sedan mitten av 2019. Jag har ökat 100 kg i totalen sedan jag började med han som coach, så det påverkar mig jätte mycket. Han lagar allt från min matschema till mitt träningschema. Vi kollar tekniken med jämna mellan rum så allt är ok med det så vi håller vår utvecklings kurva. Just nu så håller vi på med litet projekt att kroppsvikten skall neråt en bit så vinklar och tekniken börja funka bättre i marklyft, skulle kanske aldrig kommit på det själv utan coach, så en coach påverkar mig jättemycket.

Bästa upplevelse hittills i styrkelyft?

- Kanske ingen märkbar speciell tillfälle, mera upplevelsen att få tävla på internationell nivå och lära känna folk från hela världen. Men bästa upplevelse kanske om jag lägger fingret på nåt så är det väl kanske när man gjorde 200 kg bänk och 300 kg knäböj/marklyft första gången, det var rolig upplevelser.



Har du andra hobby?

- Motorcykel och vattenskoter tillbringar jag mycket tid på sommaren åt också på sidan av träningen. Bra sätt att koppla av.

Dina hälsningar till Voimanostajatidningens läsarna?

- Skaffa en coach oberoende vilken nivå man är på, jätte bra att ha nån som fixar sin träning och man har nån att diskutera med.

Dom som vill kan följa min träning på Instagram lättast där jag heter "@bobben91".

Roberts meriter

Klassisk styrkelyft
FM-2 x4 2019, 2020, 2021, 2022
FM-3 2017

Klassisk bänkpress
FM-2 2022

IPF:n hyväksymät

LEOKO

Voimailuvälineiden valmistusta vuodesta 1976

- korkean laadun takaa yksilöllinen valmistus
- kehitetty yhteistyössä nostajien kanssa
- turvallinen

LEOKO

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



Klassisen penkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut 25.-27.2.2022 Oulu

Teksti: Sami Siltala, kuvat: Mats Granö, Lilja Engberg, Riikka Alasalmi & Meri Kallio

Kilpailuja edeltävällä viikolla jännitettiin rikottaisiinko vuoden 2015 Ylöjärven ennätys 320 ilmoittautunutta nostajaa, koska oli aistittavissa koronan aiheuttamaa patoumaa kilpailemiseen. Lähelle päästiinkin ja Ouluun ilmoittautui lopulta 295 nostajaa. Peruuntumisia tuli lopulta hieman yli 20, joista suurin osa oli koronan aiheuttamia sairastumisia. Suurin osa poisjääneistä muisti ilmoittaa kilpailujen järjestäjälle, mutta muutama ilmoittamatta jättänyt suotta viivästi sihteeristön työtä kun piti odottaa punnituksen loppuun asti tietojen syöttämistä kilpailujärjestelmään.

Kilpailujen järjestelyt sujuivat jo osin rutiinilla kahden vuoden takaisen klassisen voimanoston SM-kilpailujen kokemuksen myötä. Kilpailupaikan rakentaminen aloitettiin torstaina aamusta alkaen roudauksella. Oulun Power Teamin talkootyö kantoi päävastuun ja onneksi saatiin apua myös Oulunsalon Taistolta ja Haukiputaan Voimailijoilta. Kisakahvilan pyörittämisen järjesti Merikosken Salibandy

(SBT) ja ruokailun järjesti Kiekko-Laser juniorit. Varsinainen rakennusvaihe aloitettiin klo 16 ja klo 21 nurkilla oli jo valmista lukuun ottamatta kilpailujärjestelmän viimeistelyä. Onneksi meillä oli ammattilaiset Markus Väliviita ja Pekka Niva taikomaassa oikeat asetukset tietokoneisiin. Nettiyhteyden nopeutta piti viritellä Oulun kaupungin konsulttien toimesta perjantaiamuna ja näin varmistui nettistriimin parempi kuvanlaatu kotisohville.

Kilpailuissa oli kaikki ikäluokat junioreista avoimeen sarjaan ja masters-sarjoihin asti. Viikonloppuna kilpailtiin yhteensä 92 eri sarjassa ja tehtiin yhteensä 17 suomenennätystä! Kaksi vuotta sitten Oulun kilpailujen aikaan alkanut koronapandemia hellitti nyt sopivasti otettaan ja yleisö pääsi paikan päälle kannustamaan suorituksia. Lehtereillä olikin välillä jopa tungosta ja osa tsemppasi nostajia täyden katsomon vieressä.

Ikäluokan N18 paras pisteissä oli ilmiömainen 15-vuotias Pyhtään Yrityksen Juuli Kostian suomenennätystuloksella 98,5 kg sarjaan 63 kg. Tämä uusi SE on voimassa myös sarjassa N23/63 kg.

Järjestävän seuran Fanni Savela oli ikäluokan N23 paras IPF GL -pisteissä SE-tuloksella 100 kg sarjaan 69 kg. Nämä kilpailut olivat Fannin ensimmäiset viralliset kilpailut.

Kokkolan Jymyn Tiina Voho voitti ikäluokan N40 pistekilpailun myöskin SE-tuloksella 103 kg. Tutta Mattsson jatkoi SE:llä saatavia pistevoittoja ikäluokkaan N50 tuloksella 96,5 kg. Ikäluokan N60 paras pisteissä oli Sotkamon Visan Aira Knutars ja N70 paras pisteissä oli Ranuan Eila Kumpuniemi edustaen Etelä-Suomen Voimanostajia.

Naisten avoimen ikäluokan sarjassa 57 kg Minna Lepistö Helsingin Atleettiklubista yritti haastaa Lopen Voima ja Kunto teamin Johanna Forsströmiä, mutta Johanna vei mestaruuden 95 kg nostolla.



Miesten avoimen luokan sarjan 120 kg mitalikolmikko; kultaa Simo Sistonen, hopeaa Antti Kriikkula ja pronssia Ben Olenius



Juuli Kostian saamassa juuri kultamitalia toiminnanjohtaja Jarkko Saapungilta. Hopealla Milla Haapamäki.



LVK teamin N40-ikäluokan Suomen mestarit Anni Veck ja Mari Engberg

Sarjan 93 kg mitalistit Sami Aalto, Sami Pullinen ja Raino Hellberg Tuohinon puuroineen

Sarjassa 69 kg LVK teamin Mari Engberg paransi 10 kg edellisenä päivänä N40-ikäluokan tulostaan ja nosti mestaruuteen SE:llä 105,5 kg. Hänen takanaan hopeasta taistelivat Meri Kallio Merikarvian Voimailijoista ja Anda-Maria Apostol Salon Voimailijoista. Meri Kallio voitti hopeaa tiukan taistelun jälkeen. Naisten avoimen ikäluokan paras pisteissä oli Pietarsaaren Voimailijoiden Emmeth Salo SE:llä 133,5 kg sarjaan 84 kg.

Nuorten miesten ikäryhmissä pisteissä parhaat sijoitukset olivat Oulunsalon Taiston Eero Dahlgren (M14), Rautalammin

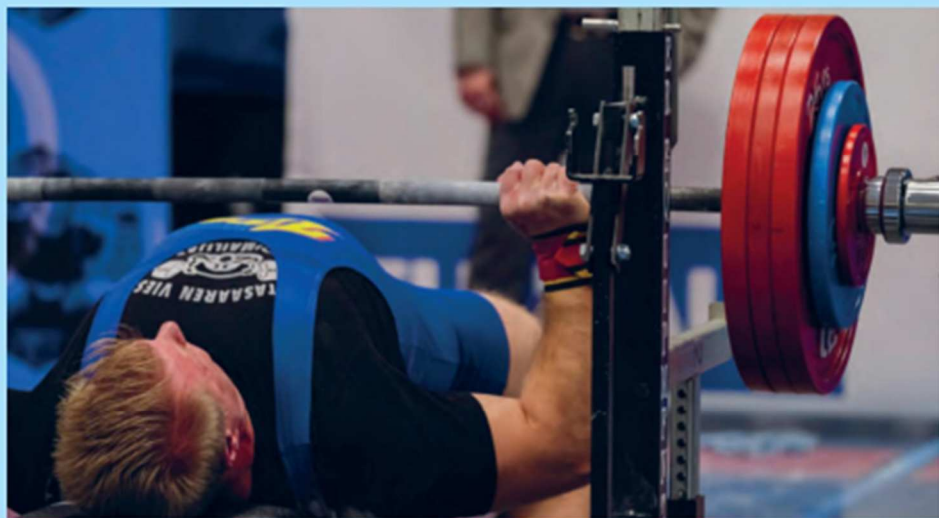
Urheilijoiden Arttu Korhonen (M18) ja saman seuran Anton Nykänen (M23) SE:llä 165,5 kg sarjaan 74 kg.

Miesten masters-ikäluokissa pisteissä parhaita olivat Rannikon Voiman Kari Hollsten (M70) ja Pietarsaaren Voimailijoiden Erkki Rajala (M60) SE:llä 165 kg sarjaan 74 kg. Ikäluokan M50 Savon Voima Veikkojen Pentti Pitkänen oli pisteissä paras, vaikka Elimäen Vauhdin Vesa Hartikainen yrittikin viimeisellä nostollaan ohi. M40-ikäluokassa pisteissä paras oli +120 kg sarjassa haminalaisen Team FPC Gymin Janne Jääskeläinen.

Avoimen ikäluokan miesten sarjassa 93 kg käytiin tiukka kilpailu Team365:n Sami Pullisen ja Tampereen Voimantostajien Sami Aallon välillä. Pullinen oli vahvempi ja uusi mestaruutensa. Sarjassa 105 kg Oulun Power Teamin Joni Tajakka oli suvereeni voittaja, vaikka koronaan sairastuminen aivan kilpailujen kynnyksellä yrittikin verottaa voimia. Sarjassa 120 kg Team365:n Simo Sistonen piti Merikarvian Voimailijoiden Antti Kriikkulan vielä takanaan ja voitti mestaruuden. Simo oli myös miesten avoimen ikäluokan paras IPF GL -pisteissä. Superissa Antti Tommila Porin Voimailijat -81:stä voitti jännittävien käänteiden myötä Nykarleby Kraftklubbin Robert Gleisnerin keveämpänä nostajana samalla tuloksella 232,5 kg.

Seurojen välisessä Voimamallja-kilpailussa OPT sai eniten pisteitä 17 nostajalla 216,5 pistettä, TVN 20 nostajalla 197,5 pistettä, Ko.Jy 11 nostajallaan 128,5 pistettä ja neljänneksi eniten Team365 keräsi 9 nostajallaan 119,5 pistettä.

Ikäluokkien parhaille jaettiin Oulun Toripolliisi -patsaat muistutuksena onnistuneesta kilpailusta. Kaikille mitalisteille annettiin Tuohinon kaurapuuroa, jotta seuraava voimaa tuottava harjoituskausi lähtisi maistuvaan suuntaan!



Jussi Kuusikko sarjan M40/105 kg voittaja

Klassisen voimanoston avoimen luokan SM-kilpailut 18.-20.3.2022 Hämeenlinna

Teksti: Tuomas Turunen, kuvat: Anniina Ahvenharju & SVNL

Kevään SM-kisojen urakka päättyi Hämeenlinnan LIKE:lle maaliskuussa kisan koostessa ennätysmäärän nostajia paikalle. Lopulta 173 ilmoittautuneesta terveinä pääsi lavalle loistamaan 142 nostajaa. Korona-aika on upeasti lisännyt nostajien vastuullisuutta terveysturvallisuuden suhteen, eikä kisoihin lähdetä flunssaisena. Aikaa ennen pandemiaa punnitusjonossa kuuli usein sairaskertomuksia ja tilastotietoa kenenkin rään väristä. Tässä kohtaa toki toivon, että nämä ovat olleet vain nostajan epävarmuutta ja valmista selittelyä mahdollisesta huonosta tuloksesta, eikä tietoisesta riskistä tulla kipeänä nostamaan, saati levittämään virusta ympäristöön. Kuitenkin kyseessä on harrastus, josta kenenkään toimeentulo ei ole kiinni, vaan liikunnan on tarkoitus edistää terveyttä ja tukea toimintakykyä.

Ensimmäinen kisapäivä - perjantai

Kilpailijoiden suuren lukumäärän takia kisat aloitettiin jo perjantai aamupäivällä. Ennakoasetelmia oli tänä vuonna mahdollista spekuloida normaalia enemmän, kun edellisen kerran oli kisattu syksyllä 2021 Ylitorniossa. Nostajilla ja taustajoukoilla oli sen perusteella tuoretta tietoa siitä, missä sarjassa omat mahdollisuudet ovat parhaimmillaan.

Sarjassa 52 kg ennakkosuosikkina kisaan lähteneelle KaVo:n Olivia Kyöstille ei löytynyt haastajaa, ja hän saikin keskittyä tuloksen varmistamisen lisäksi ennätysten kohenteluun. Tänään saaliiksi kertyivät penkin ja yhteistuloksen suomenennätykset. Kyöstin osalta lajin seuraajat asettavat nostajalle kovia odotuksia. Olivia Kyöstin kisahuumorin ja suoritusten perusteella näyttää siltä, että nostajan jalat ovat pysyneet maassa (mikä kaikissa kolmessa lajissa on hyväksytyn suoritusten edellytys), ja odotuksille on voimienkin puolesta katetta. Toiseksi tullut Turengin Sarastuksen Jenni Henriksson pystyi jo penkissä haastamaan mestaria, mutta kyykyssä ja vedossa Olivia Kyösti oli vielä omilla kymmenluvuillaan.

Syksyn kisoissa sarja 63 kg oli osallistujamäärältään suurimmasta päästä, ja moni tilastotulosten perusteella kova nostaja oli sellaisissa painoissa, että oli mahdollista halutessaan taktikoida sarjavalinnalla painoluokkien 57-69 kg välillä. Tällä kertaa ilmoittautumiset olivat menneet niin, että Stina Lindell (ÄKK) sai tilastotulosten perusteella keskittyä naisten 63 kg -sarjassa varmistamaan mestaruuden, vaikka mikään kisahan ei ole käyty, ennen kuin raudat on nostettu ja tulokset ovat taululla. Lindell nosti onnistuneet kisat ja yhteis-

tuloksella 445 kg (162,5-100-182,5) mestaruus matkasi odotetusti Ahvenanmaalle. Ylöjärven Ryhdin Jonna Alanko nosti 63 kg -sarjassa toiseksi yhteistuloksella 412,5 kg (150-85-177,5). Vaikka yhteistulos ei mestaruustaistoon riittänyt, on yhdeksän hyväksytyttä nostoa aina hieno suoritus, kun kyseessä on vuoden pääkilpailu.

Sarjassa naiset 57 kg tuli todistetuksi, ettei ennakkolta voi tietää kisapäivän tulosta, kun oletettu/odotettu kärkikamppailu Fanny Lammisen ja sarjasta 63 kg sarjaa alemmas hivuttautuneen Satu Pylvään välillä jäi toteutumatta Lammisen jäätyä kyykyssä ilman tulosta. Pylväs nostikin mestariksi yhteistuloksella 410 kg (137,5-87,5-185), ja vei mestaruuden Ouluun. Samalla Pylväs teki suomenennätykset sekä maastavedossa että yhteistuloksessa, eli päivä oli varsin onnistunut, eikä painon pudottaminen ollut syönyt voimia pois. Toiseksi tullut LVK teamin Johanna Forsström pystyi kyykyssä pysymään "iskuetäisyydellä" ja penkissä ohittamaan mestarin, mutta Pylvään vetosuoritus toi mestaruuteen riittävän 25 kg eron nostajien välille.

Sarjassa 69 kg nähtiin tiukka kilpailu mitalisijoista, kun kärkikolmikko Kettunen-Kallio-Harjunen nosti hyvin tasaisissa merkeissä kyykyyn ja penkin, ratkaisun jäädessä vetoihin. Maastavedossa Kettunen nosti komeasti suomenennätyksen 195,5 kg ja ratkaisi mestaruuden lopulta 15,5 kg erolla Kallioon ja Harjuseen, jotka vedon jälkeen päätyivät yhteistuloksessa samaan 420 kg yhteistulokseen. Sarjan voittajan Kettusen yhteistulos oli 435,5 kg, mikä oli suomenennätys. Sarjaan sisältyi myös maastavedon suomenennätys 195,5 kg, joten Kettusen kisakunto oli ns. kohdallaan.

Toinen kisapäivä - lauantai

Päivä lähti käyntiin miesten 59-83 kg -sarjoista. Kevyimmässä 59 kg -sarjassa Veikka-Petteri Kuusisto (HAK) vei mestaruuden suvereenisti Kaapelitehtaalle. Sarjassa 66 kg Antti Savolainen otti odotetusti mestaruuden yhteistuloksella 555 kg (185-140-230). Tänä vuonna Antti ei ollut SM-kisoissa ennätyksiä hakemassa, vaan



Mirka Valo taisteli tiensä SM-pronssille 84 kg -sarjassa



Henna Kaasalainen pokkasi odotetusti mestaruuden tyylitellen maastavedon SE-raudat 210,5 kg

varmisti tuloksen, jolla lunasti kansainvälisten kisojen osallistumismahdollisuuden.

Sarjassa 74 kg nähtiin sukupolvien taisto, kun Jani Haapamäki (OPT) otti 660 kg yhteistuloksella (232,5-167,5-260) voiton melkein 20 vuotta myöhemmin maailman ensimmäistä kertaa nähneestä saman seuran Eetu Aallosta. Eetun yhteistulos oli 645 kg (215-155-275). Oulussa jäädään odottamaan jännityksellä, syrjäyttääkö nuori haastaja paikallisen hegemonin.

Miesten 83 kg -sarjassa kyykyt alkoivat tasaisissa merkeissä, kun toisen kierroksen jälkeen karkikolmikko mahtui 2,5 kg sisään. Kisa ei kyykyssä ratkennut, kun kolmannen kierroksen jälkeenkin oltiin 5 kg sisällä (Ronkainen 250 kg, Kumpulainen 252,5 kg ja Henriksson 255 kg). Penkissä tilanne ei myöskään ratkennut suuntaan tai toiseen, ja kisa oli vielä täysin auki siirryttäessä vetoon. Vedossa Ronkainen otti voittoon riittävän kaulan muihin 295 kg suorituksella, Kumpulaisen vedettyä 275 kg ja Henrikssonin vetäessä 280 kg. Viimeiselle kierrokselle oman mausteensa toi Samuli Kokkarisen (KajKu) viimeinen korotus (302,5 kg), joka olisi nostanut miehen pronssille. Kaikkien kärkinellon nostajien viimeiset nostot jäivät tänään lattian ja lantion väliseen mustaan aukoon maan vetovoiman perässä voiton, joten viimeisen kierroksen taktikoinnit

(tai Kumpulaisen väkevä loitsuaminen) eivät tällä kertaa muuttaneet sijoituksia. Kilpailullisesti oli hienoa, että mitalien kohdalo ratkesi tiukassa kisassa 9. nostoilla. Mestaruus siis Ouluun Ronkaiselle (OPT) yhteistuloksella 705 kg (250-155-295), hopea Kumpulaiselle (ViitVi) yhteistuloksella 685 kg (252,5-157,5-275) ja pronssi Henrikssonille (KK Eken) yhteistuloksella 677,5 kg (255-142,5-280).



Risto Hatulainen oli 105 kg -sarjan pronssimitalisti

Kumpulaiselle on syytä antaa erikseen kehu siitä, että mies nosti sekä muutamaa viikkoa aikaisemmissa varustevoimaston SM-kisoissa että nyt klassisen voimaston SM-kisoissa. Se osoittaa halua haastaa itsensä sen sijaan, että säästeli sitä "parasta herkkyyttä" hamaan tulevaisuuteen. On lajille eduksi, että kovat nostajat tulevat usein kisoihin näyttämään nostamisen mallia. Joskus se kunto pitää ymmärrettävästi ajoittaa johonkin kisaan, mutta hienoa on sekin, että rohkeasti kisataan, jos ei ole erityistä tarvetta olla "lepovuorossa".

Miesten 93 kg -sarjassa ehdoton ennakkosuosikki oli Savonlinnan Mikko Muttonen (SaJy). Muttonen ottikin mestaruuden yhteistuloksella 795 kg (295-180-320) reilulla erolla muihin kisaajiin. Muttonen kyyky ja yhteistulokset olivat sarjan uusia suomenennätyksiä. Jotain ne siellä Jyryn kellarissa osaavat tehdä oikein. Hienoa nostamista. Sarjan himmeämmistä mitaleista käytiin kunnon kilpailu Kalle Närhen (Vivo) ja Mats Smulterin (VIS) välillä. Kahden lajin jälkeen miehet olivat tasaisissa asetelmissa (Närhi 265-175) ja Smulter (275-162,5) ja lopullinen nokkimajärjestys jäi selvitettäväksi vedossa. Vedossa Närhi veti viimeisellään 295 kg, kun Smulterin parhaaksi suoritukseksi jäi toisella kierroksella vedetty 285 kg, ja näin hopea päätyi Närhen kaulaan. Närhen yhteistulokseksi tuli 735 kg (265-175-295) ja Smulterin yhteistulokseksi 722,5 kg (275-162,5-285).



Mats Smulter nosti sarjassa 93 kg kolmanneksi



Kisojen yksi iloisimmista nostajista Saara Laine nosti sarjassa 76 kg pronssille omilla ennätysraudoillaan

Naisten sarjassa 76 kg mestaruuden otti Mira Lahtinen (SaJy) 460 kg yhteistuloksella (165-105-190). SE-veto 195,5 kg jäi vielä odottamaan seuraavaa tilaisuutta. Toiseksi tullut Tuulia Lohivuo (Kavo) nosti 437,5 kg yhteistuloksen (162,5-102,5-172,5). Myös tässä sarjassa ratkaiseva ero syntyi maastavedossa, eli sanonta: "kisa alkaa kun tanko laitetaan lattiaan", ei ole pelkäämään vanhan liiton huonojen penkkaajien lohdutuspuhetta.

Naisten 84+ kg -sarjassa Annina Luotonen (PLP) otti mestaruuden ylivoimaisesti 535,5 kg yhteistuloksella (180-125-230,5). Samalla syntyivät yhteistuloksen ja maas-

tavedon suomenennätykset. Nostaja on harvoin tyytyväinen, mutta mestaruus ja ennätys ainakin antavat syyllä olla hetkellisesti hyvillä mielin.

Kolmas kisapäivä - sunnuntai

Päivä aloitettiin naisten 84 kg -sarjalla. Ennakkosuosikina kisaan lähtenyt Henna Kaasalainen (MaxPower) lunasti odotukset ja vei mestaruuden 498 kg yhteistuloksella (190-97,5-210,5). Kaasalaisen vetotulos oli uusi suomenennätys. Yhteistuloksessa Kaasalainen oli omilla kymmenlukuillaan, mutta sarjan hopeamitalisti Ida Sjölander (ÄKK) pystyi penkkipun-

ruksessa nostamaan sarjan kovimmat raudat (107,5 kg) kooten yhteistuloksen 445 kg (157,5-107,5-180). Penkkipunnerrus ratkaisi tässä sarjassa hopeamitalin kohdalla Sjölanderin eduksi ja pronssin otti Mirka Valo (RAYVO) yhteistuloksella 437,5 kg (160-85-192,5).

Miesten 105 kg -sarja oli ennakoasetelmiltaan mielenkiintoinen. Mestarisuosikki Tuomas Hautalan (LaPo) osalta moni varmasti odotti kovaa noteerausta viimeiseen maastavetoon. Hautala otti mestaruuden varmin ottein (8/9 hyväksytyä nostoa) yhteistuloksella 853 kg (292,5-200-360,5). Vedossakin tuli suomenennätys, eli kova



Sarjan 105 kg mitalistit Risto Hatulainen, Tuomas Hautala ja Eino Järvisalo. Tuomas Hautala pökkasi myös miesten parhaan nostajan tittelin ja hänet palkittiin vuoden 2021 parhaana.



Stina Lindell oli pisteissä paras naisnostaja. Lisäksi hänet valittiin vuoden 2021 parhaaksi naisvoimanostajaksi.

noteeraus saatiin, vaikka Hautalalla tunnetusti on rahkeet tätäkin kovempiin vetoihin. Tässä miehessä on kaikki legendan ainekset. Hautala käy kovempien treenien sivussa raapaisemassa tauluun sellaisen tuloksen, että muut jäävät iäisyyskysymysten äärelle, pitääkö vaihtaa Sheikoon, Smoloviin, West Sideen, Lapuan pyramidiin, vai siirtyä katsomoon tai tuomarin jakkoralle arvostelemaan muiden nostamista. Jotkut kuitenkin tietävät mitä tekevät ja nostavat.

Tässäkin sarjassa käytiin himmeämmistä mitaleista komea kilpailu Risto Hatulaisen (PV-81) ja Eino Järvisalon (TVN) välillä. Kyykyssä molempien noteeraus oli 290 kg, eli tasoissa mentiin. Einolta saattoivat jotkut ennätysten perusteella odottaa kovempaakin tulosta, mutta kenties kovan kisakalenterin seurauksena Eino jätti kyykyt tähän, koska toinen nosto ei ollut mitenkään epätoivoisen tiukka, mutta mies passasi kolmannen yrityksen. Hatulainen sen sijaan nosti uudeksi omaksi kisaennätyksekseen 290 kg raudat, mikä varmasti jokseenkin vastasi miehen omia tavoitteita. Tässä nostossa oli ripaus dramatiikkaa mukana, kun hyväksyntä tuli juryilta lavatuomareiden hylättyä noston 2-1 äänin. Penkissä Hatulainen kirjasi kolme hyväksyttyä nostoa ja kirjasi tuloksekseen 182,5 kg. Järvisalo vastasi 187,5 kg nostolla hankkien 5 kg etumatkan ennen vetoa.

Molemmat tiedetään koviksi maastavetäjiksi, joten kisa alkoi vasta päästä vauhtiin. Molemmat lastauttivat vedon avaukseen tasarahnan 300 kg, eli ero pysyi samana. Toiseen nostoon Hatulainen kuormautti 327,5 kg ja Järvisalo 325 kg, jolloin Järvisalolle jäi vielä 2,5 kg etumatka. Viimeiseen nostoon Järvisalo joutui ilmoittamaan kuorman ensin, ja kuormautti 327,5 kg, jolloin Hatulaisen oli pakko nostaa viimeisellään 332,5 kg. Hatulainen vastasi haasteeseen ja nosti varmasti 332,5 kg, joka riitti hopeaan Hatulaisen ollessa Järvisaloa kevyempi. Tänään Hatulaisella oli sekä kunto että taktikka kohdallaan. Viimeisen vedon perusteella näytti kuitenkin, että voima riitti hyvin.

Miesten 120 kg -sarjassa Antti Kriikkula (MeVo) oli omilla kymmenlukuillaan ottaen Suomen mestaruuden yhteistuloksella 880 kg (335-215-320). Antin kyyky oli sarjan uusi suomenennätys. Maastavedossa sarjan toiseksi tullut Niko Nurmi (M-Club) pystyi haastamaan mestarin vetämällä 325 kg. Nikon yhteistulos oli 835 kg (320-190-325). Nurmella on mahdollisuudet kovempiinkin rautoihin, mutta tämän päivän



Risto Hatulainen

kunto toi hopean Kriikkulan onnistuessa lähes täydellisesti (8/9 onnistunutta nostoa).

Miesten superissa (120+ kg) mielenkiinto kohdistui siihen, tekeekö Jari Saario (JuPu) uusia ennätyslukemia. Myös Nuutti Mansukosken (PP) avaus yleisessä sarjassa toi mausteensa kisaan. Uudessa-kaarlepyyissä Robert Gleisner (NyKK) oli myös valmis haastamaan Saarion sarjan mestaruudesta. Isot miehet, isot raudat, kisa oli saamassa SM-kisojen arvoisen loppuhuipennuksen.

Saario vastasi odotuksiin kyykyssä nostamalla uuden suomenennätyksen 355,5 kg. Gleisner teki kolme onnistunutta nostoa nostoen parhaallaan 335 kg. Mansukoski nosti myös kolme onnistunutta kyykyä kirjauttaen tuloksekseen 320 kg. Tässä vaiheessa näytti siltä, että Saario ottaa tavoittamattoman johdon.

Penkissä vahvin oli ennako-odotusten mukaisesti Gleisner nostoen kolmannelaan 232,5 kg. Mansukoski penkkasi 202,5 kg ja Saario 192,5 kg. Ennen maastavetoa tilanne olikin se, että Gleisner johti kilpailua 567,5 kg yhteistuloksella Saarion ollessa toisena 548 kg yhteistuloksella, Mansukosken pitäessä kolmatta sijaa 522,5 kg yhteistuloksella.

Vaikka Saario tunnetaan todella vahvana maastavetäjänä, oli tilanne se, että onnistumista vaadittiin myös miehen paraatilajissa, koska Gleisner oli myös kunnossa. Veroon lähdetessä Saario kuormautti tankoon 340 kg Gleisnerin avauspainon ollessa 310 kg. Molemmat onnistuivat avauksissaan ja Saario siirtyi taas kisassa kuskin paikalle. Toiseen vetoon Saario kuormautti 352,5 kg, Gleisnerin lastauttaessa tankoon 322,5 kg. Kun molemmat onnistuivat nostoissaan, Saarion johto säilyi ennallaan. Gleisner kuormautti viimeiseen nostoonsa 332,5 kg, joka olisi tuonut tasan 900 kg yhteistuloksen. Nosto ei tällä kertaa onnistunut, joten uusi sataluku jäi valloittamatta. Saario sen sijaan kuormautti viimeiseen nostoonsa 362,5 kg, ja teki tällä suorituksella 910,5 kg yhteistuloksen. Katsojan silmään näytti siltä, että vedossa Saariolla saattaa olla vielä kovempiakin suorituksia kypsytymässä.

Lopputunnelmat

Tämän vuoden SM-kisat olivat monella tavalla poikkeukselliset. Koronarajoitukset olivat hiljalleen alkaneet lieventyä, ja kisoihin voitiin taas tietyin edellytyksin päästää yleisöä. Koska tänä vuonna kisoihin ei poikkeuksellisesti ollut tulosrajoja, nähtiin ennätysellinen määrä osallistujia. Pelko siitä, että tulosrajojen poistaminen olisi paisuttanut kisoja katastrofaalisesti



Eino Järvisalo

tai tuonut lavoille sellaisia nostajia, jotka eivät vielä ole valmiit kisaamaan, osoit-tautui turhaksi. Kisat pystyttiin näillä kilpailijamäärillä viemään läpi, ja kaikki kilpailijat olivat valmistautuneet kisaan hyvin. Toisaalta jonkin verran näkyi uusia kasvoja kisaajien joukossa, mikä on lajin tulevaisuuden kannalta tärkeää. Mieleen tuli, että monelle kisauran alussa olevalle nostajalle pääseminen SM-kisoihin näkemään läheltä huippunostajien tekemistä voi olla iso kipinä omalle innostukselle ja motivaatiolle. Tällä poikkeusjärjestelyllä olikin lopulta positiivisia vaikutuksia negatiivisten sijaan.

Rajoitusten lieventymisen myötä paikalla oli myös pitkästä ajasta lajin parissa toimivia ihmisiä pelkkien kilpailijoiden ja huoltajien lisäksi. Laji on pieni, ja jos joku tapahtuma kokoaa lajiväkeä yhteen, se on pelkästään hyvä asia. Kolme päivää kisoja seuranneena jäi myös positiivinen kuva nostajista ja kisatiimeistä. Hyvää tekemistä kaikilta, ilman turhia kyräilyjä. On hienoa nähdä, että nostajat ja tiimit kannustavat toisiaan, vaikka kilpaillaan samoista sijoituksista.

Kisajärjestelyistä parhaat palautteen antajat ovat ne, joita varten kisoja järjestetään. Saadun palautteen perusteella onnistuimme. Annan kuitenkin erityismaininnan Aholoille, Joukolle ja Hannalle (os. Rantala), ja talkooväelle.

Hanna huolehti kaikista niistä lukemattomista käytännön järjestelyistä ja yksityiskohdista, joita kisan järjestäminen ja läpi vieminen vaatii. Ne jotka näitä ovat järjes-

täneet, tietävät, että niiden töiden lista on lähes loputon, eikä siihen hommaan ole tekijöitä jonossa. Jouko antoi kisalle puitteet, jollaisia seura ei Hämeenlinnasta olisi millään pystynyt järjestämään, ja käytti

valtavan määrän aikaa ja työtä siihen, että kaikki yksityiskohdat tilojen ja lämmittelyvälineiden suhteen olivat valmiina kun kisa alkaa sekä kisojen ajan.

SM-kisan kokoinen tapahtuma ei ole mahdollinen muuten kuin talkootöillä. Kiitos pitää antaa niille seuralaisille, jotka uhrasivat aikaansa ja työpanostaan, jotta seura suoriutui järjestelyistä. Hessun perinteinen kuuluttajan erityispalkinto jo menikin Eliakselle, mutta kaikkia tarvittiin. Kiitokset kuuluvat myös SVNL:n tiimille, joka huolehti kuulutuksesta tekniikasta ja striimaamisesta. Yhteistyö oli hyvää koko viikonlopun, ja tekninen tuki oli paikalla, kun sitä tarvittiin. Kehujen lista olisi loputon, joten päätän tämän siihen, että kaikki ketä ei erikseen moitittu, saavat kehuja.

Naisten top-3

Stina Lindell 97,87 IPF GL -pistettä
Olivia Kyösti 97,37 IPF GL -pistettä
Satu Pylväs 96,67 IPF GL -pistettä

Miesten top-3

Tuomas Hautala 105,35 IPF GL -pistettä
Mikko Muttonen 104,02 IPF GL -pistettä
Antti Kriikkula 102,92 IPF GL -pistettä



Tuomas Hautala

Ryhdin voimailukoulun päätöskisa nosti tunnelman kattoon

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Juha Vähäkoski

Ylöjärven Ryhdin voimailujaosto haki ja sai Opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuratoiminnan kehittämistukea voimailukoulun perustamiseen. Vastaavaa toimintaa ei Ryhdillä ole aikaisemmin ollut. Tuen avulla on voitu lukuvuoden 2021-2022 ajan järjestää ohjattua toimintaa Urheilutalon punttisalilla kaksi kertaa viikossa tunnin kerrallaan. Tukea on hyödynnetty tilavuokriin, tarvike- ja välinehankintoihin, ohjaajien palkkioihin ja koulutuksiin.

Syksyllä 2021 voimailukoulussa oli mukana 19 nuorta ikähaarukassa 10-17-vuotia. Syksyn aikana nuoret opettelivat neljän ohjaajan johdolla painonnoston perusteita. Ohjaajista Anni Vähäkoski on SM-tason yleisurheilija, Juha Vähäkoski painonnostaja ja Mika Laitinen sekä Heli Mikkonen kilpailevat sekä painon- että voimanostossa. Ensi alkuun tekniikoita opeteltiin jumppakepeillä, ja sen jälkeen painoja on lisätty treeneihin maltillisesti. Keväällä 2022 voimailukoulussa jatkoivat 13 nuorta. Kevätkaudella painonnoston lisäksi nuoret opettelivat voimanoston perusteet. Voimanostotreenejä ohjasivat Ryhdin kokeneet voimanostajat Juha ja Minna Ristolainen.

Kevätkausi huipentui 27. huhtikuuta järjestettyyn voimanostokisaan. Kisan tarkoitus oli tuottaa osallistujille hyvää mieltä ja antaa kilpailemisesta rento kokemus. Siksi valittiin yhden tuomarin taktiikka, ja sääntöjen kanssa ei oltu tiukalla linjalla, koska kyseessä ei ollut virallinen kisa. Kuuluttaja Päivi Ristolainen kuulutti kuitenkin tutun "tanko valmis" komennon, ja tuomari Minna Ristolainen antoi merkit kuten virallisessakin kisassa. Mika Laitinen ja



Paavo Heinola otti jalkakyykyssä 42,5 kg

Heli Mikkonen neuvottelit nuorten kanssa korotukset ja ohjasivat heitä ilmoittamaan ne kisatoimitsija Anni Vähäkoskelle. Lavamiehiksi saimme kahden voimailukoululaiset isät, ja lavapäällikkönä toiminut Juha Ristolainen ohjasi heitä lastauksissa. Kun Juha Vähäkoski vielä toimi kisakuvaajana, saatiin aikaiseksi kisat, joissa päästiin harjoittelemaan tulevaisuuden virallisia kisoja varten.

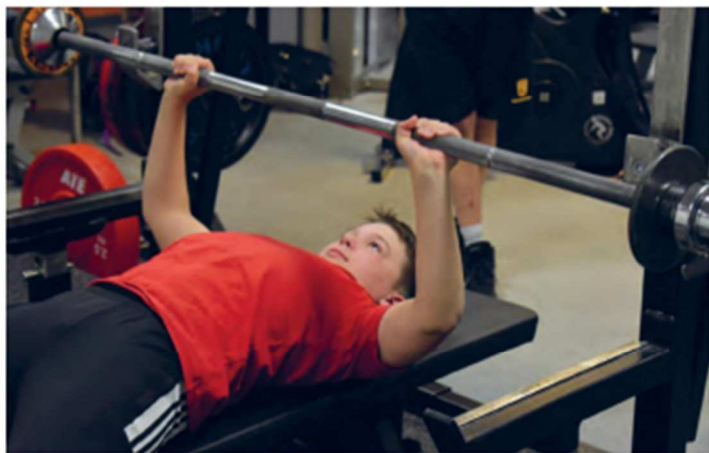
Alkutunnelmat olivat jännittyneitä, mutta loppua kohti tunnelma kohosi lähes punttisalin kattoon asti. Kaikki 12 osallistujaa olivat innostuneita tekemään "enckoja" ja puheensorina ja tulosten vertailu kunkin lajin jälkeen oli mukavaa seurattavaa. Koska nuorimmat osallistujat olivat vasta 11-vuotiaita, ja vanhimmat 16-18-vuotiaita, olivat kiloerot sekä omissa painoissa että tankoon lastatuissa painoissa varsin suuria. Jokainen nostaja sai kannustusta ja kehuja, ja hienosti pojat kisassa nostivatkin. Muun muassa vuonna 2010 syntynyt,



Eemil Anderssen ja maastanostossa rautaa tangossa 65 kg

itse alle 40-kiloinen Eemil kyykkäsi 35 kg, penkkasi 275 kg ja nosti maasta 65 kg. Maastanostossa nähtiin myös 105 kilon nosto, jonka teki vuonna 2006 syntynyt Kristo. Koska voimanostoa oli ennen kisaan harjoiteltu vasta muutaman kuukauden aikana ja vain osassa voimailukoulun harjoituksista, oli tekniikkaopit menneet hienosti perille ja myös tulokset ottaneet hyvän harppauksen eteenpäin ensimmäisiin treeneihin verrattuna.

Osa voimailukoululaisista siirtyy kesän ajaksi harrastamaan kesälajeja, mutta muutama pojista jatkaa ohjatuissa treeneissä myös kesällä. Voimailukoulu jatkuu taas syksyllä 2022, ja silloin tarkoitus on harjoitella molempia lajeja kerran viikossa.



Aaro Virtanen penkkipunnerruksessa, tangossa 275 kg



Sebastian Hedman ja jalkakyykyssä 77,5 kg

Mahdottomasta mahdollista - Kristiina Ahlgrén löysi reumasta huolimatta voimanostosta oman lajinsa

Teksti & kuva: Päivi Ristolainen

Kristiina "Krisse" Ahlgrén on sairastanut reumaa yksivuotiaasta saakka, siis jo puoli vuosisataa. Tauti on tehnyt tuhojaan niin nivelissä kuin selkärangassakin. Kristiinalle tuli jo lapsena reumaan liittyvä iriitti eli värikalvontulehdus ja tämän myötä muita silmänsairauksia, joka sokeuttivat toisen silmän kokonaan. Toisessa silmässä on vielä 30 prosentin näkökenttä, mutta senkin keskellä on kaksi näkökentän puutosta.

Joulukuussa 2015 Krisselle tehtiin lonkan tekonivelleikkaus. Toinen polvi oli leikattu jo ennen lonkkaa ja Krisselle kerrottiin, että toinenkin polvi pitää leikata puolen vuoden kuluttua. Silloin Krisse päätti, että jos tilannetta voi liikunnalla saada paremmaksi, niin hän tarttuu siihen mahdollisuuteen kiinni. Lonkkaleikkauksen jälkeen Krisse aloitti treenaamisen fysioterapeutin kanssa kilon painoilla ja pienillä vastuksilla muun muassa alataljassa.

Myöhemmin Krisse siirtyi treenaamaan Hämeenlinnassa kuntosalille, jonka omistajuus siirtyi jonkun ajan kuluttua Jouko Aholalle. Syksyllä 2018 Krisse tutustui Hanna Aholaan (o.s. Rantala), jolla oli salilla tarjolla valmennuspalveluja. Krisse kertoi Hannalle kokemuksensa siitä, miten hän lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen opetelti uudelleen kävelemään.

Siitä sitten haksahdin voimaan. Halusin saada fysiikkaa nimenomaan siksi, että tekonivelet ja reuman tuhoamat nivelet kestäisivät paremmin. Hanna totesi siihen, että kun tulee lihasvoimaa, niin toimivathan ne paremmin. Hannalta sain myös ruokavallion ison painonpudotuksen jälkeen, kun paino jojotteli.

Syksyllä 2018 Hanna ja Jouko järjestivät salilla voimakoulun, johon Krissekin osallistui. Siellä hän innostui maastanostosta ja Hanna opetti penkkiteknikkaa Krisselle uudella tavalla. Krisselle oli lapsesta saakka reuman vuoksi sanottu, että pitää välttää raskasta liikuntaa ja olla varovainen heikkojen nivelten takia. Voimakoulun aikana Krisse tajusi, että asia on päinvastoin. Hänellä oliikin kykyä ja mahdollisuus

kokea olevansa voimanostossa itselleen pätevä.

Kyykkyä ei pitänyt koskaan kuitenkaan treenaamaan, koska reuman ja tekoniivelten vuoksi siihen oli kaikki mahdolliset esteet.

Hanna kertoo, että kyykky tuli Krisselle mukaan treeniohjelmaan hiukan sivutuotteena. Alun perin kilpailemisesta ei puhuttu eikä Krissellä ollut suunnitelmia alkaa kilpailemaan. Kun Like järjesti joulukuussa 2021 voimanostokisat, Krisse innostui osallistumaan niihin. Kyykkyä oli kolmen lajin kisaa varten pakkokin hiukan treenata. Ennen kisaa Krisse ehti tehdä viisi kyykkyharjoitusta.

Totesin, että jos sitten kerätään tekoniveliä lavalta, niin sitten kerätään. SM-kisoissa maaliskuussa kyykkäsin jo 75 kg, mikä oli täysi yllätys, Krisse kertoo kisafiliksistään.

Hanna muistaa, että voimakoulun yhteydessä kyykkääminen oli vielä niskan ongelmien ja tekoniivelten vuoksi jätetty pois ohjelmasta. Kun Krissen liikkuvuus on parantunut, hän on rohkaistunut kokeilemaan kyykkäämistäkin. Niskan ongelmat huomioiden löytyi tangolle oikea kohta ja kyykylle riittävän pysty asento, joten kyykyn treenaaminen alkoi mahdollistua paremmin. Jotta kisakyykky ei olisi liian helppo näillä rajoitteilla, on Krissen näkövammansa vuoksi haettava tangosta sormien paikka tunnustelemalla.

Se on ollut vähän rakkaudesta lajiinkin ja kun kyykyssä tuli onnistuminen, niin sekin rohkaisi. Voimistahan Krissen kyykkääminen ei ole kiinni, vaan siitä, että missä kohtaa ne poksuneet tekonivelet kerätään lavalta, kuvaa Hanna valmennettavansa matkaa kohti kolmen lajin kisaa.

Näkövamma vaikuttaa kilpailemiseen myös niin, että Krisse ei näe suoritushetkellä sivuiltaan tuomarien merkkejä. Se aiheuttaa ennen kisaa hiukan jännitystä, koska merkit ovat täysin kuulon varassa. Tangon karhennukset ja urat auttavat

kaikissa lajeissa oikean otelevyden löytämisessä. Maastanostossa Krisse käyttää punaisia kenkiä, jotta mahdollisimman suuri kontrasti kengissä ja tangon värissä auttaa hahmottamaan oikean kulman suhteessa tankoon. Penkissä hän etsii tangon otelevyden sormenpäällä.

Krisse on pitänyt vuodesta 2016 alkaen jokaisesta treenistä päiväkirjaa. Kirjauksensa pohjalta hän on nähnyt, miten mahdottomasta on tullut mahdollista. Vuoden 2022 tavoitteena Krissellä on osallistua mastersien klassisen voimanoston SM-kisaan. Krisse on keskustellut kilpailemisesta reumalääkärisänsä kanssa ja saanut ohjeen, että erityisesti kyykyn osalta kilpaileminen on valmennuksesta kiinni. Hannalle on tärkeää valmentajana, että lääkäri ottaa kantaa siihen, mikä on mahdollista. Treenaamisessa ja kilpailemisessa on huomioitava muun muassa tekonivelten kantavuus.

Kysymys ei ole normaalista kuormasta nivelille. Treenaamisessa on pidettävä maltti mukana, eikä siltä saa aiheutua kulumaa ja vammoja, koska Krissellä on nivelreumaa monissa eri kohdissa. Toisaalta en halua olla ihmisten unelmien esteenä, jos on halu käydä omilla ääriajoilla. Krissellä kun on jo ikää, niin hänellä on viisautta sanoa, missä kohtaa on vääränlaista kipua ja missä pitää lyödä liinat kiinni, kuvaa Hanna Krissen valmentamista.

Krisselle on tärkeää, että Hannalla on terveydenhoitajan koulutus ja tieto valmennustyön tukena. Hannan rooli on kuitenkin muuttunut alkuaikojen tsemppaajasta välillä jarruttelijaksi ja sen varmistajaksi, että suunnitelmat ovat myös lääkärin mielestä mahdollisia toteuttaa.

Krisse kertoo tykästyneensä kilpailemiseen ja siksi mastersien SM-kisa marraskuussa on seuraava kisaetappi. Krisse toteaa tietävänsä, että hän tuskin kisassa on ykkönen. Hanna kuitenkin muistuttaa, että ei pidä verrata itsensä muihin vaan omiin tuloksiin.

Pointtihan tässä on se, että kehityn kuitenkin koko ajan, toteaa Krisse.

Krissen kyykyennätys on tällä hetkellä 75 kg, penkkiennätys 67,5 kg ja maastanostossa hyväksytyksi on kisassa noussut 102,5 kg. Salilla Krisse on tehnyt penkissä 70 kg noston. Maastanostoa Krisse on treenannut paljon trap tangolla aina 137 kg saakka, koska treenaaminen on sormien puristusvoiman puutteen takia sillä helpompaa. Trap myös säästää olkapäitä. Kun lähtötaso sormissakin oikeilevan reuman takia oli se, että leivän voiteleminen oli Krisselle hankalaa kipujen vuoksi, kertovat tämän hetken ennätykset huimasta lihasvoiman kohentumisesta. Lisäksi lonkkaleikkauksen jälkeen Krisse opetti kävelemään uudelleen ja silloin lähtökohtana oli 25 metrin matka kepeillä.

Voimanosto on tukenut Krissen toipumista ja parantanut luonnollisesti lihas-kuntoa. Voimaharjoittelun aloittamisen jälkeen Krisselle ei ole kertaakaan piiketty lääkettä niveliin eikä muuallekaan. Myös veriarvot ovat parantuneet, eivätkä tulehdusarvot ole olleet koholla. Krisse kertoo, että sosiaalityöntekijänä häntä uuvuttaa treenaamista ajatellen enemmän työn aiheuttama stressi kuin reuma.

Krisse nostaa esille myös sen, että seurala ja talkootoiminnalla on iso merkitys hänelle. Hannan ja Joukon tukea ja ohjausta Krisse arvostaa kovasti. Krisse on oman arvionsa mukaan Team Liken vanhin jäsen, mutta kokee eri ikäisten kanssa toimimisen hienona asiana. Seuratoiminnan myötä tulevan uuden oppimisen Krisse kokee virikkeellisenä. Ylipäätään keskustelusta Krissen kanssa nousi esille kiitollinen asenne kaikkea sitä hyvää kohtaan, minkä

liikunta, voimaharjoittelu ja seuratoiminta hänelle antaa.

Jos joku ottaa tästä lehtijutusta iloa ja puhtia omaan treenaamiseen, niin olen tosi iloinen siitä.

"Jokainen rakentaa urheilusta oman polun, mikä merkitys sillä on omalle terveydelle ja mitä siitä urheilusta hakee."
- Hanna Ahola



SVNL-tuotteita

Lajini on...
t-paita

25€



#PUHTAASTIVAHVA
t-paita



Lajini on...
collegepaita

59€



Voimanostovalmennus -
Maksimivoimaharjoittelun perusteet -kirja
on tarkoitettu maksimivoimaharjoittelun tueksi.
Opas on suunnattu voimanostajille
ja voimanostovalmentajille.

Maajoukkuetuotteet on tarkoitettu vain
maajoukkueenostajille/huoltajille

Craft Jacket naisten tai
miesten parkatakki

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

109€

Vasemmassa rinnassa SVNL -logo
Selässä Powerlifting Finland -logo



Pikeepaita Craft

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

44,90€



40€

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



SPORTHEAVY.FI

Varustevoimanoston juniorien ja avoimen EM-kilpailut 3.-8.5.2022 Pilsen, Tšekki

Teksti Seppo Sohlman & maajoukkue, kuvat: Seppo Sohlman, maajoukkue & EPF

Kisapaikkana toimi tuttu ja turvallinen Pilsenin Park-hotel, joka alkaa varmaan olemaan tuttu jokaiselle kansainvälisensä voimantostajalle. Kaikki yleensä toimii hyvin ja ripeästi. Joukkueeseen kuului kuusi nostajaa, joista ensimmäisenä lavalle astellivat subjunnujen tytöt Siiri Tossavainen ja Rosanna Lampela.

Siiri nosti 84 kg -sarjassa napaten jokaisesta lajista mitalin ja yhteistuloksessa hienosti hopeaa tuloksella 380 kg (150-70-160).

"Valmistautuminen meni hyvin, jännitys otti varmasti osansa kisatuloksista. Rahkeet ois varmasti riittänyt isompaankin maastavetotulokseen, mutta kisajännitys vaikutti suorituksiin. Ekat ulkomaan EM-kisat, joten olen kyllä tosi tyytyväinen kokonaisuuteen ja hopeamitaliin."

Rosanna 84+ kg -sarjassa teki jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa uudet suomenennätykset. Maastanoston sujussa hyvin, tuli sekä yhteistuloksen suomenennätys että EM-kultaa tuloksella 397,5 kg (155-95-147,5).

"Lähdettiin kisoihin tietenkin kultaa hakemaan jo alusta asti, mutta lämmittelyissä tuli varusteiden kanssa vähän ongelmia niin ei päästy haluttuihin tuloksiin. Vaikka tulokset ei ollut sitä mitä olisin halunnut

ja oletanut olevan, niin kyllä se mieltä paransi kun Euroopan mestaruus lähti kotiin vietäväksi. Tuli kyllä opittua taas paljon ja vielä jäi nälkä saada tuo 400 kg yhteistulos rikki."

Seuraavana Suomen joukkueesta nostovuorossa oli sarjan 66 kg Antti Savolainen. Antti päätti lähteä kisoihin, koska kisapaikkana oli Pilsen ja MM-kisoista jäi vähän hampaankoloon. Ennakoon katsottuna normaalisuorituksella saisi mitalin ja hyvänä päivänä jopa kultaa. Kyykyssä tulokseksi tuli toisella 270 kg. Ennen viimeistä kyykyä lavalla tapahtui pikku haaveri bulgarialaisen nostajan pyörtyessä nostonsa jälkeen ja lavamiehet joutuivat auttamaan kaveria pois lavalta. Tästä syystä Antti joutui odottamaan omaa vuoroaan vähän liian kauan polvisiteet jalassa. Jalat alkoivat olemaan jo aika tunnottomat ja viimeinen nosto 275 kg jäi korkeaksi. Penkkipunnerruksessa ei ollutkaan niin hyvä päivä ja tulokseksi jäi vaatimaton 190 kg. Penkin aloitus epäonnistui, kun lava oli niin liukas, ettei Antti saanut kunnon nostoasentoa. Toiseen nostoon sitten kasteltiin kengänpohjia niin saatiin vähän jalkoja mukaan nostamiseen. Maastavetoon lähdettäessä oltiin aika tasoissa ranskalaisen Hassanin kanssa, joten ajateltiin, että ensin tulos ja sitten riskillä isompaa korotusta. Lähellä oli, että 302,5 kg ja uusi suomenennätys



Tommi valmistautuu maastanostoon Sepon huoltaessa

olisi tullut, mutta ei vielä näissä kisoissa. Antille kuitenkin EM-hopeaa tuloksella 730 kg (270-190-270) ja lajimitalit joka lajista päälle.

Seuraavaksi vuoroon 83 kg -sarjan Eetu Kumpulainen ja ensiesiintyminen avoimen luokan arvokisoissa. Eetu puhkui kovaa kuntoa ja nostikin kyykyssä uuden ennätöksensä 300 kg. Penkissä jatkui sama tahti ja nyt omaksi uudeksi ennätykseksi kirjattiin 250 kg.



Jussi Kangasvieri



Tommi Määttä



Subjunnut Siiri Tossavainen EM-hopeaa ja Rosanna Lampela EM-kultaa



Rosanna Lampela



Siiri Tossavainen

Maastavedossa tahti vähän hyytyi, kun alkoi paikat kramppaamaan. Päästiin kuitenkin vetämään kolmannelta sijasta, mutta tällä kertaa se ei vielä onnistunut. Yhteistulokseksi 815 kg (300-250-265) ja hienosti neljäs sija.

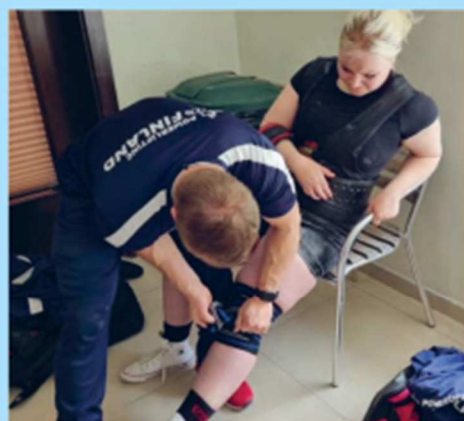
"Kisathan meni just niinku pitki. Lajimitali oli haaveena penkistä ja se saavutettiin. Yllätyin kyl siitä, miten lähellä jo tässä vaiheessa on Euroopan kärkeä varusteilla! Eikä oo isoista jutuista kiinni enää, että sieltä tulee yt-mitaliki jatkossa. Leevin jeesimänä on tullu ihan huikeeta kehitystä viimesen vuoden aikana enkä usko, että näin kovalla tasolla nostettas ilman äijän apua."

Sarjassa 105 kg kilpaili Tomi Määttä. Jalkakykyyn alkutakkailun jälkeen kun saatiin syvyys kohdilleen, Tomi teki jalkakykyssä uuden suomenennätyksen 367,5 kg. Penkkipunnerrus kulki myös mainiosti ja tulokseksi 260 kg. Maastanostosta lähdettiin helpon aloituksen jälkeen hakemaan yhteistuloksen suomenennätystä 920 kg, joka tulikin helposti. Kolmanteen lastattiin vielä hyvä korotus. Nosto näytti niin kevyeltä, että sen vuoksi tuli horjumista ja nosto hylättiin. Sijoitus hyvä EM-6. Reserviin jäi kiloja joka lajissa, joten kovempia tuloksia on varmasti luvassa nyt kun Tomikin on tullut miehen ikään.

"EM-kisa oli entuudestaan tutussa paikassa, joten oli miellyttävää lähteä Pilseniin kisaamaan. Kasassa oli tuttu porukka huollon ja pääosin myös kisaajien suhteen, joten tätä oli jo odotettu, varsinkin kun edellinen arvokisa itsellä päättyi jo edellisenä iltana sairastumiseen. Ennen kisaa oli paljon avoimia kysymyksiä, joihin lähdettiin hakemaan vastauksia varovaisilla aloituksilla. Kisaan lähestymistapa oli erilainen, nyt sai tankata reilusti ja sen toivottiin näkyvän myös taululla kisan aikana. Varusteet olivat kehonpainon vuoksi hienoinen kysymysmerkki, mutta tarkoitus oli kuitenkin pyrkiä taktikoimaan mahdollista kyykky-/penkkimitalia jos kisan aikana tilanne siihen avautuu. Avauskyykky oli 357,5 kg ja liiankin varovainen, syvyydestä punaista. Toiseen 5 kg lisää ja syvyys kuntoon. Kyykky tuntui jo paremmalta ja nosto hyväksytyksi läpi. Tässä vaiheessa mitali oli jo kuitenkin karannut, joten maltillinen 5 kg lisää ja SE:n päivitystä tauluun: 367,5 kg oli kyllä helppo. Seuraavassa aloitetaan isommalla. Penkissä kulki hienosti. Paita toimi kuten olin alun perinkin ajatellut ja nostot olivat räjähtäviä ja nostoasento erinomainen. Pieni kauneusvirhe toisessa tuli kuitenkin takapuolen nostelun vuoksi tehtyä ja helppo 260 kg piti nostaa uudes-



Tero Hyttinen ja Johan Westerberg



Seppo vetää siteitä Rosannalle



Johan Westerberg



Jarmo Kotomäki



Anttille penkin lajikulta



Eetun kyykky



Eetu Kumpulaiselle penkistä lajihopeaa

taan. Tässäkin mitali karkasi kauas pois ja kiloja jäi reserviin seuraavaan kisaan. Maastavedossa suunnitelma oli vain koota yhteistulosta ja saada kokoon yhteistuloksen SE. Pari ensimmäistä vetoa olivatkin helppoja ja toisen 292,5 kg:n vedon myötä yhteistuloksen 920 kg oli suomenennätys. Viimeisessä nostossa 305 kg oli kevyt, mutta silti jotain kummallista tuli sohellettua ja nosto hylättiin. Maastavedon kanssa on taisteltu kyllä paljon viime vuosina ja taas tuntui löytyvän uusi tapa pilata nosto kisan loppuvaiheilla. Lopulta sijoitus kuudes, taso oli jäätävä eikä tällä kertaa palkintokorokkeelle olisi ollut mahdollisuuksia. Kokonaisuutena kisasta jäi positiivinen mieli. Uutta informaatiota saatiin kaikista lajeista, nyt tiedetään missä mennään ja mitä treenataan. Syksyn MM-kisoissa päivitetään lukemat kaikissa kolmessa lajissa uuteen uskoon. Nyt on vain tärkeää pysyä ehjänä ja rakentaa kunto järkevästi. Huolto oli taas tilanteen tasalla niin teknisesti kuin taktisesti Sepon, Akin ja Antin toimesta. Varustevoimanostossa yhteistyö huollon kanssa korostuu ja meillä se toimii aina, välillä saattoi jopa naurattaakin.”

Jussi Kangasvieri kilpaili tällä kertaa polkukeksellisessä sarjassa 120 kg. Normaalisti sarjassa 105 kg nostava Jussi lähti hakemaan sarjan vaihdolla EM-mitalia maastanostosta. Pikaisesti tehty sarjan vaihto näkyi myös Jussin kisapainossa ja mies olikin sarjansa kevein nostaja 107,60 kg painoisena.

Jussin kisa alkoi hienosti kolmella hyväksytyllä jalkakyykkyllä. Viimeisessä nostossa oli 340 kg, joka nousi helpon näköisesti. Kyykkäämistä ei haitannut edes se, että päällä oli Tomi Määtän kyykkypuku, kun oma oli pakatessa mennyt jonnekin muualle kuin matkalaukkuun. Penkissä jatkui sama valkolamppujen linja. Kaikki nostot hyväksytysti ylös ja penkistä tulokseksi 240 kg. Penkkien jälkeen piti sitten huollonkin jo herätä kunnolla ja alkaa metsästä-tämään sitä lajimitalia, jota oltiin lähdetty hakemaan. Taktikointi piti aloittaa jo ensimmäisen noston kohdalla, että päästiin mitalikantaan kiinni. Aloituksen 302,5 kg nousi kuin tupakantumppi ja oltiin hienosti mukana kisassa. Toiseen nostoon maltillinen korotus 310 kg, kun pelattiin mitalipeleä. Senkin Jussi poimi helpohkosti ylös ja mitali alkoi näyttää varmalta. Viimeiseen laitettiin 332,5 kg, millä Jussi tekisi sarjan -120 kg MM-kisarajan yhteistuloksessa 912,5 kg. Tämä myös pysyi tangossa, kun lajipronssi oli varmistunut. Yleisökin lähti hienosti mukaan Jussin nostoon, mutta valitettavasti Jussin paukut loppui tangon juuri ohittaessa polvilumpiot. MM-kisaraja



Antti Savolainen EM-hopeaa



Eetu Kumpulainen valmistautuu



Tomin penkin lämmittelyä, Aki käsille-antajana



Seppo Sohlman, Tomi Määttä, Aki Kangasjärvi ja Antti Savolainen



Seppo Sohlman, Jussi Kangasvieri ja Antti Savolainen



Tomi Määttän kyky

olisi kruunannut hienon kisapäivän, mutta ei tällä kertaa. Mies vaikutti kaikesta huolimatta tyytyväiseltä ensimmäiseen arvokisamitaliinsa, lajipronssia maastanostosta ja yhteistuloksella 890 kg [340-240-310] hieno sijoitus EM-7 kokonaiskisassa.

”Viimeinen veto 332,5 kg oli lähellä kruunata kisan, mutta hieno kilpailu kuitenkin kun korona meinasi evätä osallistumisen kokonaan. Vetopronssi on minulle itselle kova juttu.”

Suomesta oli mukana myös neljä tuomaria. Tero Hyttinen, Johan Westerberg, Jarmo Kotomäki ja Seppo Sohlman. Oli pitkästä ajasta mukavaa, että nostoja tuomitsemassa oli oman maan tuomareita. Suomen tuomareiden taso on kuitenkin mielestämme todella hyvä. Aki Kangasjärvi ahkeroi taas huollossa, niin kuin myös alkuvuokosta meidän tuomarit Tero ja Johan. Myös kaikki kilpailijat auttoivat



Jussi Kangasvierin ensimmäinen lajimitali; maastavedon pronssi

huollossa toinen toisiaan. Lisäksi matkassa oli myös omia huoltajia; Pasi Miettinen, Kristiina Blinnikka, Harri Lampela ja Leevi Lindi. Varustenostamisen lämmittelyissä isoilla miehillä ei välttämättä riitä edes kolme miestä varmistamassa nostoja. Onneksi tässä joukkueessa homma toimi. Joten iso kiitos kaikille!

Varustevoimanoston avoimen ja juniorien EM-kilpailut 3.-8.5.2022 Pilsen

Avoim - miehet

			JK	PP	MM	YT	IPF GL
-59kg							
1.	Wszola Dariusz	1978/58.92	POL	247.5	170.0	205.0	622.5 90.73
2.	Santangelo Jacopo	1996/58.85	ITA	240.0	127.5	230.0	597.5 87.16
3.	Osmialowski Pawel	1977/58.95	POL	210.0	150.0	190.0	550.0 80.13
4.	Ahadzhanian Oleksandr	1979/58.48	UKR	190.0	117.5	192.5	500.0 73.30
-66kg							
1.	El Belghiti Hassan	1975/65.54	FRA	295.0	170.0	310.0	775.0 104.33
2.	Savolainen Antti	1978/65.74	FIN	270.0	190.0	270.0	730.0 98.06
3.	Moise Gheorghe	1995/65.49	ROU	255.0	155.0	217.5	627.5 84.52
4.	McGurk Bernard	1968/65.39	GBR	227.5	130.0	257.5	615.0 82.92
-	Iwasiow Kamil	1984/65.78	POL	240.0	170.0	x	- -
-	Grotkowski Mariusz	1989/65.67	POL	280.0	x	x	- -
-74kg							
1.	Bakkelund Kjell Egil	1988/73.32	NOR	325.0	235.0	315.0	875.0 109.09
2.	Milani Diego	1996/73.66	ITA	265.0	177.5	300.0	742.5 92.29
3.	Cingi Eray	1993/73.70	NED	285.0	172.5	262.5	720.0 89.46
4.	More Jan	1993/73.37	CZE	245.0	177.5	250.0	672.5 83.81
5.	Pop Bogdan	1997/72.78	ROU	215.0	150.0	210.0	575.0 72.03
-	Ostyn Gregory	2001/73.67	BEL	240.0	165.0	272.5	- -
-83kg							
1.	Kolomiiets Vitalii	1992/82.63	UKR	342.5	225.0	317.5	885.0 102.46
2.	Palmer Robert	1982/82.68	GBR	335.0	225.0	300.0	860.0 99.53
3.	Naniev Andriy	1984/82.60	UKR	335.0	225.0	275.0	835.0 96.70
4.	Kumpulainen Eetu	1998/82.79	FIN	300.0	250.0	265.0	815.0 94.25
5.	Hedberg Linus	1981/82.52	SWE	300.0	210.0	280.0	790.0 91.54
6.	Carniel Simone	1990/82.13	ITA	305.0	200.0	280.0	785.0 91.21
7.	Gonnermann Manuel	1993/82.45	GER	310.0	190.0	285.0	785.0 91.00
8.	Dahl Mickel	1996/82.89	DEN	300.0	170.0	287.5	757.5 87.54
9.	Petrov Zdravko	1991/82.63	BUL	285.0	192.5	255.0	732.5 84.81
10.	Zeman Milan	1995/81.19	CZE	250.0	190.0	240.0	680.0 79.55
11.	Irimie Andrei Nicolae	1990/82.49	ROU	215.0	250.0	212.5	677.5 78.52
12.	Saunders Tom	1989/81.98	GBR	245.0	165.0	245.0	655.0 76.19
-	Olak Harri	1992/82.69	EST	297.5	200.0	307.5	- -
-	Olsen Nickolaj	1994/82.79	DEN	270.0	160.0	225.0	- -
-93kg							
1.	Musilenko Kostiantyn	1997/91.31	UKR	375.0	325.0	300.0	1000.0 109.50
2.	Nielsen Nicki Lentz	1992/92.75	DEN	390.0	285.0	307.5	982.5 106.70
3.	Jandorek Andreas	1985/92.45	AUT	315.0	255.0	297.5	867.5 94.37
4.	Abrahamsen Maeland Sturla	1980/92.46	NOR	330.0	237.5	295.0	862.5 93.82
5.	Duarte Hugo	1990/92.60	GBR	325.0	207.5	305.0	837.5 91.03
6.	Gorga Antonio	1995/90.46	ITA	315.0	190.0	327.5	832.5 91.61
7.	Ivanov Jordan	1994/92.66	BUL	315.0	230.0	287.5	832.5 90.46
8.	Orrason Alex Cambray	1989/92.85	ISL	325.0	190.0	272.5	787.5 85.47
9.	Watson Matt	1991/92.16	GBR	300.0	195.0	222.5	717.5 78.18
-	Schweda Philipp	1992/92.91	GER	320.0	255.0	275.0	- -
-105kg							
1.	Bilyi Sergii	1990/104.00	UKR	400.0	302.5	362.5	1065.0 109.34
2.	Rubets Oleksandr	1996/100.92	UKR	400.0	275.0	317.5	992.5 103.34
3.	Hoel Asgeir	1989/104.55	NOR	392.5	250.0	340.0	982.5 100.62
4.	Grenier Allan	1990/104.17	FRA	362.5	300.0	312.5	975.0 100.02
5.	van Heesvelde Jeroen	1990/104.48	BEL	350.0	265.0	332.5	947.5 97.07
6.	Maatta Tomi	1982/104.50	FIN	367.5	260.0	292.5	920.0 94.24
7.	Sliz Kristian	1995/104.27	SVK	355.0	240.0	315.0	910.0 93.31
8.	Durastanti Valentino	1992/99.85	ITA	365.0	200.0	330.0	895.0 93.66
9.	Johnson Jack	1998/103.33	GBR	322.5	245.0	320.0	887.5 91.38
10.	Silbaum Margus	1976/104.67	EST	377.5	170.0	335.0	882.5 90.33
11.	Bolek Patryk	1994/100.17	DEN	325.0	220.0	310.0	855.0 89.34
12.	de Saedeleer Lieven	1988/100.43	BEL	312.5	245.0	270.0	827.5 86.36
-	Dahlkvist Oliver	1995/104.86	SWE	385.0	302.5	282.5	- -

Varustevoimanoston avoimen ja juniorien EM-kilpailut 3.-8.5.2022 Pilsen

-120kg

1.	Belkesir Sofiane	1984/114.97	FRA	417.5	275.0	357.5	1050.0	103.21
2.	Leskovets Viktor	1990/108.65	UKR	390.0	325.0	292.5	1007.5	101.42
3.	Seefeld Christoph	1980/119.19	GER	360.0	290.0	325.0	975.0	94.48
4.	Futtrup Casper	1989/119.41	DEN	375.0	265.0	285.0	925.0	89.57
5.	Lederleitner Samuel	1994/119.06	SVK	350.0	240.0	310.0	900.0	87.25
6.	Kasperek Gernot	1975/118.79	AUT	325.0	290.0	277.5	892.5	86.59
7.	Kangasvieri Jussi	1987/107.60	FIN	340.0	240.0	310.0	890.0	89.98
8.	Selinger Milan	1984/119.88	CZE	300.0	292.5	275.0	867.5	83.87
9.	Cazacu Alexandru	1997/118.48	ROU	320.0	225.0	230.0	775.0	75.27
10.	Stepanek Roman	1998/114.27	CZE	300.0	140.0	245.0	685.0	67.50
-	Pahl Dominik	1992/119.17	GER	390.0	x	x	-	-

120+kg

1.	Holinei Viktor	2000/146.55	UKR	420.0	322.5	357.5	1100.0	99.46
2.	Soukal Jaroslav	1972/166.01	CZE	347.5	317.5	290.0	955.0	83.65
3.	Sahota Ranbir	1983/132.89	GBR	380.0	220.0	295.0	895.0	83.40
4.	Bollard Jordan	1990/143.22	GBR	375.0	240.0	270.0	885.0	80.55
5.	Ordean Daniel	1995/150.47	ROU	320.0	260.0	270.0	850.0	76.29
-	Bronicki Konrad	1982/129.01	POL	400.0	260.0	285.0	-	-
-	Lupas Ionut Florin	1989/148.41	ROU	392.5	312.5	300.0	-	-
-	Labat Akos	1995/158.38	SVK	402.5	320.0	310.0	-	-
-	Magnusson Gudfinnur	1997/159.87	ISL	410.0	300.0	300.0	-	-

Subjuniorit - naiset

-43kg

1.	Ulianyk Khrystyna	2005/39.41	UKR	90.0	42.5	80.0	212.5	53.79
----	-------------------	------------	-----	------	------	------	-------	-------

-47kg

1.	Owsiany Marcelina	2004/47.00	POL	105.0	60.0	120.0	285.0	62.45
----	-------------------	------------	-----	-------	------	-------	-------	-------

-52kg

1.	Cichocka Wiktoria	2004/50.98	POL	142.5	77.5	142.5	362.5	74.85
2.	Sildnik Katriin	2004/51.68	EST	112.5	55.0	130.0	297.5	60.85
3.	Griflikova Ivana	2005/49.75	SVK	75.0	45.0	95.0	215.0	45.17

-57kg

1.	Stanko Sofiia	2006/55.43	UKR	150.0	100.0	127.5	377.5	73.66
2.	Fursenko Rehina	2006/56.85	UKR	127.5	67.5	120.0	315.0	60.48
3.	Janaszek Martyna	2005/56.51	POL	115.0	70.0	122.5	307.5	59.26
4.	Todorescu Bianca	2006/53.84	ROU	115.0	72.5	117.5	305.0	60.67

-63kg

1.	Zbandut Mariia	2008/60.76	UKR	175.0	90.0	137.5	402.5	74.20
2.	Kozyr Mariia	2004/62.94	UKR	140.0	110.0	145.0	395.0	71.35
3.	Gryczan Emilia	2006/57.26	POL	122.5	57.5	125.0	305.0	58.30

-84kg

1.	Juriado Marelin	2006/81.04	EST	180.0	100.0	195.0	475.0	75.80
2.	Siiri Tossavainen	2004/81.60	FIN	150.0	70.0	160.0	380.0	60.46
3.	Laurinaviciute Reda	2007/81.66	LTU	135.0	85.0	152.5	372.5	59.25

84+kg

1.	Rosanna Lampela	2004/90.02	FIN	155.0	95.0	147.5	397.5	60.91
2.	Petrovaite Valerija	2005/104.00	LTU	165.0	95.0	120.0	380.0	55.62
3.	Selwiak Natalia	2005/97.88	POL	130.0	97.5	145.0	372.5	55.51
4.	Pihlik Pille	2005/91.49	EST	145.0	75.0	132.5	352.5	53.71

-69kg

1.	Ctverakova Adela	2004/68.73	CZE	112.5	62.5	135.0	310.0	53.40
----	------------------	------------	-----	-------	------	-------	-------	-------

-76kg

1.	Holinei Ivanna	2007/73.34	UKR	145.0	85.0	130.0	360.0	60.05
2.	Dziwosz Julia	2004/72.46	POL	105.0	92.5	95.0	292.5	49.07

In Memoriam

Ilkka Kanerva 1948-2022

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Antti Savolainen/SVNL

Kansanedustaja Ilkka Kanerva kuoli vakavaan sairauteen 14. huhtikuuta 2022 Turussa. Hän oli syntynyt 28. tammikuuta 1948 Lokalahdella. Kanerva oli virkavuositään kaikkien aikojen pitkäikäisin kansanedustaja, peräti 46 vuotta yhtäjaksoisesti. Hän sai ministerin arvon vuonna 2017.

Valtiollisten luottamustoimien lisäksi hän oli todellinen urheilumies. Toimien useiden, niin kansallisten kuin kansainvälisten, urheilujärjestöjen hallinnon päättävissä elimissä. Etenkin yleisurheilumaailmassa Kanerva nähtiin aktiivitoimijana.

Kanervan tietoisuus Suomen voimanoston menestyksistä tuli julki hänen puheensa 26.2.2011 Salon Wiurilan Kartanossa pidetyissä Suomen Voimanostoliiton 40-vuotisjuhlissa. Sinne hän juhlapuhujana toi valtiovalan tervehdyksen. Puheessaan hän toi julki, että liiton tulisi jatkaa työtä lajin saamiseksi olympialajiksi. Mainiten myös, että Suomen voimanostajien kansainväliset menestykset tulisi saada enemmän julki ja hyödyntää lajin hyväksi julkisuuskuvassa.

Suomen voimanostoväki kunnioittaa Ilkka Kanervan elämää ja muistoa.



Tulosveikkaus

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: SVNL

Pengoin taas vanhaa arkistoani ja nyt löytönä oli nuorten 23-vuotiaiden Lappeenrannassa vuonna 1994 pidettyjen SM-kisojen ohjelmalehtinen. Mainittakoon tässä, että sinä vuonna oli nuorille voimanostossa neljät SM-kisat: M17 Leppävirralla, M20 Pietarsaareissa, M23 Lappeenrannassa ja N20 & N23 Salossa.

Lappeenrannan kisoissa oli ohjelmalehtisessä tulosveikkaukuponki, jossa piti kahden eri sarjoissa nostavan nostajan yhteistulos veikata. Lähimmäksi veikannut palkittiin. Kuponki piti palauttaa ennen ko. nostajan nostoja. Yhden kupongin hinta oli 5 mk, se oli markka-aikaa silloin.

Toinen veikkaustapa, jota voisi myös voimanostossa käyttää, on sellainen, minkä näin koirien juoksukilpailuissa. Niissä kun ei voi totoa pelata, kuten raveissa. Valitaan joku tiukka sarja, jossa tiedetään tulevan tiukka kisa voittajasta. Otetaan käyttöön esim. 3 pientä laatikkoa, yksi kullekin ehdokkaalle. Nimetään laatikot nostajien nimillä, esim. Tanko, Lukko ja Levy. Jos arvontaan osallistujan mielestä Lukko on voittaja, niin hän ostaa arvontalipukkeen ja kirjoittaa siihen nimensä ja pudottaa

sen sitten Lukon laatikkoon. Voi tietenkin ostaa useampia lipukkeita ja pudottaa ne joko samaan laatikkoon tai useamman voittajaehdokkaan laatikoihin. Kun arvonnassa olevassa sarjassa nostot ovat ohi, otetaan voittajan laatikko esille ja siellä olevista lipukkeista nostetaan arvonnassa voittaja tai voittajat (riippuen montako palkintoa on jaettavissa). Lipukkeilla olisi joku hinta ja palkintoina erilaista tavaraa.



Olisihan mielenkiintoista, jos joku kisajärjestäjä jonkinlaisen arvonnin järjestäisi, ja ehkä se toisi joillekin kisan seurantaan oman jännityksensä. Kumminkin arvontatavan pystyy hoitamaan nuoret ja he saisivat siitä toimintaansa mahdolliset tulot. Varmaan paikalliset yritykset tavaralahjoituksen tukisivat tällaista toimintaa.

Tulosveikkaus

Veikkaus Tappeisaaren Veikkojen mestarinnostajien Henrik Nyström ja Jarkko Pitkän yhteistulos SM-kilpailussa. Lähimmäksi veikannut palkitaan.

Palkintoista kuulutetaan kilpailupaikalla.

Nyström nostaa lauantaina, joten hänen kuponkinsa on palautettava lauantaina ennen Nyströmin ensimmäistä nostoa.

Pitkän kuponki on palautettava sunnuntaina ennen hänen ensimmäistä nostoaan.

Palauta kupongit kilpailupaikalla olevaan laatikkoon.

Yhden kupongin hinta on 5 mk.

Henrik Nyström

Henkan yhteistulos on _____ kg

Veikkaajan nimi
(tekstauskirjaimin)

Jarkko Pitkän

Jarkon yhteistulos on _____ kg

Veikkaajan nimi
(tekstauskirjaimin)



VILLEN VINKKELISTÄ

Kirjoittaja Ville Aronien (1918-1981) oli Suomen Voimanolitoiton puheenjohtaja 1978-1980. Hän kirjoitti näitä "VILLEN VINKKELISTÄ" -artikkeleita aikoinaan 11 kertaa. Tämä on niistä kolmas, julkaistu Voimanolitoiton-lehdessä 2/1978. Artikkelit kuvaavat voimanolitoiton alkuvuosien ajatuksia Ville Aronien kannanotoin. Artikkelin uudelleen kirjannut mitään siitä poistamatta ja lisäämättä Heikki Orasmaa.

Voimanolitoiton puheenjohtajien meillä on kyseessä laji, jossa mittanauha ja sekuntikello eivät ratkaise kilpailijan paremmuutta vaan nostetut painomäärät ja nekin sääntöjen puitteissa liikuteltuina. Näin ollen kilpailuissa käytetyt kolme tuomaria ovat melko ratkaisevassa asemassa ja antavat tuomariryöskentelyllään tärkeän panoksensa niin kisojen onnistumiselle kuin sille rehille ja sääntömääräiselle hengelle, jonka puitteissa voimanolitoiton kisat olisi aina läpivietävä. Haluaisinkin sen vuoksi seuraavassa hieman puuttua kilpailutuomareiden vastuukysymykseen ja niin sanottuun tuomarimoraaliin.

Se vastuu alkaa heti sääntötuntemuksesta. Ei riitä, että säännöt on kerran pari luettu läpi ja sen jälkeen luotetaan hyvään muistiin. Kyllä ne pykälät on kerrattava moneen otteeseen ja uudelleen huolella ja harkitusti niin, että pystyy ne myös tajuamaan ja oikein tulkitsemaan. Eikä olisi pahitteeksi, vaikka tuomarikortti jo olisikin, että kävisi kerran pari vuodessa liiton

järjestämällä tuomarikursseilla. Joukolla ne mutkaiset asiat selviää parhaiten ja avautuu aina samalla mahdollisuus korkeamman luokan kortin suorittamiseen. Eteenpäin se on tuomarinkin pyrittävä ja kansainvälisen kortin suorittaminen saisi olla vähän useamminkin kaverin tavoitteena.

Ja sitten se käytännön harjoittelu. Kyllä ensimmäiset kokeilut kannattaa suorittaa omalla salilla ja omien poikien keskuudessa. Säilyy turhalta jännittämiseltä ja asioihin tottuu. Kokemus kasvaa ajan myötä ja sitten voi pikku hiljaa osallistua suurempiin ja suurempiin kilpailuihin. Mitä useammin olet tuomarihommassa ollut, sitä paremmin ne Sinulta sujuvat. Pahin virhe on jos kartat kilpailuja. Vain niissä ja suuren yleisön edessä kehityt parhaiten ja opit toimimaan itsenäisesti ja oman harkintasi turvin. Vasta silloin kykyisi ja taitosi joutuvat koetukselle ja vasta silloin se tarve alkaa. Muista sen vuoksi seuraavat kultaiset ohjeet:

1. Kaikki nostajat on arvostettava samanarvoisina. Ei nimimiehillä ole erikoisasemaa tavallisiin nostajiin nähden. Sama tiukka ja asiallinen linja on pidettävä kaikkien osallistujiin.
2. Kotisallilla vieraita ei saa painaa, jotta omat selviäisivät helpommalla eikä vierailta vetäisi kotiin päin, jotta isännät vuoroittain olisivat vaikeuksissa.

3. On pystyttävä pitämään omaksumansa linja koko kilpailujen ajan. Useasti kevyempien sarjojen suhteen ollaan aika ja jopa tiukkojakin, mutta kun miehet suurenevat niin tuomareiden ote ikään kuin herpaantuu. Eikä siinä silloin ole kyse mistään muusta kuin siitä, että oma henkinen kantti alkaa pettää, kun fyysisen väsymys alkaa vallata olemuksen. Ei se niin helppoa ole tuntikaupalla olla silmä tarkkana ja tehdä samanarvoisia tuomioita. Kyllä siinä lujempikin kaveri saattaa silloin helposti haksahuttaa, joten muistakaa pitää itsestännekin huolta niin henkisessä kuin fyysisessä mielessä.

4. Olkaa immuuneita ulkopuolisille vaikutteille, sillä niihin ei saa sortua. Tehtävänne on henkilökohtainen ja itse joudut ratkaisusi tekemään ja itse olet siitä vastuussa.

On selvää, että tuomarimoraali edellyttää myös, että k.o. henkilö käyttäytyy rehdin urheilumiehen tavoin niin matkoilla kuin itse kilpailuissakin. Muista, että Sinua tarkkaillaan siinä missä kilpailijoitakin. Ole sen vuoksi iloinen ja reipas, mutta älä suuriääninen. Ole otteessasi varma ja anna tuomiosi kertaheitolla. Edestakainen huopaaminen on pahasta. Äläkä soita suutasia tai arvostele kilpailijoita ja muita tuomareita ennen ja jälkeen kilpailujen. Muista pukeutua siististi ja ehkäpä vielä tämän vuoden puolella saamme toivomme yhtenäisen asun kaikille tuomareille. Muista, että olet toiminnossasi Suomen Voimanolitoiton virallinen edustaja. Se riittää.

Aiheetta enempiä tällä kertaa.

Kuuluttajan palkinto

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Päivi Ristolainen

Tavakseni on tullut jakaa "Kuuluttajan palkintoja" jo 1990-luvun alusta alkaen yleensä aina SM-kisoissa. Aluksi ne olivat "Kuuluttajan kunniamerkki" -palkintoja, myöhemmin kelloja, pokaaleja ym. Niiden saajina on ollut poikkeuksetta nostajia, joita olen valinnut eri meriitein. Helmikuun puolivälissä varustevoimanolitoiton LIKE:n järjestämissä SM-kisoissa Hämeenlinnassa jaoin palkinnon ensimmäisen kerran lava-avustajalle.

Lavan esimies on kerran ollut palkinnon saaja, mutta nyt ns. lavamies. Seurasin kaksi päivää kestävästä kisan ajan lavamiesten ja -naisten toimintaa, joka oli jouhevan tehokasta työtä. Siitä ryhmästä nousi yksi kaveri mielestäni yli muiden ja hän oli Elias Onttonen, jolle oli ilo luovuttaa siellä "Kuuluttajan Kello" kisojen oltua ohi. Huom. kuvassa kello ei ole ajassa.



Ylitornion Kuntotalolla nostetaan jälleen arvokisamitaleista

Teksti & kuva: Jaarli Pirkkiö

Ylitornio on vuosien varrella tullut voimantostoväelle tutuksi suurista kansainvälisistä kilpailuista. Ylitornion Kuntotalo on jälleen kisapaikkana, kun klassisen voimantoston Euroopan mestaruuskilpailut järjestetään 13.-17. maaliskuuta 2024.

Kyseessä ovat jo neljännet Aavasaksan Kisan järjestämät MM- tai EM-tason kilpailut. Naisten voimantoston MM-kisat voimailtiin 2005, naisten ja miesten voimantoston EM-kilpailut 2007 sekä klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut 2017.

–"Kisoihin on tulossa noin 200 urheilijaa ja saman verran maajoukkueiden toimihenkilöitä. EM-kilpailujen yhteydessä järjestetään Euroopan Voimantostoliiton (EPF) yleiskokous", ylitorniolainen kilpailunjohtaja Tero Hyttinen kertoo.

Hyttinen kuuluu EPF:n hallitukseen ja on kattojärjestön sääntökomitean puheenjohtaja. Kotimaassa hän on heiluttanut Suomen Voimantostoliiton puheenjohtajan nujaa vuodesta 2014 lähtien. Hyttinen muistuttaa, että kisojen myöntäminen Suomeen on merkittävä asia kotimaisen ja paikallisen voimantostotoiminnan kehittämisen näkökulmasta.

–"EM-kisat ovat luonnollisesti tärkeä tulonlähde liitolle, ja järjestävä seurakin saa siivun kisojen tuotosta. Suurimpia haasteita ovat kisavieraiden majoittaminen sekä kuljetukset eri majoituspaikkoihin", Hyttinen mainitsee.

Majoitusta pyritään järjestämään myös Ruotsin puolelle. Ainoastaan 10 kilometrin päähän rajasta Övertorneån Luppiovaaraan on valmistunut Lapland View Logde, jossa on 40 kahden hengen näköalamökkiä. Toistaiseksi ei ole varmuutta toimiiko se EM-kisojen majoituspaikkana.

EM-kisat tuovat kuntaan matkailutuloja

EM-kisojen järjestäminen vaatii aktiivista talkooporukkaa. Aavasaksan Kisalta on löytynyt talkoohenkeä jo kohta kolme vuosikymmentä, mutta uhkakiviakin on olemassa.

–"Jos ajatellaan koko Ylitornion kunnan yhdistystoimintaa yleisellä tasolla, niin tilanne on jopa huolestuttava. Monessa yhdistyksessä ei löydy enää nykypäivänä aktiivisia toimijoita."

–"Voimantosto- ja penkkipunnerruskilpailuihin on haasteellista saada lavavarmistajia. Varmistajilla pitää olla poweria, kun tankoon lastataan yli 400 kg rautaa", kilpailunjohtaja tietää.

Hyttisen mukaan EM-kilpailujen järjestäminen ei olisi mahdollista ilman kunnan taloudellista tukea. Ylitornion kunnan panos on 35 000 €.

–"Tapahtuma tuo kuntaan merkittävästi matkailutuloja", Hyttinen toteaa.

Kisan maja ensimmäistä kertaa kisanäyttämönä

Sunnuntaina 15.5.2022 Ylitorniolla kolisi rauta kansallisten kilpailujen merkeissä. Kilpailut järjestettiin ensimmäistä kertaa Aavasaksan Kisan majalla, koska samaan aikaan Ylitornion Kuntotalolla oli muotinäytös.

Kisojen parhaasta tuloksesta vastasi rovaniemeläistä Napapiirin Voimailijoita edustava Aleksi Mäkinen, joka kasasi 105-kiloisissa yhteistuloksen 657,5 kg (260-137,5-260).

Suomenennätyksiä nähtiin masters-ikäluokassa. Oulun Power Teamin Raimo Lumijärvi läjasi 120 kg -sarjassa 635 kg (225-155-255). 60-vuotiaiden SE näki päivänvalon jalkakyykyssä, maastantostossa ja yhteistuloksessa. Naisten ykköstituloksen nosti Keminmaan Kuohun Taina Nuutinen-Kallio, joka voimaili 84+-kg -sarjassa 360 kg (132,5-60-167,5). Hänen ikäluokkansa on N40.



Tero Hyttinen, Henri Kyntäjä, Pekka Niva, Eugen Parviainen ja Jari Kyntäjä valmistelevat Ylitorniolla vuonna 2024 käytäviä EM-kilpailuja

Hartioillani maailman paino vai notkuva levytankko?

Hakkaa tyhjää, mutta pitäisi saada joitain jorinoita paperille. Päätoimittaja antoi jo lisää aikaa Excel-taulukoihin välillä hukku-neelle toiminnanjohtajan alulle. Surffailen netissä hakeakseni inspiraatiota. Se on taas äärimmäisen tyhmä veto ja huomaan vaeltavani ajatuksissani syvien aatosten äärelle. Vaikka olen päättänyt aikaa sitten, etten tuo itse keskusteluihin, palaveriini tai kirjoituksiini Covid-pähkällyjä tai itärajan takaisia älyttömyyksiä, perun itselleni tehdyn lupauksen. Lupaani, että se on viimeinen kerta... tässä julkaisussa.

Maailmankuva on keikahtanut melko lailla parin viime vuoden aikana - ensin maailmanlaajuisen "ruton" takia, koska "kyl-lähän nykyaikainen lääketiede kukistaa pikkupöpöt nopeasti". Sitten tänä keväänä puolipäisfistinen maailmankatsomukse-ni heitti takaperin tuplavoltin kierteellä naapurimaamme Ukrainassa tekemien karmeuksien takia: "eihän nykyaikana enää sodita, ja jos soditaan, niin se vaan hoidetaan nappia painamalla jne." Nyt noista penteleistä tulee infoa jokaisesta tuutista ja Euroopassa on hässäkkä, jota ei pitänyt enää ikinä tulla. Parempi kuitenkin pistää kaikki välineet kiinni, katkaista tämä tyhjäänpäiväinen päivittely, tuijottaa luontoon ja pysähtyä olemaan vain... tässä hetkessä.

Toisaalta jatkuva negatiivinen uutisäteily näistä kamalista asioista on saanut tajua-

maan kirkaammin tämän hetken tärke-yden ja arvostamaan entistä enemmän ns. pehmeitä arvoja - terveyttä, läheisiä ja rakkautta. Edelleen tuntuu tärkeäl-tä muistuttaa itseään joka päivä, että ajattelsi vain niitä asioita, joihin voi itse vaikuttaa. Toteuttaa niitä asioita, mitkä tuo mielihyvää itselle ja läheisille. Koettaa tehdä työnsä hyvin, mutta muistaa myös palautuminen. On vain tämä hetki, eilistä ei voi muuttaa ja huomista ei todellakaan tiedä. Nuo em. lauseet muuten sisältävät monen tämän päivän psyy-kisen valmennuksen asiantuntijankin tärkeimpiin Powerpoint-esityksen osiin. Henkinen hyvinvointi lähtee pienistä it-selle merkityksellisistä pienistä asioista... tässä hetkessä.

Nyt riittää keittiöpsykologia! Valmentaja- ja ohjaajakoulutus saatiin alulle huhtikuun lopussa yli kahdenkymmenen osallistujan voimin yhteistyökumppanimme Pajulahden Urheilupuiston upeissa tiloissa. Jo pelkkä yhteen kokoontuminen parin vuoden kieltojen jälkeen oli todella arvokas ja odotettu asia. Vaikka mielestäni ainakin 81,5 % eri kokouksista ja palavereista voi ihan hyvin vetää trilljoonia euroja säästään Teamsissa etänä, ohjaajakoulutus vaatii täyttääkseen tavoitteensa avoimen kes-kusteluyhteyden. Liiton ohjaajafoorumiin osallistujat ovat lajimme ydinhenkilöitä liitossa, seurassa, salilla. VOK1-foorumin välillä kiivaatkin keskustelut linjaavat jopa

syyskokousta tärkeämmin toiminnan ydintä, sitä miten lajimme näyttäytyy salilla ja miten pystymme tarjoamaan pel-kän kyykkytuloksen kehittämisen sijaan kokonaisvaltaista valmennusta toimien yhdessä kodin ja koulun kanssa nuoren kasvattajina.

VOK1-koulutusta järjestetään ensisijaisesti niille, jotka toimivat arjen ohjaustyössä. Lajiliitolla ei ole yleistä kouluttamisvelvol-lisuutta ja jatkossa I-tason koulutuksen "pääsykriteerinä" on pidettävä esimerkiksi aloittajien punttikoulun pitämistä tai vastaavaa toimintaa lajin kanssa. Ei siis ole mitään järkeä järjestää koulutuksia, joiden osallistujat eivät osallistu seurojen ja liiton ohjaus- ja valmennustoimintaan. VOK1-kurssin osallistujat vetäjinään mm. suunnittelevat harjoitussisältöjä, jakavat tietotaltoaan, kehittävät ohjaamistaitojaan ja miettivät, miten lajin markkinointia toteutetaan tärkeimmässä ympäristössä, seuroissa ja saleilla. Heidän kauttaan seurayhteyslistamme netissä saanevat enemmän sisältöä - joka seuran nettilin-kistä pitäisi löytyä vähintäänkin yhteys-henkilö, joka osaa ohjata voimanoistoon mukaan haluavan henkilön oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan... mielellään tänään.

Onneksemme ensimmäisellä kurssilla olevat tuntuivat toimivilta lajiosajilta ja heidän paikalliset seuransa/salinsa saanevat voimanoistotoimintaansa terästyistä. Lajimme tärkeintä ja merkityksellisintä markkinointia on jokapäiväiset saleilla ja kentillä tehtävät kohtaamiset, joita johtaa positiivisella otteellaan mm. VOK1-osallistujat ja valmennusvaliokunta.

Jarkko

Jälkikirjoitus

Seuraavan ohjaajakoulutuksen ajankoh-ta on vielä auki. Se alkaa aikaisintaan tammikuussa 2023, joten vielä ei ilmoittau-tumisia oteta vastaan. VOK2-kurssista ei ole tarkempaa tietoa, asialle ei ole keretty antaa ajatusta enempää aikaa vielä. Todennäköisesti alkuun päästään 2023 vuoden jälkipuolella.



Uusia tuomareita

Teksti: Margetta Salminen, kuvat: Jarmo Virtanen & Margetta Salminen



Tampereen Voimannostajien Sanna Joutselä suoritti 29.1.2022 Porissa nuorten klassisen voimannoston SM-kilpailuissa kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti. Kokeen valvoi Tero Hyttinen, Int Cat I.

Kansallisen II-luokan tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Tampereella 27.11.2021:

Joona Pohja, TVN
Riku Leppihalme, PV-81
Toivo Alarautalahti, PV-81
Sini Hakonen, YlÖR
Päivi Ristolainen, YlÖR
Kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.





Hannu Saarelainen



Uudet tuomarit Piikkiössä



Simo Sistonen



Uudet tuomarit Joensuussa

Idän Voimailijat ry järjesti 16.4.2022 Joensuussa tuomarikoulutuksen sekä kansallisen II-luokan tuomarikokeen. Kokeen suorittivat hyväksytysti:

Veikko Eskelinen, Idän Voimailijat
Antti Kosunen, Idän Voimailijat
Mirva Kuokkanen, Idän Voimailijat
Martti Mujunen, Idän Voimailijat
Henna Niikko-Pirhonen, Idän Voimailijat
Antti Pirhonen, Idän Voimailijat
Jonna Laitinen, Kuopion Painonnostajat
Seppo Räsänen, Kuopion Painonnostajat
Sinikka Korsikko, Sawon Voimailijat

Kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Rannikon Voima järjesti Piikkiössä 26.3.2022 kansallisen II-luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen. Kokeen suorittivat hyväksytysti:

Teija Grönlund, Naantalin Nosto
Otto Sova, Rannikon Voima
Marko Helynen, Rannikon Voima
Marika Runsala, Rannikon Voima
Kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Klassisen voimanoston SM-kilpailuissa Hämeenlinnassa kansallisen I-luokan tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti 19.3.2022 Hannu Saarelainen, Kuopion Painonnostajat ja 20.3.2022 Simo Sistonen, Team365. Kokeet valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Onnittelut uusille sekä tasoaan korottaneille tuomareille!

Kuka/mikä on liitto?

Vihdoin olemme päässeet aloittamaan liiton koulutukset, korona alkaa jo hellittää ja pääsemme lajia kehittämään. Pajulahdessa pääsimme ensimmäiseen lähijakssoon kokoontumaan ja verkostoitumaan valmennuksen parissa. Tiivis viikonloppu keskittyi aloittelevan urheilijan askelten etenemiseen. Koulutuksessa toimimme teorian ja käytännön eri malleilla. Hyvähenkinen porukka on sorvaamassa osaltaan liiton suuntaviivoja tulevaisuuden osalta. Puntti-/voimanostokoulun suunnittelusta ja käytännön mallien luomisesta kävimme aktiivista keskustelua ja luottavaisin mielin voimme edetä eteenpäin.

Kuka on liitto? Sehän olemme me kaikki liiton jäsenseurojen jäsenet. Eli me kaikki olemme avainasemassa liiton kehittämisen, miellipiteet ja näkemykset kun saamme koottua ja jalostettua, on varmaa, että etenemme toiminnan kehittämisessä. Toki tähän talkooseen tarvitsemme jäsenseuroja, jotka liiton selkärangan muodostavat. Voimailukoulun järjestämisellä laajasti ympäri maata saamme lajillemme lisää harrastajia sekä mahdollisesti uusia maailman tähtiä. Maailman tilanne osaltaan vaikuttaa toimintaamme, mutta katsotaan luottavaisin mielin tulevaisuuteen.

Maajoukkue toiminta on myös saanut uusia tuulia, kun maajoukkueiltamat pidettiin avoimelle joukkueelle. Illan aiheina olivat ravinto sekä liiton toiminnan avaaminen sekä muita kansainväliseen toimintaan liittyviä infobulletineja. Masters-ikäluokan urheilijat, joita lajissamme on runsaasti, saavat saman infopakettin toukokuun aikana. Liitolta on toivottu huoltajille suunnattua koulutusta ja tähän onkin jo aloitettu kasaamaan aineistoa. Koulutusta tullaan järjestämään piakkoin, koulutuksen muoto on vielä hieman avoinna. Myös varuste puolen huoltajille on toivottu koulutusta, tämän koulutuksen sisällön lopullisen muodon varmistuttua pääsemme tämänkin toteuttamaan.

Suomelle on myönnetty lähivuosille kaksi arvokisaa, joten saamme jatkoa kansainväliselle kisatoiminnalle. Nämä kisat ovat arvokkaita tilaisuuksia näyttää taitomme kisajärjestäjinä. Suomi onkin ollut aina arvostettu kisajärjestäjä. SM-kisojen osalta olemme jo tämän vuoden osalta loppukirin vaiheilla. Kesätauon jälkeen on vuorossa vielä mastersien klassinen voimanosto ja varustepenkkipunnerrus kaikille ikäluokille. Näihin kisoihin urheilijoilta vaaditaan tuloksen tekeminen, joten kansallisille kisoille olisi suuri tilaus. Kansallisten kisojen järjestämisellä saamme myös tuomareitamme aktivoitua omaan toimintaansa. Kalenteriin onkin ilmestynyt mukavasti kisoja ja tällä saamme seurata aktiiviseksi. Seurat, eli liitto, on parhaimmillaan kisatoiminnan ollessa aktiivista. Seurojen pohjatyö osaltaan on löytää/valmistaa uusia urheilijoita lajiimme.

Elämme suuressa murroksessa, kun seurojen jäsenmäärä on suuresti vaihteleva. Monia seuroja perustetaan salin/yhteisön ympärille ja siten perinteisen seuratyön rooli kasvattajana elää suuressa muutoksessa. Osassa seuroja vielä perinteinen malli toimii, mutta uudet mallit hakevat muotoaan maailman muuttuessa. Sitä, miten saamme lajiin lisää harrastajia, ei ole kuitenkaan mitään selkeää mallia ja onkin toivottavaa, että erilaiset uudet mallit myös jaetaan seurojen kesken. Yhteistyö eri seurojen sekä yhteisöjen kanssa tulee taten nousemaan suureen arvoon. Yhteistyöllä voimme kehittää yhdessä lajia ja liittoa. Me yhdessä olemme liitto.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tuomarilisenssi

Kuva: Jarmo Virtanen

Tuomarikoulutusten yhteydessä nousee esille usein asioita, joita on hyvä jakaa myös muille. Esimerkiksi tuomarilisenssin hankinta on ollut yksi aihe, josta on tullut yllättävän paljon kysymyksiä. Jos on ostanut nostajalisenssin, niin se ei yksin riitä, jos on myös tuomari, niin silloin pitää ostaa lisäksi tuomarilisenssi. Eli Suomen Voimanostoliitolla on kolme erilaista lisenssiä, jotka pitää kaikki hankkia erikseen oman toimintansa mukaan. Tuomarilisenssin hinta on 10 €, samoin kuin valmentajalisenssin hinta on 10 €, nostajalisenssin hinta on 85 € aikuisille ja nuorille 14 v. ja 18 v. ikäluokissa kilpailevien nostajalisenssin hinta on 45 €, kuten myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille 45 €.

Kaikki lisenssit tulee ostaa Suomisportin kautta eli kirjautu palveluun netissä osoitteessa www.suomisport.fi, osta lisenssi (kirjautu sisään joko puhelinnumerolla tai sähköpostiosoitteella), täytä tietosi ja luo tili. Laji, johon hankitaan lisenssiä, on "Voimanosto ja penkkipunnerrus". Valitse lisenssiseurasi, jonka jäsen olet. Ilman jäsenyyttä et voi toimia tuomarina ja edustusvoikeutesi on sidottu valitsemaasi seuraan. Seuran vaihtaminen edellyttää seurasiiirron tekemistä liitolle. Tuomareilla ja valmentajilla sitoutuminen ei ulotu antidopingsopimukseen. Halutessaan tuomari tai valmentaja voi kuitenkin solmia antidopingsopimuksen. Tuomari- ja valmentajalisenssin voi hankkia myös seurakäyttäjää.

Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla, samoin kuin kilpaileminen on mahdollista vain nostajalisenssin hankkineilla. Pelkästään tuomarilisenssin hankkiminen ei kuitenkaan säilytä tuomarioikeuksia, vaan tuomarin pitää lisäksi olla itse aktiivinen tuomaritoiminnassaan. Nykyinen kuluva tuomarikausi on vuodet 2020-2023, joten vaadittavat vähintään 4 pistettä ja etenkin ne puuttuvat pisteet on hyvä hankkia hyvissä ajoin jo ennen kauden loppua.

SM-kilpailut ovat tänä vuonna vielä Oulussa ja Tampereella sekä ensi vuonna paikkakunnat ovat Pomarkku, Hämeen-

linna, Tammisaari, Oulu, Kankaanpää ja Ylöjärvi. Vielä on aikaa hankkia tarvittavat pisteet, jotta tuomarioikeus jatkuu seuraavana kautena (2024-2027).

Tuomareiden aktiivisuutta seurataan ja päivitetty listat löytyvät liiton nettisivulta. Jotta tulokset ovat tilastokelpoisia, niin kilpailunjärjestäjien on tarkistettava liitosta ennen kilpailun alkua ovatko nostajien ja tuomareiden lisenssit voimassa ja että lisenssin lunastaneet ovat Suomen Voimanostoliiton jäsenesuran jäseniä.

Keskustelua on ollut useasti tuomaripisteiden määrästä, että vaadittavat 4 pistettä 4 vuoden aikana on liian paljon, varsinkin nyt koronan tuoman ongelmien

takia järjestää kansallisia kilpailuita eri paikkakunnilla. Kansainvälisillä tuomareilla vastaavasti Ukrainan sota on tuonut koronan lisäksi haasteita matkustaa ulkomaille. Mutta miten säilyy tuomarin taitotasoa, jos hän käy tuomaroimassa vain parin vuoden välein? Liitossa halutaan kouluttaa ja ylläpitää tuomareiden tietoa ja taitoa tuomaroita, joten mikä on se oikea tapa toimia vaikeina aikoina, sitä on kyllä mietitty ja pohdittu eri näkökulmista. Tästä aiheesta onkin hyvä heittää pallo kentälle, laittakaapa hyviä ideoita tulemaan.

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Liitto tiedottaa



Liiton yhteystiedot:

Liiton uusi postiosoite on Suomen Voimanolito ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantaisin 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 haastavampliin 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.riitolainen@svnl.fi (liiton tiedottaja)

margetta.salmi@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:

- Akaan Voima ry (AVo)
- Kosken Kolinat ry (Kolina)
- Hangö Power Team rf (HPT)

CF Kuopio Barbell Club ry erosi liiton jäsenyydestä 2.2.2022 ja Piikkiön Kehitys ry 22.2.2022.

Vuoden 2023 SM-kilpailut on myönnetty

Klassinen voimanosto, nuoret, 28.-29.1.2023, Pomarkku, PoPy
Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 11.-12.2.2023, Hämeenlinna, LIKE
Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 24.-26.2.2023, Tammisaari, KK-Eken
Klassinen voimanosto, avoin, 17.-19.11.2023, Oulu, OPT
Klassinen voimanosto, masters, 1.-3.12.2023, Kankaanpää, KaVo
Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 16.12.2023, Ylöjärvi, YlöR

Vuoden 2024 alustava suunnitelma SM-kilpailujen ajankohdasta

Varustevoimanoston SM-kilpailut, kaikki, 6.-7.1.2024

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, kaikki, 19.-21.1.2024

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, nuoret, 12.-14.2.2024

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, masters, 15.-17.11.2024

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, avoin, 6.-8.12.2024

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, kaikki, 21.12.2024

Aikataulu päätetään lopullisesti liiton syyskokouksessa. Muutokset johtuvat kansainvälisen kilpailukalenterin muutoksista mm. Euroopan mestaruus -kilpailuiden osalta.

Arvokisajoukkueeseen valituksi tuleminen

Tullakseen valituksi liiton arvokisajoukkueeseen on nostajan osallistuttava vastaavaan SM-kilpailuun syyskokouksen vahvistaman valintasäännön mukaisesti. Hallitus ei ota tähän liittyviä veto-oikeuksia enää käsiteltäväksi.

SM-kilpailujen muuttuvien aikataulujen yms. tiedottaminen

SM-kilpailujen aikataulu muuttuu käytännössä lähes aina verrattuna alkuperäiseen kilpailukutsuun verrattuna. Syyinä tähän ovat mm. nostajamäärien vaihtelu sarjoittain/ikäluokittain eri vuosina. Väärinkäsittelyn välttämiseksi muuttuva aikataulu muutetaan aina myös kilpailukutsuun.

SM-kisasta poisjääminen

SM-kisasta poisjääneeksi ilmoitettu urheilija ei jatkossa enää voi tulla mukaan kilpailuun ilmoittamalla siitä punnitustuomareille. Nostaja ilmoitetaan kisaan aina seuran yhteyshenkilön toimesta. Jos yhteyshenkilö tai nostaja itse ilmoittaa poisjäännistä, niin tämä ilmoitus on lopullinen.

Huomioitavaa on, että liiton kurinpitösääntöjen mukaisesti poisjäännistä on ilmoitettava, kun se varmistuu. Poisjäännille pitää olla perusteltu syy esim. sairastuminen, loukkaantuminen tms. vastaava pätevä syy. Ilmoittautumisajan jälkeen poisjäännistä nostajista ei kilpailumaksua palauteta.

Kansainväliset arvokilpailut Suomessa

Liitto on saanut järjestettäväksi avoimen klassisen voimanoston EM-kilpailut 13.-17.3.2024 Ylitorniolla. Lisäksi on haettu järjestettäväksi Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut varuste- ja klassisessa voimanostossa Pornaisissa 5.-7.9.2025.

Kansainvälisiin kilpailuihin joukkueen lähettäminen

Venäjän hyökättyä Ukrainaan 24.2.2022 on turvallisuusnäkökulma noussut voimakkaasti esiin mm. arvokilpailujoukkueiden lähettämisen osalta. Liitto noudattaa Olympiakomitean linjausta joukkueita lähetettäessä. Sen mukaan liitto noudattaa kulloinkin voimassa olevia Ulkomministeriön matkustusohjeita. Jos ohjeiden mukaan ei kehoiteta poistumaan maasta, välttämään sinne tarpeetonta matkustamista tai kaikkea matkustamista, niin joukkueet voidaan lähettää turvallisuusnäkökulmista käsin muistuttaen kaikkia lähtijöitä siitä, että matkustamiseen liittyy aina riskejä, joista viime kädessä kunkin yksilön on syytä varautua selviytymään myös itse.

IPF:n transurheilijoita koskevan menettelytapoohjeen noudattaminen

Liitto noudattaa toimintasääntöjensä mukaisesti IPF:n maaliskuussa hyväksymää Transgender Policya myös kansallisissa kilpailutoiminnassa tästä eteenpäin. Aiemmin on noudatettu Kansainvälisen Olympiakomitean lääketieteellisen komission olympiadiakohtaista suositusta. Nyt KOK on siirtänyt vastuun asiassa kansainvälisille lajiitoille. IPF:n Transgender Policy löytyy liiton kotisivujen Voimanosto/säännöt -sivulta.

Kilpailumanipulaation torjuntasuunnitelma

Liiton hallitus on hyväksynyt liiton kilpailumanipulaation torjuntasuunnitelman vuodelle 2022. Vuoden 2023 torjuntasuunnitelma tulee liiton syyskokouksen hyväksyttäväksi. Tähän liittyy tarve päivittää liiton toimintasääntöjä sekä muita sääntöjä. Kilpailumanipulaation torjuntasuunnitelma on yksi osa Opetus- ja kulttuuriministeriön valtionavun myöntökriteereitä vastuullisuuden osalta.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2022

18.-20.11.2022	Klassinen voimasto, masters	OPT	Oulu
10.(-11.)12.2022	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere

Kansainvälinen kisakalenteri 2022

6.-10.7.2022	European Equipped Master Powerlifting Championships	EPF	Eskilstuna	Sweden
7.-17.7.2022	IWGA World Games	IPF	Birmingham,	AL USA
2.-7.8.2022	European Open, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championships	EPF	Budapest	Hungary
27.8.-4.9.2022	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF	Istanbul	Turkey
9.-11.9.2022	Western European Championships	EPF	Aulnat	France
23.-25.9.	Arnold Classic Europe	EPF	Birmingham	Great Britain
8.-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.suomenvoimanolitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar> voi seurata, mitkä kisat pidetään ja mitkä perutaan.



Kesäuutuuksia! SVNL treenipäivä t-paidat

Valitse sopiva paita lempilajisi mukaan, tai osta kaikki kolme erikoishintaan 70€!

27€

