

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 3/2022

IPPF

50th

Anniversary

1972 - 2022



**KLASSISEN VOIMANOSTON
AVOIMEN
MM-KILPAILUT
ETELÄ-AFRIKKA**

**VARUSTEVOIMANOSTON
MASTERSIEN
EM-KILPAILUT
RUOTSI**

**THE WORLD
GAMES 2022
USA**

**KLASSISEN JA
VARUSTEPENKKI-
PUNNERRUKSEN
MM-KILPAILUT
KAZAKSTAN**



**KLASSISEN JA VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN
EM-KILPAILUT, UNKARI**

www.suomenvoimanoistoliitto.fi

ELEIKO

**ELEIKO-UUTUUKSIA
KOTIIN, YRITYKSIIN,
TALOYHTIÖIHIN JA
KUNTOSALEILLE.**

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

**Yli 65 vuoden kokemuksella
laatua ja turvallisuutta
maailman huipulta.**



ELEIKO

PRECOR

ELEIKON VERKKOKAUPPA WWW.ELEIKO.COM



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

Omaa optimaalista energiatasoa etsimässä

Kuva: Jukka Lariola

Niin on yksi kesä taas mennyt. Vaikka kirjoitankin tätä elokuun puolivälin helteiden muistuttaessa minua siitä, että elokuu todellakin on vielä kesäkuukausi, niin loman loppuminen kääntää väkisinkin katseen tulevaan syksyyn ja seuraavaan vuoteen. Tällä kertaa toivon mukaan koronatautomatoimaan sellaiseen! Sulut ovat toivottavasti nyt historiaa ja treenit ja kilpailut onnistuvat murheitta.

Tässä lehdessä on parissakin kirjoituksessa pohdittu nostoihin valmistautumista. Etelä-Afrikan kisareportissa Jonna Alanko totesi jännityksen puutteen vieneen parhaan terän. Päävalmentaja Kaj Mattila kertoo palstallaan mielikuvaharjoittelusta ja optimaalisesta vireystilasta kilpailutilanteissa. Näiden juttujen inspiroimana jän miettimään itseäni kilpailuissa.

Lähtökohtaisesti olen aina enemmän ylivilittynyt kuin alivilittynyt. Stressitasoni nousevat herkästi niin arjessa, työelämässä kuin kilpailuissakin. Hermostoni on valmiustilassa odottamassa seuraavaa asiaa, johon täytyy reagoida. Siksi olenkin joutunut opettelemaan keinoja rauhoittaa sitä ja olen niistä kirjoittanut aiemminkin, kuten mm. vagus-hermon ja hengitysharjoitusten vaikutuksesta palautumiseen.

Minulle ei siis jännityksen tai aggression hakeminen toimi. Hermosto ylivilittyy, tekniikka hajoaa ja nostot siinä mukana. Vaikka teenkin mielikuvaharjoituksia onnistuneista nostoista arjessa, ennen nostoja siitä on vain haittaa. Minä olen se, jolle monen varmasti tekisi mieli sanoa, että keskity nyt hyvän aika sentään, kun plärään puhelinta tai höpötän ja nauran muiden kanssa. Minulle tämä kuitenkin toimii. Saan vireystilan laskemaan sopivalle tasolle, kun kiinnitän huomion muuhun.

Parhaiten onnistun ilon ja naurun kautta ja ennätökseni olen tehnyt hypätessäni lavalle riemukkaalla mielellä. Tästä syystä huoltajani onkin yleensä mieheni, hän osaa jutella minulle kaikesta muusta ja kääntää ajatuksiani muualle.

Lavalle päästyäni kerään kyllä energiani yhteen ja keskityn. Suljen kaiken muun kuin minut ja tangon ulkopuolelle, kuvittelen meidät hurrikaanin tyyneen silmään ja muu on kohinaa sen ulkopuolella. Tuijotan myös yleensä tankoa ja kerron sille, että se on minun ja minä sen nostan. Mutta jos menen lavalle niin, että en ole ilon kautta hakenut hyvää mieltä ja itseluottamusta, nämä mielikuvat hajoavat stressin ja jännityksen vuoksi.

Ennen kilpailuja hallitsen jännitystä hengitysharjoituksilla (palleahengitys neljään laskien sisään ja kuuteen laskien ulos toimii minulle hyvin) sekä miettimällä, mitä oikeastaan jännitän. Jos epäonnistun täysin, mitä siitä seuraa? Minulle tärkeä ihmiset eivät varmasti lakkaa rakastamasta minua, elämäni ei muutu mitenkään eikä aurinko lakkaa nousemasta ja maailma pyörimästä. Olen myös opetellut kiittämään kehoani näistä stressireaktioista. Se tietää, että jotain minulle tärkeää on tapahtumassa ja valmistaa minua onnistumiseen oman osaamisensa mukaan. Kuinka hienoa!

Ylivilittyneisyyttä yritän hallita myös tuomalla kepeyttä arkeen. Tätä olen miettinyt nyt loman loputtua ja syksyn häämöttäessä. Töiden ja treenien ohella käy helpos-ti niin, että väsymys valtaa ja loppuaika menee lähinnä lepoon. Vaikka lepoa ja palautumista tarvitaan ja niille on syytä ihan tietoisesti ottaa aikaa, ne eivät yksin riitä. Ei minulle ainakaan. Tarvitsen myös

ilon lähteitä, joista ammentaa pulppuilevan riemukasta elämänvoimaa. Lomalla näitä lähteitä on ollut helppo hyödyntää. Nyt syksyllä haluan panostaa siihen, että sisällytän niitä myös arkeen.

Tämän oman pohdinnan myötä keho-tankin teitä Voimanostajan lukijat ottamaan hetken aikaa ja pohtimaan teidän energiatasojanne. Millä te saavutate optimaalisen vireystilan? Mitä kannattaa tehdä kisatilanteessa, mitä arjessa? Mitä keinoja voisitte käyttää saavuttaaksenne tasapainon?

Energistä - mutta ei liian - syksyä!

Katja Lariola
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanolitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Kitkantie 110
93600 Kuusamo
puh. 010 3094270

Toiminnanjohtaja Jarkko Soasponki
jarkko.soasponki@svnl.fi

Sähköposti

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolitaja nro 3/2022
vs. päätoimittaja Kotja Lariola

Kannessa

Joni Tajakka voitti MM-kultaa klassisessa
penkkipunnerruksessa
Kuva: Simo Sistonen

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 4/2022
päätoimittaja Heikki Virtanen
Aineisto pt:lle 6.11.2022 mennessä
sähköpostilla voimanolitajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Jukka Lariola, Kenneth Sandvik, Simo Sistonen,
Iiro Äman, Heikki Virtanen, Tero Hyttinen,
Kristine Hermansen, Hugo Grönberg, Mats Finne,
Jonna Alanko, Pöivi Ristolainen, Henna Kaasalainen,
Timo Kaasalainen, Markus Pirttola, Tino Kokko,
Kaj Mattila, Erik Vässmar, Jari Saastamoinen,
Juha Vuorikoski, Margetta Salminen, Sari Berglund,
Jari Saario, Juha Vehniäinen, Seppo Sohlman,
Miikka Vilperi, Matias Vilperi, Sanna Puumala,
Heikki Orasmaa, Lasse Selin, Johanna Karjalainen,
Jussi Kuusikko, Jarmo Virtanen, Sanna Savolainen

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**
Omaa optimaalista energiatasoa
etsimässä
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Paluu normaaliin on käynnissä
- 6 Klassisen ja varustepenki-
punnerruksen MM-kilpailut
Kazakstan**
- 13 Henna Kaasalainen kyykkäsi
huikeat 203 kg**
- 14 I intervjun Stina Lindell**
- 16 Klassisen voimaston avoimen
MM-kilpailut Etelä-Afrikka**
- 19 Haastattelussa Joni Tajakka**
- 20 Esittelyssä Suomen Paravoimailijat
Uusi tuomari**
- 22 Varustevoimaston mastersien
EM-kilpailut Ruotsi**
- 28 Kiuruveden Urheilijoiden
punnikkoulu**
- 30 Laiturintekijä Remu Rokka**
- 32 Penkkipunnerruksen EM-kilpailut
Unkari**
- 40 The World Games 2022
Birmingham, USA**
- 42 Jari Saarion kova suomenennätys
Silver Dollar Deadlift -nostossa**
- 43 Lasse Selin teki vaikutuksen
TVOFS-esityksillään**
- 44 Pidä lapset turvassa urheilussa ja
somessa -koulutus**
- 46 Eila Kumpuniemi 80 vuotta
Taito Haara 80 vuotta**
- 47 Japin jahkailut**
Hyvää tärinää valmentaja- ja
ohjaajakoulutuksen tiimoilta
- 48 Päävalmentajan palsta**
Henkinen voimavara vai fyysinen
ylivoima
- 49 Tuomarivastaavan palsta**
Tuomaripisteet kaudella 2020-2023
- 50 Liitto tiedottaa**

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2022

4-VÄRI-ILMOITUS	Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*
Koko	Hinta 4.numeroa + web-logo	1/1 sivu mv 150 € 1/2 sivu mv 100 € 1/4 sivu mv 70 € 1/8 sivu mv 60 €
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

**AHOPELTO
GROUP OY**

RIVI-ILMOITUS

Tapahtumakalenterissa 50 €

*Nämä hinnat vain SVNL:n jäseneuroille
Voimanolito- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena

SVNL:n internet-sivujen

Tapahtumakalenterissa

Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisäveroa).

ILMOITUSMYNTI:

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

AINESTOMUODOT

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

Paluu normaaliin on käynnissä

Muun yhteiskunnan tavoin olemme aloittaneet kilpailutoiminnassamme paluun kohti uutta normaalia. Tämän vuoksi liiton viime vuoden syyskokouksessa tehdyn päätöksen mukaisesti poikkeusmenettely SM-kilpailuihin osallistumiselle päättyi kevään SM-kilpailuihin. Syksyllä järjestettävissä mastersien klassisen voimaston SM-kilpailuissa tulee nostajalla olla tehtynä normaalisti tulos klassisen voimaston kilpailuissa ajalla 22.11.2021 - 28.10.2022 ja varustepenkkin SM-kilpailuiden osalta penkkipunnerrus- tai voimastonostokilpailuissa tehty tulos kuten liiton toimintasuunnitelmassa on määritelty 12.12.2021 - 19.11.2022.

Vaikka nyt luovummekin koronaan liittyvistä varotoimista lähes kokonaan, on syytä muistaa, että korona-aika ei ole ohitse, vaikka se määritellään nykyisellään pandemian sijasta endemiaksi. Tästä sain omakohtaisen kokemuksen elokuun alussa itsekin sairastuttuani koronaan, onneksi lieväoireiseen, toisen lajin tapahtuman yhteydessä.

Oman haasteensa tähän tekee kansainvälisen kilpailukalenterin muutokset ensi vuoden alusta. Tämän vuoksi joudumme tiivistämään kevään SM-kilpailujen aikatauluja ja siirtämään avoimen klassisen voimaston SM-kilpailut marraskuulle, jotta voimme valita nostajat vuoden 2024 avoimen klassisen voimaston EM-kilpailuihin Ylitorniolla SM-kilpailujen tulosten perusteella.

Valintasäännöt puntariin

Maajoukkueiden valintasääntö on herättänyt puheita mm. keväällä Urheilun oikeusturvalautakunnalle tehdyn valituksen vuoksi. Vaikka valitus hylättiin, voi jokainen miettiä kohdallaan sitä, onko nyt vuoden 2015 syyskokouksessa tehty valintakriteeristö enää ajantasalla, kun joukkueeseen pyrkinyt neljänneksi paras nostaja IPF GI -pisteissä – SM-hopeamitalisti – ei joukkueeseen mahtunut. Edellisenkin merkittävän uudistuksen takana

oli valitus UOL:lle valintakriteereistä. Sääntömme eivät mielestäni selvästikään toimineet urheilullisesti oikein.

Nyt harrastuneisuuden nousua voimakkaasti viime vuosina on kiinnostus arvokisoja kohtaan kasvanut mm. nuorimmassa mastersikaluokassa sellaiseksi, että kaikki halukkaat eivät mahdu joukkueeseen. Ajoittain rajoilla tämän osalta on käyty myös avoimen ja junioreiden arvokisajoukkueiden valinnoissa. Kaikkien on hyvä muistaa myös se, että joukkueeseen voidaan valita voimaston teknisten sääntöjen mukaisesti enintään kahdeksan nostajaa, paitsi nuorissa yhdeksän, ja että samaan painoluokkaan voidaan valita ainoastaan kaksi nostajaa.

Hallitus tuo syyskokoukselle ehdotuksen uusiksi valintasäännöiksi. Edelleen tie arvokisajoukkueeseen kulkee SM-kilpailuissa menestymisen perusteella. Kovasti on pohdittu myös sitä, miten kohdellaan niitä maajoukkueenostajia, jotka eivät SM-kilpailuihin voi osallistua esim. sairastumisen vuoksi. Pitäisikö heittääkin tien olla ehdottomasti tukossa? Hallituksen lopullinen esitys syyskokoukselle valmistuu syyskuussa, kun kirjoitan tätä elokuun alkupuolella. Sen vuoksi en pysty kovin

yksityiskohtaisesti asiaa vielä avaamaan. Liiton hallituksen esitys on kuitenkin nähtävissä 1.10.2022 mennessä kotisivuilla julkaistavissa syyskokousmateriaaleissa ensi vuoden toimintasuunnitelmassa.

Harrastuneisuus on edelleen kasvussa

Harrastuneisuuden kasvu ei rajoitu pelkästään maajoukkuehalukkuuksiin. Se näkyy erityisesti myös siinä, että SM-kilpailumme ovat kasvaneet ennätyslisen suuriksi. Kun realistista ei ole lisätä SM-kilpailujen päivien lukumäärää eikä toisaalta taloudellisesti järkevää pilkkoa SM-kilpailuja useammiksikaan, esim. naisten ja miesten avoimen klassisen voimaston SM-kisoiksi, niin syyskokouksessa tullaan ehdottamaan muutamien miesten ja naisten painoluokkien SM-kisarajoihin korotuksia.

Viime vuonnahan meillä oli ennätysmäärä lisenssinostajia - 1 020 nostajaa. Tänä vuonna tuo määrä on jo ylitetty heinäkuussa. Nyt elokuun alussa lisenssinostajiemme määrä on jo reilut 1 050 nostajaa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut 21.-29.5.2022 Almaty, Kazakstan

Kuvat: Maajoukkueen jäsenet

Koska Voimanostoliiton puolesta kukaan ei päässyt mukaan Kazakstaniin eikä joukkueella näin ollen ollut joukkueenjohtajaa, ei kenenkään tehtävänä ollut myöskään kirjoittaa kilpailuista Voimanostajaan. Onneksi kaksi herraa kuitenkin astui näihin saappaisiin. Alta saatte lukea Kenneth Sandvikin selonteon niin varustejoukkueen kuin klassisen mastersjoukkueenkin kilpailuista englanniksi sekä Simo Sistosen kirjoituksen klassisen penkkipunnerruksen avoimesta joukkueesta.

Equipped Bench Press and Classic Masters Bench Press

Text: Kenneth Sandvik

We arrived to beautiful Almaty, former capital of Kazakhstan, without any coaches due to different reasons that couldn't have been avoided, so we simply had to do the best we could ourselves, coaching each other. The master lifters are used to this, but the open team often rely on getting help from experienced coaches. This championship had fewer participants than usual because of Covid and its restrictions, and possibly also because of the war in Ukraine.

Masters men equipped

First up in the equipped competition was M4 lifter Antero Kauranen who was alone in the 74 kg category. This Finnish powerlifting superman made sure to secure the gold with a solid 80 kg bench in the second round. He lifted without a bench shirt because of a recent shoulder surgery.

In the M3 competition the only Finnish lifter was Voitto Ahopelto who competed in the 83 kg class together with a Japanese and a Mongolian. The Japanese led the race from the beginning to the end, and Voitto had a silver fight with the Mongolian. In the end Voitto had to settle for a bronze medal with a nice 127,5 kg result.

The equipped M2 Finnish roster consisted of 5 gentlemen, but the teamwork in the warm-up room was good and efficient. In the 83 kg class Vesa Hartikainen had a very tough day and couldn't get any of his lifts locked out which unfortunately resulted in a bombout. Better luck next time, Vesa! There were some bench shirt related issues in the warm-up which followed him onto the platform.

Petteri Laurikainen in 93 kg didn't have one of his best days, but he lifted 230 kg in the first round which was enough to get him up on the podium! He was fighting for gold, but had to settle for silver this time. The gold medal went to Norwegian Hellerud with 240 kg, a result that Petteri can do on a good day! In the same weight category was also Tomi Vikla who also had his goal set for the gold, but unfortunately couldn't get a result this time.

Kaj Wasenius who is making his M2 debut this year got some valuable international experience by lifting 170 kg for 6th place in the 105 kg class. He also tried 180 kg but the bench shirt was pulled down too much and he lost his groove. Last but not least was Timo Rukkila in 120 kg, who had been working really hard in the warm-up room before his own competition, making sure all the team members could perform properly. This probably affected his own competition, and he missed 200 kg twice before succeeding with a very nice lift on the same weight in the third round to put him in fourth place. Nicely done, Timo!

Only two men were in the equipped M1 age category: Aki Kangasjärvi and Mikko Tiensuu. Aki is fairly new in the national



Penkkipaidan kiskominen päälle vaatii voimaa huoltajaltakin. Kenneth Sandvik lämmittelemässä.



Antero Kauranen



Suomen kyltin kantaja



Volitto Ahopelto ja Aki Kangasjärvi



Ville Valvila, Vesa Hartikainen ja Jari Kaarnais

team, and had a tough challenge in the 93 kg class. Training had gone well, so he had high hopes for a good result. Two of the three opponents quickly ran off with the top two medals, but Aki fought hard with a Mongolian for the bronze whom he succeeded to beat with a huge 12,5 kg personal record! He lifted 220 kg in the last round and his rival couldn't reply to that. Awesome lifting!

Mikko is not a rookie after 30 years of competing, including many years in the open national team. He had his goal set for a medal in the 120 kg class but opened carefully with 235 kg to secure a result and possibly a medal. Moments later he was in silver position with 260 kg, and also tried 275 kg which was very close, but a Mongolian benched that same weight to secure the silver instead. Congratulations to another international medal, Mikko!

Open team equipped

Only Mr and Mrs Sandvik represented the open equipped team, but they have plenty of experience. Marcela, however, has been struggling with three herniated discs in her upper back for a while which has resulted in a considerable loss of power. To keep the discs hydrated she has moved up to 57 kg. A medal was within reach this time but she wasn't able to lock out the bronze weight 110 kg. Her result was 107,5 and fourth place this time, but she will be back fighting for medals next time!



Timo Rukkila, Mikko Tiensuu ja Kaj Wasenius

Kenneth competed in 120+ kg as usual which had a thinner start list than usual. A good lift would probably result in a medal so he opened with a careful 305 kg. He had a silver medal battle with Czech lifter Soukal until the end and also had a very good attempt for the top spot but failed 357,5 kg. The winner from Mongolia then did 367,5 kg. Kenta's result was recorded as 322,5 kg from the second round, earning him the silver.

Masters women classic

In the M1 there were four Finnish ladies. Niina Köninki was first up, competing in the 63 kg class. She had the biggest opener with her 85 kg, which looked really good. Then unfortunately she couldn't lock out 87,5 kg in the second or third round. Malyugina from Uzbekistan saw her chance and lifted 85 kg in her last attempt to beat Niina on bodyweight.

Pauliina Suomela and Nina Ruuhivirta went toe-to-toe in the 69 kg class to make it a Finnish double victory: Pauliina with



Kenneth Sandvik hopeaa



Pauliina Suomela kultaa ja Nina Ruuhivirta hopeaa

the gold and Nina with the silver. Both had equal attempts and ended up with 92,5 kg which they achieved easily in the second round. Both missed on 97,5 kg in the third.

Tiina Voho decided to take her chances in the 84 kg class instead of 76 kg which she was originally chosen for. This turned out to be a successful strategy as she could easily take the gold. Her really easy 100 kg in the second round ended up being her total after missing 107,5 kg in her third.

The Finnish M1 ladies ended up in second place overall and could pick up a team trophy at the banquet! Congratulations!

Two Finnish ladies participated in the M2 age category. Sanna Oksanen in 63 kg was challenged by British Maureen Gordon but could secure the gold in her last lift with a very nice 77,5 kg! She lifted the same weight also in the second round but it got redlighted for a technical error. In her last lift she showed how it's done

properly! Tiina Uotila in 69 kg had a good day and secured the silver medal with a new personal best of 65 kg. She also tried 70 kg but that was too heavy.

Thank you everyone for the good team spirit, and congratulations to all achievements!



Niina Kõninki ja Sanna Oksanen



Tiina Uotila, Nina Ruuhivirta, Pauliina Suomela ja Tiina Voho

Klassisen penkkipunnerruksen avoin luokka

Teksti: Simo Sistonen

Minulta pyydettiin briiffiä avoimen joukkueen meiningistä vuoden 2022 klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailuista. Tässä minun näkemys kisoista ja tapahtumasta.

Aloitan Emmeth Salosta, joka nosti hienosti kultaa sarjassa N/84 kg. Ensimmäisen kierroksen jälkeen hän oli toisena, mutta nosti hienosti itsensä viimeisellä nostolla ensimmäiselle paikalle. Kazakstanin urheilija ei pysynyt Emmethin mukana. Johanna Laitinen nosti sarjassa N/84+ kg myös hienosti pronssille, vaikka ei onnistunut ihan nappiin kaikissa nostoissa. Silti Johanna kuittasi ensimmäisellä nostollaan MM-pronssia, mikä hienoa!

Meitä ei tosiaan ollut kuin neljä avoimen nostajaa yhteensä eli edellä mainitut, Joni Tajakka ja allekirjoittanut. Miehiässä Jonin kisa ei ehkä mennyt hänen omasta mielestä tuloksen puolesta hyvin, mutta hän silti onnistui voittamaan MM-kultaa sarjassa M/105 kg. Tämä on huikea saavutus! Joni ei saanut aloitusnostolla starttikomentoa, koska asento oli tuomareiden mielestä väärä. Näytti kuulemma siltä, että jalat osuivat telineeseen. Joni onnistui kuitenkin toisella nostolla työntämään 222,5 kg ylös ja se takasi ensimmäisen paikan. Kolmannella hän yritti omaa uutta kilpailuennätystä 232,5 kg eikä yritys ollut todellakaan huono.

Itsestäni osaan hieman kertoa ehkä enemmän. Kilpailujen alla sairastuin tuohon koronaan, mikä täällä riehunut, joten kilpailujen lähestyminen meni vähän niin sun näin, mutta siitä huolimatta pystyin haastamaan kolmossijaa. Ensimmäinen nostoni oli helppo 230 kg, jonka jälkeen yritin 237,5 kg. Siinä tuli vähän teknisiä ongelmia. Nostin vähän liikeradalta pois, joten se ei sitten tullut ylös. Kolmannella nostolla nostin 240 kg, millä nousin hetkellisesti kolmanneksi, mutta Kazakstanin Li Dimitriy nosti 242,5 kg ja vei pronssin. Sijoitun kisoissa neljänneksi sarjassa M/120 kg. Kilpailut olivat huikeat ja oli hienoa, että nyt pidettiin joukkueen kanssa yhteyttä enemmän. Kiitos siitä tälle Rolf, Johanna, Emmeth, Jari ja Joni. Vaikka itse en onnistunut pääsemään mitaleille, niin oli hienoa olla katsomassa toisten onnistumisia. Varsinkin nämä MM-kullat oli kova juttu Suomelle!

Muistakaahan, että aina voi vähän penkata!



Suomen avoimen klassisen penkkipunnerruksen joukkue huoltajineen



Parivaljakko Sistonen ja Tajakka

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Men'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											
-105kg											
1	Tajakka Joni	1992	FIN	104,00	0,4498	8	222,5	222,5	232,5	222,5	100,07
2	Gankhuu Tserentogtokh	1984	MGL	101,70	0,4545	6	215,0	220,0	220,0	220,0	99,99
3	Mtiulishvili Levani	1990	GEO	101,45	0,4550	7	215,0	215,0	217,5	215,0	97,83
4	Flueras Christian	1996	GER	104,55	0,4487	3	180,0	190,0	195,0	190,0	85,25
5	Male Ralf	1994	NOR	104,55	0,4487	1	185,0	192,5	192,5	185,0	83,00
6	McGuinness Wesley	1989	GBR	98,90	0,4605	4	170,0	177,5	190,0	177,5	81,75
7	Kanchan Vijaya	1968	IND	105,00	0,4478	2	160,0	167,5	177,5	167,5	75,00
—	Rybka Denis	1985	KAZ	104,30	0,4492	5	215,0	217,5	217,5	DSQ	—
-120kg											
1	Enkhbayar Sodnompiljee	1985	MGL	105,70	0,4464	13	250,0	260,0-w	X	260,0	116,06
2	Nagoshi Yuko	1998	JPN	116,35	0,4276	16	245,0	260,0	262,5	245,0	104,75
3	Li Dimitriy	1991	KAZ	118,45	0,4242	12	230,0	240,0	242,5	242,5	102,88
4	Sistonen Simo	1983	FIN	116,60	0,4272	10	230,0	237,5	240,0	240,0	102,52
5	Mainz Jacob	1993	DEN	119,45	0,4227	11	220,0	232,5	242,5	232,5	98,28
—	Patschke Markus	1988	GER	118,00	0,4249	15	210,0	210,0	210,0	DSQ	—
—	Danzan Tuvshintugs	1984	MGL	119,05	0,4233	14	225,0	225,0	225,0	DSQ	—
Masters 1											
-74kg											
1	Husse Sacha	1979	FRA	73,05	0,5370	18	155,0	167,5	175,0	175,0	93,97
2	Balawejder Adam	1981	POL	73,90	0,5337	20	165,0	170,0	172,5	172,5	92,06
3	Mesforoosh Amir Reza	1980	IRI	69,55	0,5513	19	120,0	125,0	130,0	130,0	71,67
4	Vaivila Ville	1977	FIN	70,45	0,5475	21	105,0	112,5	117,5	112,5	61,59
-83kg											
1	Losa Jonathan	1982	USA	81,80	0,5061	33	185,0	198,0-w1	205,5	198,0	100,20
2	Nursatov Merdan	1976	ISV	80,60	0,5099	31	187,5	192,5	198,5	192,5	98,16
3	Giligashvili Levani	1982	GEO	82,10	0,5051	29	182,5	187,5	195,0	187,5	94,71
4	Ganjuur Gantugs	1978	MGL	81,95	0,5056	28	165,0	170,0	170,0	170,0	85,95
5	Kaarnais Jari	1980	FIN	81,45	0,5072	34	140,0	150,0	155,0	155,0	78,61
6	Kluwe Jan	1974	GER	81,95	0,5056	32	140,0	145,0	152,5	145,0	73,31
-120kg											
1	Schauer Kornel	1977	HUN	118,15	0,4247	15	215,0	220,0	225,0	220,0	93,44
2	Bonnay Dimitri	1982	FRA	118,65	0,4239	14	215,0	215,0	220,0	215,0	91,15
3	Billoir Philippe	1978	FRA	119,10	0,4232	13	210,0	215,0	217,5	215,0	91,00
4	Olenius Ben	1981	FIN	119,75	0,4223	12	205,0	215,0	220,0	215,0	90,79
5	El Sen Khoder	1981	LBN	117,60	0,4256	10	197,5	210,0	217,5	197,5	84,05
6	Gneidin Dimitriy	1978	KAZ	109,10	0,4400	11	185,0	190,0	197,5	190,0	83,60
Masters 2											
-83kg											
1	Yamashita Takuya	1968	JPN	82,15	0,5050	23	160,0	170,0	175,0	170,0	85,84
2	Egerdahl Bjorn-Andre	1970	NOR	80,15	0,5114	25	150,0	155,0	160,0	160,0	81,83
3	Hartikainen Vesa	1969	FIN	82,05	0,5053	22	145,0	150,0	162,5	145,0	73,26
4	Purevukh Purevdorj	1971	MGL	82,25	0,5046	27	135,0	147,5	147,5	135,0	68,13
—	Lorentzen Ove Henning	1971	NOR	81,80	0,5061	26	160,0	160,0	160,0	DSQ	—
-105kg											
1	Ichinnorov Teskhuu	1971	MGL	103,65	0,4505	5	177,5	180,0	185,0	185,0	83,34
2	Nefedov Yevgeniy	1963	KAZ	103,15	0,4515	9	170,0	177,5	180,0	180,0	81,27
3	Kraemer Thomas	1970	GER	103,40	0,4510	8	155,0	165,0	180,0	180,0	81,17
4	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,70	0,4504	7	120,0	125,0	130,0	130,0	58,55
Masters 3											
-83kg											
1	Sturman Howard	1958	ISV	80,95	0,5088	7	145,0	155,0	163,5	155,0	78,86
2	Shagdarsuren Bat-Erdene	1959	MGL	76,10	0,5255	5	112,5	117,5	120,0	117,5	61,74
3	Umbetalin Kadyrkul	1958	KAZ	79,70	0,5129	4	100,0	107,5	112,5	112,5	57,70
4	Ahopelto Voitto	1956	FIN	82,10	0,5051	6	90,0	105,0	110,0	90,0	45,46
Masters 4											
-74kg											
1	Izgarin Kodirzhan	1946	KAZ	72,45	0,5393	8	70,0	75,0	82,5	82,5	44,50
2	Kauranen Antero	1948	FIN	72,60	0,5387	7	72,5	77,5	85,0	77,5	41,75



Emmeth Salo



Simo Sistonen

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Men's Equipped 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														
120+kg														
1	Bataa Chimedtseren	1981	MGL	123,25	0,2915	17	355,0	367,5	367,5	367,5	367,5	107,13	12	
2	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,60	0,2804	16	305,0	322,5	357,5	322,5	322,5	90,43	9	
3	Soukal Jaroslav	1972	CZE	171,65	0,2708	15	300,0	322,5-w2	357,5	322,5	322,5	87,34	8	
—	Marshall Martin	1987	GBR	129,10	0,2873	18	225,0	225,0	225,0	DSQ		—	—	
Masters 1														
-93kg														
1	Suzuki Shigenari	1973	JPN	89,20	0,3392	28	255,0	262,5	267,5	267,5	267,5	90,74	12	
2	Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,25	0,3323	27	257,5	265,0	270,0	265,0	265,0	88,07	9	
3	Kangasjarvi Aki	1977	FIN	91,85	0,3332	26	205,0	215,0	220,0	220,0	220,0	73,30	8	
4	Badгаа Naranbaatar	1975	MGL	91,00	0,3351	24	212,5	217,5	222,5	217,5	217,5	72,88	7	
-120kg														
1	Mae Hjalmar	1980	EST	112,40	0,3015	28	290,0	300,0	310,0	310,0	310,0	93,46	12	
2	Ayush Otgonbayar	1977	MGL	118,55	0,2954	31	260,0	275,0	275,0	275,0	275,0	81,25	9	
3	Tiensuu Mikko	1978	FIN	118,00	0,2959	26	235,0	260,0	275,0	260,0	260,0	76,95	8	
4	Herder Sandrino	1975	GER	119,20	0,2949	30	200,0	215,0	237,5	215,0	215,0	63,40	7	
5	Sadykov Rustambek	1976	KAZ	105,55	0,3098	29	135,0	150,0	162,5	150,0	150,0	46,46	6	
Masters 2														
-83kg														
1	Lorentzen Ove Henning	1971	NOR	81,35	0,3611	10	205,0	210,0	217,5	217,5	217,5	78,55	12	
2	Yamashita Takuya	1968	JPN	81,00	0,3623	6	207,5	212,5	220,0	212,5	212,5	76,99	9	
3	Carlo Vincent Prakash	1972	IND	82,30	0,3581	9	185,0	195,0	205,0	185,0	185,0	66,25	8	
4	Azilkhanov Serikkazy	1963	KAZ	81,90	0,3594	8	140,0	152,5	152,5	140,0	140,0	50,31	7	
—	Pinguet Cyril	1972	FRA	81,75	0,3598	5	210,0	210,0	220,0	DSQ		—	—	
—	Hartikainen Vesa	1969	FIN	82,40	0,3578	7	202,5	202,5	205,0	DSQ		—	—	
-93kg														
1	Hellerud Alf Ivar	1969	NOR	90,90	0,3353	23	240,0	240,0	270,0	240,0	240,0	80,47	12	
2	Laurikainen Petteri	1969	FIN	92,00	0,3329	22	230,0	240,0	242,5	230,0	230,0	76,56	9	
3	Watanabe Kaoru	1967	JPN	92,30	0,3322	21	180,0	190,0	222,5	190,0	190,0	63,12	8	
—	Kaukakov Bakyt	1967	KAZ	91,50	0,3340	19	180,0	180,0	190,0	DSQ		—	—	
—	Vikla Tomi	1970	FIN	92,25	0,3323	20	240,0	240,0	245,0	DSQ		—	—	
-105kg														
1	Ichinnorov Teskhuu	1971	MGL	103,16	0,3131	6	235,0	242,5	247,5	242,5	242,5	75,93	12	
2	Leesmann Kaido	1969	EST	104,35	0,3114	10	230,0	240,0	245,0	230,0	230,0	71,62	9	
3	Schnurr Mario	1966	GER	97,70	0,3218	12	210,0	220,0	230,0	220,0	220,0	70,80	8	
4	Kanchan Vijaya	1968	IND	105,00	0,3105	7	220,0	230,0	240,0	220,0	220,0	68,31	7	
5	Nefedov Evgeny	1972	KAZ	103,65	0,3124	11	210,0	220,0	222,5	210,0	210,0	65,60	6	
6	Wasenius Kaj	1972	FIN	104,25	0,3115	9	160,0	170,0	180,0	170,0	170,0	52,96	5	
—	Ferrantelli Mike	1966	USA	103,50	0,3126	8	237,5	237,5	237,5	DSQ		—	—	
-120kg														
1	Cserna Janos	1968	HUN	118,10	0,2959	25	245,0	250,0	255,0	250,0	250,0	73,96	12	
2	Altaybaev Andrey	1972	KAZ	113,70	0,3001	24	220,0	232,5	232,5	232,5	232,5	69,78	9	
3	Tserendamba Bayarkhuu	1971	MGL	118,80	0,2952	23	225,0	235,0	255,0	225,0	225,0	66,43	8	
4	Rukkila Timo	1972	FIN	116,15	0,2977	22	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	59,53	7	
Masters 3														
-83kg														
1	Sakai Tomotaka	1957	JPN	81,50	0,3607	2	140,0	145,0	167,5	145,0	145,0	52,29	12	
2	Shagdarsuren Bat-Erdene	1959	MGL	76,90	0,3771	4	125,0	130,0	135,0	135,0	135,0	50,91	9	
3	Ahopelto Voltto	1956	FIN	82,05	0,3589	3	115,0	127,5	137,5	127,5	127,5	45,76	8	
Masters 4														
-74kg														
1	Kauranen Antero	1948	FIN	71,65	0,4007	15	67,5	80,0 X		80,0	80,0	32,05	12	

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	

Henna Kaasalainen kyykkäsi huikeat 203 kg

Kysymykset: Päivi Ristolainen, vastaukset: Henna & Timo Kaasalainen, kuva: Hennan arkisto

MaxPower seuraa edustava Henna Kaasalainen on tasaiseen tahtiin parannellut sekä junioreissa että avoimessa SE-tuloksia sarjassa 84 kg. Hämeenlinnassa 6. elokuuta pidetyissä klassisen voimanoston kansallisissa kisoissa Henna kilpaili painoluokassa 84+ kg. Henna teki kilpailuissa uudet SE-tulokset juniorien ikäluokassa kyykkyyyn ja yhteistulokseen ja avoimessa kyykkyyyn. Kyykkytulos on niin huikea, että oli välttämätöntä kysyä niin Hennan kuulumisia kuin myös valmentajaisä Timo Kaasalaisen mietteitä Hennan kyykkystä.

Elokuussa teit Hämeenlinnassa uuden avoimen luokan SE:n jalkakyykyssä painoluokkaan 84+ kg. Tulos 203 kg on Suomen mittakaavassa kaikkien painoluokkien kaikkien aikojen ennätys. Millaista treeniä tulos on vaatinut?

Tärkeintä on ollut, että on pysynyt terveenä ja ehjänä. Silloin voi toteuttaa nousujohteista treeniä ja hakea aina joka treenikaudella kovempaa tulosta.

Käytätte treeneissä Timon kanssa myös erilaisia mittalaitteita. Millaisia ovat tyyppilliset treenisä ja paljonko treenaat viikoittain?

Valmentaja päättää koska ja missä tilanteissa erilaisia mittauksia käytetään. Lähes aina uusi treenikausi alkaa 5x5-sarjoilla ja siitä muuttuu erilaisiksi variaatioiksi kyykyyn osalta: muuttuva kuorma, osatoistot, pysäytykset eri kohdissa yms. Aina en kyykkytreeniin tullessa itse tiedä, mitä kaikkea treeni sisältää, vaan ainoastaan sen, onko treeni kova, semikova vai kevyt.

Kyykkypainotteinen treeni on noin kolme kertaa viikossa ja joskus treeniin täytyy sisällyttää näiden lisäksi nopeuskyyky tai pieni kevennys. Kaksi viikkoa ennen kisaa alkava treenikevennys on lähes aina samanlainen, ei oikeastaan enää mitään apuliikkeitä, ja lisäksi on henkistä valmistautumista ja kehon painon seuraamista. No, 203 kg nostoa edeltävä viikko oli erilainen, kun olin Tutta Mattssonin huoltajana Budapestissä ja tuli käveltyä katselemassa nähtävyyksiä. Se tosin piti ajatukset pois omasta tulevasta kisasta.

Miten treenisä ovat muuttuneet ja millaisia asioita siinä pitää huomioida?

Vielä viime vuonna opiskelin sairaanhoitajaksi, tein lopputyötä, kävin samaan aikaan töissä ja treenasin. Teimme myös asuntokaupat ja hankimme koiranpennun. Elämässä oli paljon muuttujia ja se oli haastavaa sekä fyysisesti että henkisesti. Nyt on ollut selvästi helpompaa, kun on vain työ ja treeni, ja treeniä on pystytty hieman koventamaan. Keskittyminen koiviin harjoituksiin on myös parantunut, kun stressitekijöitä on jäänyt pois.

Kilpailit viimeistä vuotta junioreissa. Millaisia tavoitteita sinulla on vielä tälle vuodelle? Entä ensi vuonna avoimen sarjan osalta?

Taso on junioreissa tänä vuonna tosi kova ja tulevaisuudessa tietysti avoimessa vielä kovempaa. Mitalia lähdän loppuvuoden kisoissa hakemaan, mutta varsinkin MM-kilpailut on kovatasoisin mitä on urallani ollut. Jatkossa yritän tietysti parantaa joka vuosi yhteistulosta ja mielenkiinnolla odotan tulevaisuuden avoimen luokan kisoja.

Millainen on 203 kg kyyky valmentajan näkökulmasta? Mitä se vaatii Hennalta ja mitä valmentajalta?

Hennan kanssa sovitut asiat ovat esim. minkälaista henkistä valmistautumista on

kovaan treeniin, millainen on edellinen päivä ja millainen valmistautuminen itse treenipäivänä. Myös se on sovittu, millainen on edellisen illan ruokailu ja mikä on ravinnon osalta optimaalista kovana treenipäivänä. Samoin se, missä kohtaa tehdään lihasten aktivointiharjoituksia ennen treeniä. Esimerkiksi kaikki tämä jää Hennan vastuulle ja niistä on tullut osittain rutiininomaista valmistautumista.

Valmentajana pyrin siihen, että olen harjoituksissa paikalla. Luotan läsnäolon voimaan. Siinä pystyy antamaan ja ottamaan palautteen heti ja varsinkin huomioimaan hyvän ja huonon päivän erot. Onhan siinä läsnäollessa tietenkin kannustajan roolikin. Harjoitusta täytyy myös uskaltaa muuttaa, jos joku asia ei tunnu menevän suunnitelman mukaan. Täytyy tietysti huomioida kokonaisuus ja mitä tavoitetta kohti ollaan menossa. Esimerkkinä älyhousujen käytöstä sen verran, että jos data näyttää kovin paljon puolieroja, niin lisäämme unilateraalisia harjoitteita ja arvioin kehonhuollon tarvetta. Tässäkin on omasta urhelluhierojakoulutuksesta ollut suurta hyötyä. Monesti vanhat konstit on parhaita ja toimivia, mutta myös uutta näkökulmaa on hyvä uskaltaa testata ja tehdä kokeiluja.



I intervjun Stina Lindell

Frågorna: Heikki Virtanen & Tero Hyttinen, bilder: Kristine Hermansen & Hugo Granberg

Vem är du och varifrån kommer du?

Jag heter Stina Lindell och jag är en 34-åring som är född och uppvuxen på Åland. Sedan några år tillbaka bor jag i Stockholm där jag jobbar heltid på en akutmottagning som sjuksköterska specialiserad inom akutsjukvård.

Hur blev du intresserad av styrkelyft?

Det hela började med att jag under några år besökte gymmet lite sporadiskt. I början höll jag mig främst till löpband och maskiner, men efter ett tag blev jag introducerad för fria vikter och jag fick upp ögonen för baslyften. Jag testade att göra lite knäböj, bänkpress och marklyft och jag tyckte var väldigt kul. Det kom fram personer på gymmet som påpekade att jag var väldigt stark, vilket jag själv inte riktigt förstod där och då.

Någon månad senare fick jag höra att jag borde prova på en tävling i styrkelyft. Jag visste inte mycket om sporten styrkelyft på den tiden, det enda jag hade sett var tidningsartiklar om Ove Lehto, Kenneth Sandvik och Marcela Sandvik, som även då var tre stora namn inom sporten på Åland. Jag kom i kontakt med Ålands Kraftsportsklubb och gjorde min tävlingsdebut kort därefter. Mina klubbkamrater var ett stort stöd för mig i början av min styrkelyftskarriär, utan dem hade jag nog aldrig tävlat på den nivån jag gör idag. Jag gjorde min tävlingsdebut på Åländska mästerskapen 2014. Efter denna tävling kvalade jag in till Finska mästerskapen 2015, där jag sedan vann mitt första FM-guld, och efter det har det bara rullat på.

Brukade du någon annan sportgren före styrkelyft?

Jag har spelat både innebandy och fotboll under hela min ungdom. När jag gjorde min första styrkelyftstävling spelade jag faktiskt innebandy fortfarande, men i takt med att lyftandet tog upp mer tid valde jag att sluta med innebandyn. Jag kan ibland sakna lagkänslan och bollsporterna i sig, men jag skulle aldrig vilja byta tillbaka.



Hur ser en normal träningsvecka ut för dig?

Det har varit lite varierande under åren, men just nu tränar jag fem gånger i veckan. Varje träningspass tar ungefär 2-2,5 timmar. Just nu tränar jag bänkpress fyra gånger i veckan, knäböj tre gånger i veckan och marklyft två gånger i veckan. Jag lägger mest tid på olika varianter av de tre lyften, men jag tränar även vissa kompletterande övningar för att stärka upp specifika muskelgrupper.

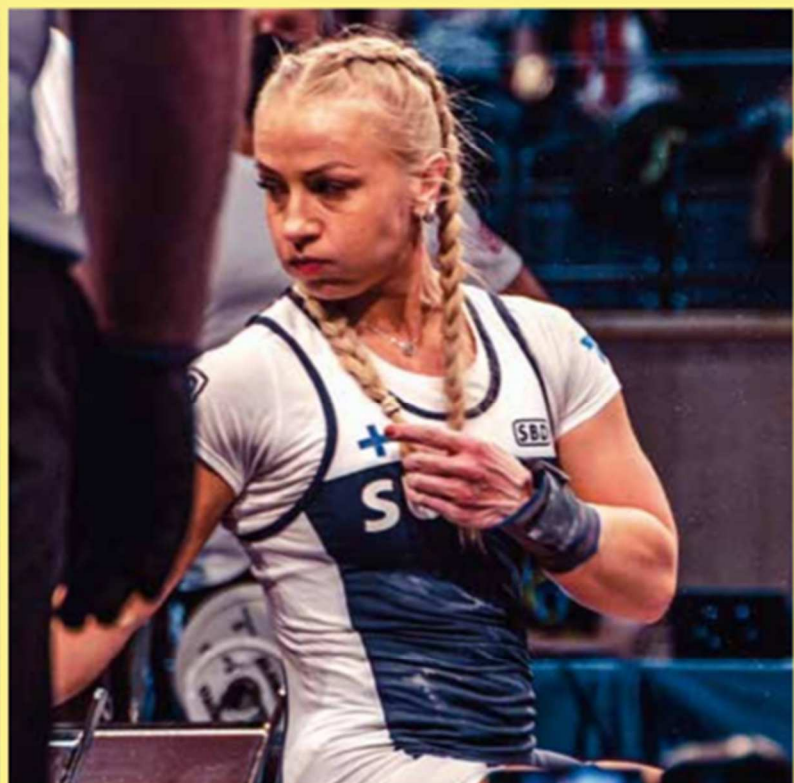
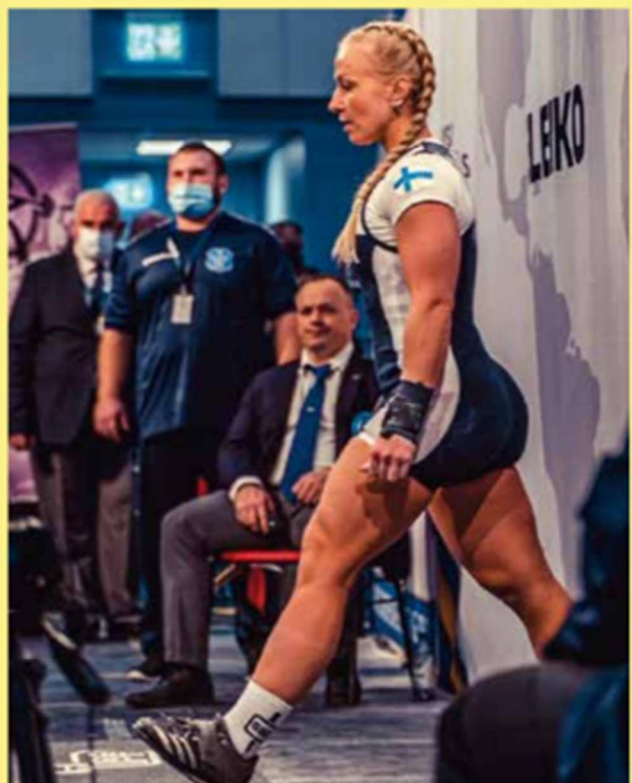
Vilket lyft tycker du mest om i styrkelyft, knäböj, bänkpress eller marklyft?

Marklyft har alltid varit en stor favorit för mig, men på senare år så kan jag nog inte riktigt säga vilket lyft jag gillar bäst.

Det är kul att lyfta ett tungt marklyft på tävling, men jag tycker inte att det är lika roligt att träna marklyft för att det kräver så otroligt mycket energi. Knäböj gillar jag däremot att träna, men tycker inte att det är lika roligt på tävling, detta på grund av att det är fler tekniska aspekter som kan ge ett underkänt lyft, vilket kan skapa en ökad stress och nervositet. Bänkpressen har jag med åren blivit bättre på, så även den grenen tycker jag ha blivit roligare.

Vad är dina ändamål som lyftare?

Så länge jag känner att jag utvecklas och går framåt så vill jag satsa på att bli en ännu bättre styrkelyftare. Jag tycker det är otroligt roligt att få äran att tävla internationellt, så det vill jag fortsätta med så länge jag har möjlighet.



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

Jag har aldrig tävlat med utrustning och kommer nog aldrig att göra det heller. Jag trivs bra i den klassiska lyftningen och kommer att fortsätta med det.

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

Sedan någon månad tillbaka har jag en coach som heter Alexander Eriksson, en svensk styrkelyftare som har flera meriter inom både klassisk och utrustad styrkelyft internationellt. Innan jag valde honom som coach har jag haft lite olika coacher i perioder, men de senaste åren har jag lagt upp mina egna träningsprogram och skött min träning själv. Jag trivs dock bra med att ha en coach, det är skönt att ha en person som ser vad man behöver för att utvecklas till det bättre!

Bästa upplevelse hittills i styrkelyft?

Sporten har gett mig många fina minnen, så det är svårt att välja en, men jag måste nog säga när jag fick brons på EM 2017. Det var en lyckad tävling och en härlig upplevelse!

Har du andra hobby?

Muycket av min fritid går åt att träna styrkelyft, men när jag inte tränar så umgås jag med nära och kära. Jag håller inte på med någon annan sport vid sidan av, men jag brukar spela padel ibland och det tycker jag är ett roligt avbrott i den vanliga träningen. Annars uppskattar jag att resa och upptäcka nya platser i världen.

Dina hälsningar till Voimanostaja-tidningens läsarna?

Jag vill hälsa till alla styrkelyftare som jag har träffat på olika tävlingar genom åren, det är alltid lika roligt att träffa er! Sen vill jag även passa på att tacka alla coacher jag har haft att göra med på olika landslagsuppdrag, ni gör ett jättebra jobb på tävlingarna. Sist men inte minst, en extra stor hälsning till mina klubbkamrater i ÅKK, utan er hade jag aldrig kommit in i sporten som jag har gjort.

Stinas främsta meriter

FM-1 x5 2015, 2016, 2017, 2021, 2022
EM-3 2017

Årets kvinnliga (klassiska) lyftare i Finland 2021



Klassisen voimanoston avoimen MM-kilpailut 16.-20.6.2022 Sun City, Etelä-Afrikka

Teksti & kuvat: Mats Finne

Suomen joukkue klassisen voimanoston avoimen luokan MM-kilpailuissa koostui neljästä nostajasta: Jonna Alanko ja Stina Lindell edustivat sarjassa N/63 kg, Antti Kriikula sarjassa M/120 kg ja Jari Saario sarjassa M/120+ kg. Huoltajana ja tuomarina oli mukana Harri Hagfors, joukkueenjohtajan pestiä hoiti Mats Finne.

Afrikkaan on pitkä matka ja kotioven sulkemisesta hotellin oven aukaisuun meni yhteensä 30 tuntia. Omalta osaltani matka meni hyvin, mutta aikaisemmin tulleilla oli pieni seikkailu, kun kuski eksyi yöllä.

Kilpailut alkoivat naisten sarjalla Jonnan nostaessa 1. ryhmässä ja Stinan nostaessa 2. ryhmässä. Jonna kilpaili ensimmäistä kertaa arvokisoissa ja sai kotiin vietäväksi 13. sijan. Jonnan oma kilpailuraportti löytyy tämän jutun yhteydestä.

Stinalla painonveto verotti tulostasoa ja kisan jälkeen ajatukset olivat jo syksyn EM-kilpailuissa sarjassa N/69 kg eli yhtä painoluokkaa ylempänä. MM-kilpailuissa sijoitus oli tällä kertaa 9.

Antin kisa ei mennyt aivan suunnitellusti myöskään. Penkissä liukas alusta aiheutti ongelmia ja tulos tuli vasta viimeisellä nostolla. Loppusijoitus oli 11, joka jäi tavoitteesta.

120+ kg -sarjassa Jarin kyykyistä vain ensimmäinen onnistui. Penkissä kävi samoin. Vedossa lähdettiin hakemaan lajimitalia ja se tulikin. Yhteistuloksissa Jarille tuli 6. sija. Isolla miehellä vedon loppuasento tuotti vaikeuksia, raudat kyllä nousivat, mutta loppuasento jäi vajaaksi.

Eleikon matto aiheutti taas harmia kilpailuissa. Mattoon tulee "monttuja", jotka häiritsevät suorituksia kyykyissä ja vedoissa. Penkissä pito jalkojen alla heikkenee kisan edetessä. Lisäksi vesivahingot, talkki ja magnesium kovettavat maton pinnan.



Antti Kriikula



Stina Lindell ja Jonna Alanko

Jonnan kisatunnelmia

Teksti: Jonna Alanko

Huoltajat ja joukkue

Jännitin ennen reissua, miten minuun suhtaudutaan huoltajien ja muun joukkueen osalta. Ehkä oli hieman sellaista pelkoa vähättelystä tai ulkopuolisuudesta. Olinhan ensikertalainen, enkä edes ykkösvalinta vaan joukkueen "täyte". Päätös lähteä mukaan oli vaikea ja ajatukset pyörivät saman teeman ympärillä: Onko noloa lähteä, olenko riittävän hyvä jne. Moni käy näitä samoja ajatuksia läpi kilpailusta/tasosta riippumatta ja sen lisäksi, että halusin päästä kokemaan arvokilpailun, halusin toimia esimerkkinä: kilpailuun saa (ja on ehkä jopa suositeltavaakin) osallistua muillakin tavoitteilla ja motiiveilla kuin pelkästään muiden voittaminen.

Reissussa kävi heti selväksi, että pelot ja huolet olivat täysin turhia. Harri ja Mats huolehtivat todella hienosti käytännön asioista ja ottivat tosissaan kaikenlaiset huolet ja pohdinnat, mitä ikinä keksinkin siellä murehtia. He olivat kiinnostuneita siitä, miten minulla menee ja kunnioittivat minun rutiineja ja tapoja tehdä asioita. Hyvin nopeasti syntyi luottamus ja kisassa jopa kaltaiseni murehtija pystyi keskittymään täysin nostamiseen.

Joukkueen osalta sama juttu. Stinan ja Antin kanssa vaihdettiin pari viestiä jo

ennen reissua ja paikan päällä oltiin tiiviisti yhdessä: kannustimme toistemme suorituksia, kävimme syömässä ja retkillä. Alkuun toki olin enemmän omissa oloissani painonvedon, treenien ja kisajännityksen vuoksi. Onneksi miesystävä oli mukana niin ei tarvinnut yksin odotella h-hetkeä. Kisatilanteessa läheisestä ihmisestä on myös suuri apu, vaikka huoltajan roolissa toimiikin. Kisan jälkeen on usein tarve jutella tapahtumista paljon ja on hyödyllistä saada niihin eri näkökulmia joltain toiselta valmentajan lisäksi.

Kisa

Valmistautuminen meni tosi hyvin ja kroppa tuntui terävältä viimeistelytreenissä paikan päällä. Kisapäivänä ei kuitenkaan tavanomainen jännityskäyrä lähtenyt nousuun ja vire jäi vaisuksi kovasta yrityksestä huolimatta. Usein onnistun parhaiten silloin, kun jännittää ihan huolella. Voi olla, että pahin jännitys purkautui kisaa edeltävinä päivinä, kun kisapaikka oli myös harjoittelupaikka ja hengailin siellä jonkin verran. Kun jännitysefekti jää vaisuksi, myös mahdollinen (matka)väsymys ja hormonaaliset seikat saavat enemmän valtaa. Tavoitteena oli kuitenkin tehdä rohkeita korotuksia ja yrittää omia ennätyksiä. Päätin pitäytyä suunnitelmassa sen sijaan, että olisin lähtenyt ottamaan ns. varmoja kiloja. Kokonaisuudessaan

olen tyytyväinen kisaan, mutta erityisesti penkkipunnerrus harmittaa. Siinä tuli tehtyä amatööriä, kun annoin ensimmäisestä nostosta saadun tuomion vaikuttava. Toinen nosto epäonnistui täysin, kolmas jäi hyväksi yritykseksi. Onneksi yksi pieni ennätyskin mahtui päivään, vaikka tavoite olikin korkeammalla: kyykyssä toisella nostolla ennätyseni parani 2,5 kg.

Lopuksi

Kisajärjestäjien suhteen valloilla oli monin paikoin epä tietoisuutta ja "sinnepäin"-asennetta, mikä yllätti suuresti. Olihan kyseessä kuitenkin arvokilpailu. Hyvä puoli tässä on kuitenkin se, että nyt osaa arvostaa Suomen kilpailuja ihan eri tavalla. Tekemisen taso on täällä korkea.

Viikko meni todella nopeasti ja aika taulutettua puuhaa oli sen verran, että sellainen peruslomailohöyllyaika jäi vähiin, kun ei halunnut missata mitään. Kisa ja reissu kokonaisuudessaan olivat kokemisen arvoisia, enkä kaduta hetkeäkään, että lähdin. Valmentajani Tanja Petmanin kanssa otetaan nyt oppimatka kaikki irti ja annetaan voimien kasvaa rauhassa. Toivottavasti tulee vielä tilaisuus lähteä uudelleen!



Suomen joukkue tutustumassa Etelä-Afrikkaan

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Men's Classic Championships, Sun City (South Africa), 06-11.06.2022

DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b	Team	Tea	IPF	GL	Lo	All Squat	All Bench Press	All Deadlift	Total	IPF GL	Pts
1.	Sahad Mohamed	1987	ALG	119,10	0,1166	18	345,0	355,0 365,0 1 200,0	212,5 220,0 3 320,0	335,0 345,0 8 920,0	107,30	12	
2.	Lugo Enrique	1996	USA	119,80	0,1163	11	320,0 327,5	340,0 3 220,0	230,0 240,0 2 320,0	340,0 352,5 5 910,0	105,86	9	
3.	Sommerseth Carl Petter	1985	NOR	119,20	0,1166	5	292,5	302,5 312,5 11 210,0	217,5 220,0 5 310,0	337,5 360,0 2 890,0	103,76	8	
4.	Peyraud Nicolas	1999	FRA	110,25	0,1207	3	305,0	320,0 325,0 6 202,5	210,0 212,5 8 325,0	345,0 350,0 3 882,5	106,54	7	
5.	Vervalle Olivier	1996	BEL	118,80	0,1168	12	307,5	322,5 330,0 4 200,0	210,0 215,0 6 320,0	335,0 345,0 7 880,0	102,75	6	
6.	Krawczyk Bryce	1987	CAN	118,05	0,1171	17	292,5	310,0 317,5 9 170,0	180,0 185,0 12 357,5	372,5 390,0 1 875,0	102,45	5	
7.	Maritz Francois	1993	RSA	118,65	0,1168	8	320,0	340,0 340,0 2 210,0	220,0 220,0 9 315,0	325,0 325,0 11 865,0	101,05	4	
8.	Cadle-Godoy Kaylor	1994	BIZ	119,65	0,1164	15	320,0 320,0	320,0 8 215,0	220,0 220,0 7 325,0	340,0 340,0 10 860,0	100,10	3	
9.	Willis Erik	1990	CAN	119,45	0,1165	16	290,0 290,0	290,0 15 220,0	235,0 240,0 1 330,0	357,5 367,5 9 855,0	99,59	2	
10.	Wharton Ben	1997	GBR	112,85	0,1195	6	290,0	310,0 320,0 7 182,5	195,0 197,5 11 310,0	335,0 350,0 6 852,5	101,84	1	
11.	Kriikkula Antti	1991	FIN	118,35	0,1170	4	315,0	327,5 332,5 5 217,5	217,5 217,5 4 280,0	300,0 322,5 13 845,0	98,83	1	
12.	Smalbro Jens Peter	1994	DEN	119,25	0,1166	10	280,0	300,0 312,5 12 162,5	170,0 175,0 15 320,0	340,0 347,5 4 827,5	96,46	1	
13.	Carvalho Jeisson	1984	CPV	118,05	0,1171	1	210,0 210,0	220,0 17 170,0	175,0 175,0 14 275,0	287,5 300,0 12 695,0	81,37	1	
14.	Parks Garmez	1965	ISV	110,85	0,1204	7	215,0	220,0 230,0 16 152,5	160,0 162,5 16 242,5	255,0 262,5 14 652,5	78,58	1	
15.	Juzups Maris	1988	LAT	119,50	0,1165	2	315,0	332,5 X 10 205,0	215,0 X 10 125,0	X X 15 645,0	75,12	1	
—	Reiz Andreas	1984	GER	118,55	0,1169	9	300,0	307,5 X 13 X	X X X—	X X X—	RD —	—	—
—	Merwas Eslam Salem	1997	LBA	118,60	0,1168	14	290,0 290,0	315,0 14 170,0	182,5 185,0 13 X	X X X—	RD —	—	—

120+kg

1.	Olivares Jesus	1998	USA	174,70	0,1005	7	410,0	430,0 440,0 1 235,0	250,0 260,0 2 352,5	380,0 380,0 3 1022,5	102,81	12
2.	Boughalem Ilyas	1987	ALG	161,60	0,1033	6	335,0	350,0 360,0 3 265,0	280,0 291,5- 1 280,0	300,0 310,0 9 951,5	98,27	9
3.	Kocak Cenk	1996	TUR	135,45	0,1105	10	300,0	320,0 X 7 220,0	230,0 240,0 3 370,0	400,0 400,0 1 930,0	102,73	8
4.	Ringoot Steve	1989	BEL	149,25	0,1063	11	320,0	340,0 350,0 6 225,0	230,0 232,5 4 315,0	330,0 340,0 6 900,0	95,70	7
5.	Koch Sean	2000	SUI	154,30	0,1050	1	330,0	350,0 370,0 2 197,5	207,5 217,5 5 290,0	310,0 320,0 8 897,5	94,26	6
6.	Saario Jari	1985	FIN	145,60	0,1073	5	340,0	355,0 357,5 5 190,0	195,0 195,0 9 340,0	355,0 365,0 2 885,0	95,00	5
7.	Mafi Gholami Mahdi	1982	IRI	147,20	0,1069	4	337,5	350,0 355,0 4 192,5	202,5 202,5 8 315,0	330,0 342,5 5 877,5	93,80	4
8.	Noonan Kyle	1990	RSA	147,15	0,1069	2	305,0	315,0 320,0 8 205,0	215,0 220,0 6 330,0	352,5 352,5 4 865,0	92,48	3
9.	Bekker Matt	1994	RSA	141,95	0,1084	9	270,0	285,0 300,0 9 182,5	192,5 200,0 7 290,0	310,0 322,5 7 800,0	86,73	2

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Women's Classic Championships, Sun City (South Africa), 06-11.06.2022

DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b	Team	Bwt	IPF	GL	Lo	All Squat	All Bench	All Deadlift	Total	IPF Pt	
-63kg													
1.	Scanlon Meqhan	1988	USA	61,55	0,2221	9	170,0	180,0 185,0	2 125,0 132,5 132,5	1 190,0 200, 205,0	3 505,0	112,1	12
2.	Bernardi Chiara	1998	ITA	62,30	0,2204	8	165,0	175,0 180,0	3 110,0 115,0 115,0	3 200,0 210, 212,5	2 505,0	111,2	9
3.	Scholten Iris	1992	NED	62,45	0,2200	12	182,5	192,5 197,5	1 110,0 117,5 120,0	2 182,5 192, 195,0	5 505,0	111,1	8
4.	Naldi Sara	1998	ITA	61,65	0,2219	3	167,5	177,5 177,5	4 97,5 100,0 102,5	6 200,0 210, 212,5	1 487,5	108,1	7
5.	Supanetz Pantea	1990	AUT	62,35	0,2203	15	162,5	167,5 172,5	6 105,0 110,0 112,5	4 190,0 197, 197,5	6 472,5	104,0	6
6.	Belden Signe	1983	NOR	62,60	0,2197	7	162,5	170,0 175,0	5 102,5 105,0 105,0	5 182,5 187, 192,5	8 467,5	102,7	5
7.	Zur Linden Emily	1987	CAN	61,20	0,2230	10	162,5	170,0 177,5	9 92,5 97,5 100,0	8 175,0 185, 192,5	4 460,0	102,5	4
8.	Nelson Annie	1996	GBR	62,65	0,2196	5	162,5	172,5 180,0	8 92,5 97,5 97,5	9 190,0 205, 205,0	7 460,0	101,0	3
9.	Lindell Stina	1988	FIN	62,50	0,2199	1	157,5	160,0 162,5	11 92,5 97,5 100,0	7 167,5 175, 180,0	10 440,0	96,76	2
10.	Badalyan Emma Arusyak	1993	DEN	62,50	0,2199	4	165,0	172,5 180,0	7 80,0 85,0 90,0	12 150,0 160, 167,5	16 425,0	93,46	1
11.	Lalime Sahyuri	1984	BEL	61,70	0,2218	18	147,5	155,0 160,0	12 77,5 82,5 85,0	13 175,0 185, 185,0	9 422,5	93,71	1
12.	Bakke Bolstad Gina	1991	NOR	62,35	0,2203	13	157,5	165,0 172,5	10 85,0 90,0 92,5	11 150,0 160, 167,5	15 422,5	93,06	1
13.	Alanko Jonna	1986	FIN	62,55	0,2198	16	145,0	152,5 157,5	13 80,0 85,0 85,0	15 165,0 175, 182,5	11 407,5	89,57	1
14.	Owen Amy-Lee	1995	NZL	62,60	0,2197	6	137,5	145,0 145,0	14 92,5 95,0 97,5	10 150,0 160, 165,0	18 400,0	87,87	1
15.	Gunnarsdottir Arna Osp	1995	ISL	62,70	0,2195	11	137,5	142,5 145,0	16 82,5 85,0 85,0	14 172,5 172, 175,0	12 400,0	87,78	1
16.	da Silva Daniella	1997	RSA	61,70	0,2218	19	130,0	142,5 142,5	15 65,0 67,5 70,0	17 160,0 170, 172,5	14 380,0	84,28	1
17.	Larrimore Deshawn	1990	ISV	61,30	0,2228	17	127,5	132,5 140,0	18 67,5 70,0 72,5	16 170,0 175, 175,0	13 372,5	82,98	1
—	Garber Sorah	1981	RSA	59,60	0,2271	2	130,0	140,0 145,0	17 87,5 87,5 87,5	— 150,0 160, 167,5	17 DSO	—	—

Haastattelussa Joni Tajakka

Kysymykset: Katja Lariola, kuva: Iiro Åman

Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Joni Tajakka, 30-vuotias sähkö-
asentaja Kempeleestä ja edustan Oulun
Power Teamia. Toim. huom. Joni nostaa
nykyään sarjassa 105 kg.

Kerro vähän urheilutaustastasi?

Monenlaista on tullut harrastettua nuor-
rempänä, pelasin mm. jalkapalloa aikoi-
naan 7 vuotta. Kuntosalilla aloin käydä
yläasteella. Tällä hetkellä en harrasta
muuta urheilua ja muutkin harrastukset
on vuosien varrella jäänyt vähäisek-
si. Viimeisen vuoden aikana on tullut
reissattua ja kilpailtua vähän turhankin
paljon. Missään vaiheessa ei ole kerennyt
treenata kunnan pohjaa, kun on jo pitä-
nyt piikata kuntoa kisoihin.

Milloin ja miten olet tullut voimailun pariin?

Vuonna 2016 liityin seurakavereiden
innoittamana seuraan. Samana vuonna
kävin sitten ensimmäiset kisatkin, joissa
kyykkäsin 185 kg, penkkasin 140 kg ja
nostin maasta 195 kg. Kaikissa jäin tavoit-
teista ja nälkä jäi. Muistan, että sanoin
kaverille kisan jälkeen, että joku päivä
vielä nostan 200 kg penkistä.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Tällä hetkellä treenaan kolme kertaa
viikossa penkkiä ja yläkroppaa. Vaihtelen
otelevyyttä aika paljon ja teen erilaisia
variaatioita, mm. Larsen pressiiä, soti-
laspenkkiä ja kuminauhapenkkiä. Minun
heikko kohta on rinnalta lähtö ja siihen on
auttanut pitkät pysäytykset rinnalla.

Penkkipunnerrus lienee ykköslajisi. Treenaatko muita lajeja ja kilpailtko voimanostokisoissa ollenkaan?

Tällä hetkellä en kilpaile, mutta tarkoitus
olisi siirtyä kolmen lajin pariin ja kilpailla
ensi vuonna myös voimanoston SM-
kisoissa.

Mikä on vahvan penkkipunnerruksesi salaisuus?

Minulla on motivaatiota treenata lujaa ja
haluan olla paras.

Onko sinulla valmentajaa? Mitä mieltä olet valmentajan merkityksestä?

Tällä hetkellä olen tehnyt ohjelmat joko
itse tai välillä niiltä on tehnyt Juha Aalto,
jonka kans myös treenaan. Uusi valmen-

taja astuu mahdollisesti kuvioihin, kun
alan treenaamaan voimanostoa. Uskon,
että sen myötä saan uutta buustia ja
näkemystä treeneihin.

Millaista henkistä valmistautumista raskas penkki vaatii?

Itse kuuntelen musiikkia, josta saan buus-
tia ja joka auttaa keskittymään suorituk-
seen. Minulle se on melodista metallia.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

En noudata mitään tarkkaa ruokavaliota,
mutta syön pääasiassa terveellisesti ja
säännöllisesti. Viikonloppuna voi sitten
vähän herkutella.

Mikä on parasta voimailussa?

Itsensä kehittäminen ja yhteisöllisyys.
Olen saanut voimailun kautta hyviä kave-
reita.

Millaisia tavoitteita sinulla on voimantajana?

Pitkän ajan tavoitteita ovat euroopan-
ennätys penkissä ja 800 kg yhteistulos
voimanostossa.

Mikä on paras voimailumuistosi?

Brasilian Arnold Classic -kilpailussa suo-
menennätys penkissä (230 kg) ja penkin
maailmanmestaruus parin kuukauden
takaa. Maailmanmestaruus oli ollut yksi
pitkän ajan tavoitteista ja tuntui hyvälle!

Terveiset Voimanostaja -lehden lukijoille!
Pitäkää tanko liukkaana ja lippu korkealla.

Jonin meriitit klassinen penkkipunnerrus

SM-3	2020
SM-2	2019
SM-1 x2	2021, 2022
EM-3 x2	2021, 2022
MM-1	2022



Esittelyssä Suomen Paravoimailijat

Teksti: Markus Pirttioja & Tino Kokko, kuva: Tino Kokko

Jokaisella tulisi olla mahdollisuus voimaharjoitteluun. Suomen Paravoimailijat ry pyrkii tekemään voimaharjoittelusta saavutettavaa, turvallista ja miellyttävää vammaisuudesta tai toimintakyvyn rajoitusta huolimatta.

Seura sai alkunsa, kun tapasimme parapenkkipunnertaja Harri Kauppilan Helsingissä järjestetyillä apuvälinemessuilla. Harrin kanssa keskustellessa kävi selväksi, että voimaharjoittelulla ja kilpailulla on ollut merkittävä positiivinen vaikutus hänen elämäänsä. Toisaalta selvisi myös, että laji on Suomessa pieni, ja ammattitaitoisista valmentajista on pulaa. Päätimme tarttua toimeen.

Koimme, että meillä on hyvät edellytykset edistää paravoimailun yleistymistä. Yrityksemme Fysiikkaterapia Oy on keskittynyt yksilöityyn suorituskyyky- ja fysiikkavalmennukseen. Lisäksi olemme koulutettuja fysioterapeutteja, joten ymmärrämme toimintakyvyn haasteita.

Tulevaisuudessa seura pyrkii tuomaan esiin voimaharjoittelun hyötyjä vammaisille ja liikuntarajoitteisille. Haluamme luoda myös vammaisille lapsille ja nuorille mahdollisuuksia ohjattuun harjoitteluun. Näin pyrimme vähentämään nuorten syrjäytymisriskiä ja saamaan harjoittelun osaksi heidän elämäänsä jo aikaisessa vaiheessa. Lisäksi seura järjestää erilaisia urheilu- ja liikuntatapahtumia ja tilaisuuksia.



Markus Pirttioja ja Tino Kokko

Ensimmäinen etappi seuralle on syksyn Nordic Fitness Expo. Tule tapaamaan meitä messupaikalle 29, samalla pääset rupattelemaan menestyneiden paravoimailijoiden kanssa ja voit testata voimiasi parapenkkipunnerruksessa!

Jos haluat tukea seuran toimintaa, voit auttaa esimerkiksi liittymällä seuran jäseneksi. Seuran kotisivut löydät osoitteesta www.paravoimailijat.fi ja sähköpostitse saat yhteyden info@paravoimailijat.fi

Uusi tuomari

Seija Skogman, Etelä-Suomen Voimanoistajat, läpäisi hyväksytysti 8.7.2022 Ruotsin Eskilstunassa mastersien varustevoimaston EM-kilpailuissa Int Cat II -tuomarikokeen. Onnittelut Seijalle! Kuva: Kaj Mattila



Suomen Voimanostoliitto sekä Oulun Power Team järjestävät

Klassisen voimanoston mastersien SM-KILPAILUT 18.-20.11.2022

Kilpailupaikka

Oulunsalon Liikuntakeskus, Tuohikuja 6, OULU

Alustava aikataulu

Perjantai 18.11.2022

12.00 M60

17.00 M70, N60, N70

Lauantai 19.11.2022

9.00 N50, M50 59-83 kg, M40 59 - 83 kg

15.00 M40 93 kg, M50 93 kg-120+ kg

Sunnuntai 20.11.2022

10.00 M40 105-120+ kg

12.30 N40

Järjestäjät varaavat oikeuden aikataulumuutoksiin, kun lopullinen kilpailijamäärä on selvillä.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 28.10.2022 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulokseteko aika

Tulos pitää olla tehtynä 22.11.2021-28.10.2022 välisenä aikana klassisen voimanoston kilpailussa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista (Airport Hotel Oulu) sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Airport Hotel Oulu

Economy huoneet:

1 hh 94 €/ hlö/yö,

2 hh 109 €/yö

Standard-huoneet:

1hh/104 €/vrk

2 hh/119 €/vrk

Huonehintaan sisältyy iltasauna ja aamiainen. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka.

Espanjalainen ruokaravintola palvelee hotellin yhteydessä.

Hinnat ovat voimassa tarjouskoodilla "Voimanosto". Varaukset on tehtävä suoraan hotelliin puhelimitse 08 5145 100 tai sähköpostilla sales@airportohotel.fi. Tarjoushinnat ovat voimassa varauksille, jotka on tehty ennen 17.11.2022. Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivähinnalla. Huoneita on rajoitetusti.

Lisätietoja

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

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.



Varustevoimanoston mastersien EM-kilpailut 6.-10.7.2022 Eskilstuna, Ruotsi

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Erik Vässmar

Eskilstunan kaupunki Ruotsissa oli saanut järjestettäväkseen mastersikaluokkien varustevoimanoston EM-kilpailut. Kilpailut käytiin uudella Stiga-areenalla, jossa oli aiemmin järjestetty Melodiefestivalin viimeinen osakilpailu. Areena oli siis valmis tähänkin tapahtumaan ja tilat oli laitettu hienoon kuntoon kilpailijoille. Peter Paunovic kilpailunjohtajana sekä ASK-seura organisaationa olivat saaneet huippuluokan tapahtuman luotua. Pieniä haasteita oli alussa kuljetusten kanssa, mutta loppuviimein kaikki kilpailijat ja virkailijat saatiin Eskilstunaan kisahotelleihin majoittumaan. Kisaorganisaatio olikin tehnyt esimerkillistä työtä, kun oli palkannut nuoren startup yrittäjän apuun kisan järjestämisessä. Tämän nuoren miehen ja hänen kollegansa tulivatkin tutuiksi kisaväelle.

Koska teknisessä kokouksessa ei suuria muutoksia kisan kulkuun tullut, kisat olivat valmiit alkamaan 6.7. M4-ikaluokan osalta. Ensimmäisenä päivänä lavalle astuivat Markku Kempainen sarjassa 66 kg sekä Toivo "Topi" Kyllönen sarjassa 120 kg. Miehet olivat kunnossa ja saimme kuulla Maamme-laulua yhtenä. Topi kuittasi myös maastanoston SE:n 212,5 kg. Suomen M4-miehet olivat myös Euroopan paras maa IPF-pisteissä.

Seuraavana oli miehistä vuorossa M3-ikaluokka, jossa oli vain yksi suomalaisedustaja. Antero Juntunen, Kainuun vetokone, oli tullut mittaamaan kuntonsa Euroopan parhaimmistoa vastaan. Kisa sai loistavan alun, kun Antero sai 200 kg kyykyllä lajikultaa. Penkissä tyydyttiin ottamaan varmoja kiloja talteen. Maastanostoon siir-

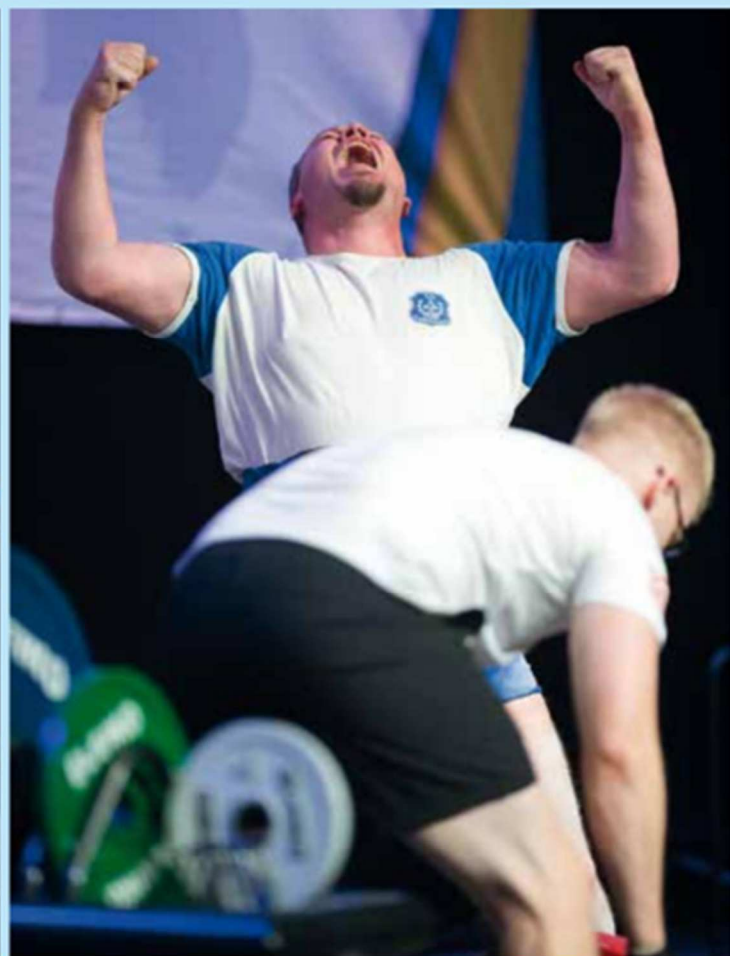
ryttäessä näytti siltä, että Anterolla olisi mahdollisuudet ensimmäiseen Euroopan mestaruuteen. Huoltojoukot jännittivät viimeistä vetoa eikä Antero pettänyt, vaan otti 237,5 kg vedolla huiman 532,5 kg yhteistuloksen. Antero otti siis sepporätymäisen loppuverryttelyn ja kapusi keskimmaiselle tasolle palkintopallilla. Maamme-laulu soi Anterolle tiukan kisan päätteeksi.

Samana päivänä Seija Skogman suoritti KV-tuomarikokeen teoriaosuuden ja myöhemmin sitten käytännön kokeen.

Seuraavana päivänä vuorossa olivat Suomen joukkueesta M2-ikaluokan naiset. Ensimmäisenä Nina Honka otti Euroopan mestaruuden sarjassa 57 kg komealla 375 kg yhteistuloksella. Ristolaisista oli ensimmä-



Antti Lämätäinen



Hakalan Jannella ei jää ainakaan huudosta homma kiinni

mäisenä vuoroon Minna (sarjassa 69 kg) Minnan kisa sujuikin mainiosti, hän otti SE:n niin kyykyssä (125 kg) kuin yhteistuloksessakin (362,5 kg). Maastanostossa Minna sitten räjäytti potin 157,5 kg onnistuneella nostolla ja euroopanennätys siirtyi Minnan nimiin. Seuraavaksi lavalle hyppäsi Seija Skogman (sarja 76 kg). Seijalle otti niin ikään suomenennätykset kyykyssä (125 kg) ja yhteistuloksessa (335 kg). Seija kulttasi myös pronssia sarjassaan.

84 kg -sarjassa Päivi Ristolainen lähti hakemaan mestaruutta ja onnistuikin mainiosti. Päivin tuloksista (147,5 kg, 85 kg, 155 kg ja yt. 387,5 kg) jalkakyyky, maastanosto ja yhteistulos olivat uusia suomenennätyksiä. Päivi otti siis myös Euroopan mestaruuden kisan päätteeksi.

Sitten tulivat vuoroon M2-miehet ja heistä ensimmäisenä parivaljakko Sami Siltala



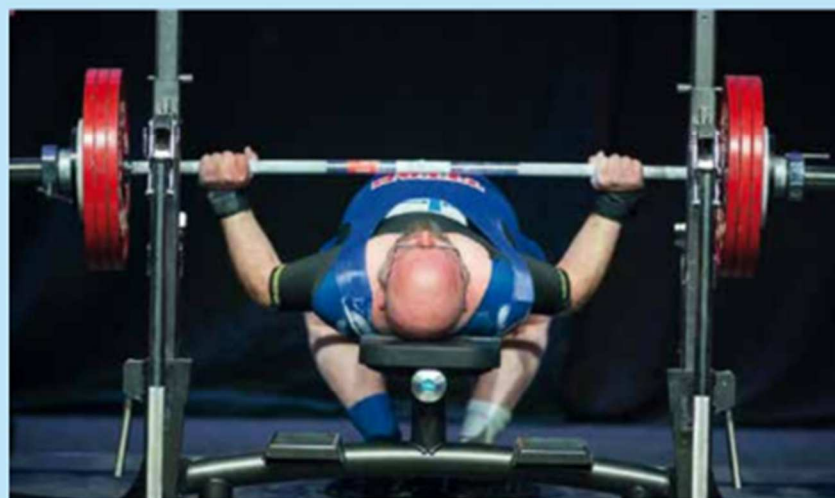
Katarina Nokua



Antti Nevalainen pokkasi kultaa



Katja Ronkainen



Kaj Mattila penkillä



Toivo Kyllönen ja nosto hyväksytty!



Kaj Wasenius

ja Kari Räihä. Sarjassa voiton vei Philip Richard, Samille tuli hopeaa tuloksella 590 kg ja Karille pronssia tuloksella 570 kg. Kari otti myös pronssia penkissä, vaikka mies tunnetaankin armottomana vetokoneena. Samilla oli takana loukkaantumisia, mutta nyt vaikuttavat jääneen menneisyyteen. Seuraavassakin painoluokassa (83 kg) oli suomalaisia mukana ja Vesa Hartikainen

sekä Rami Huovinen nousivat lavalle. Ramilla oli hieman mollivoittoinen päivä ja epäonnistuminen kyykyssä jätti hänet ilman yhteistulosta. Vesalla oli puolestaan kova taisto mestaruudesta, mikä kilpistyi harmittavasti epäonnistuneeseen vetoon kolmannella kierroksella. Tällä kertaa Vesalle hopeaa komealla tuloksella 645 kg.



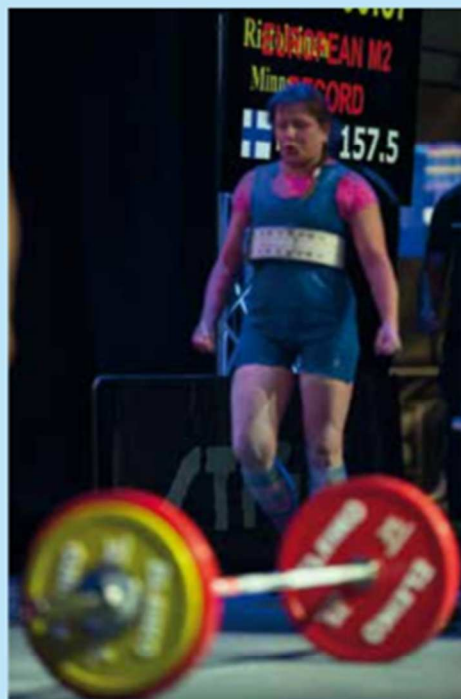
Mikko Tiensuu



Markku Kempainen



Petri Ronkainen



Minna Ristolainen otti euroopan-ennätyksen nimiinsä

Petri Ronkainen (sarjassa 93 kg) lähti hakemaan ensimmäistä kansainvälisen voimanostokisan yhteistulosmitalia eikä tällä kertaa yritys ollut turhaa. Komealla tuloksella 715 kg pronssinen mitali asetettiin kisan jälkeen Petrin kaulaan.

Neljännän kisapäivän aloitti Kaj Wasenius (sarjassa 105 kg), joka saavutti aiemmin tänä vuonna klassisen voimanoston mestarskisoissa pronssia - jatko mitaliputkelle olisikin luontevaa. Kisa on usein yllätyksellinen ja Kaj teki varmaa työtä ja nosti omia nostojaan. Tämä taktiikka oli loistava ja kisan päätteeksi hänelle annettiin pronssinen mitali. Vielä yksi nostaja oli jäljellä M2-miesten kisassa, Kaj Mattila sarjassa 120 kg, ja hänkin sai pronssisen mitalin kisan jälkeen.



Rami Huovinen

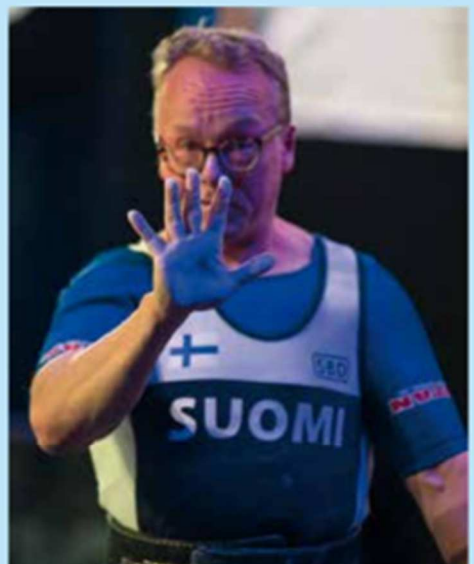
Päivän päättivät nostovuorossa olleet M1-naiset ja Selja Skogman oli samassa kisassa suorittamassa käytännön tuomarikoetta. Katja Ronkainen sai kunnian aloittaa sarjassa 47 kg ja hänen otti mestaruuden itselleen. 76 kg -sarjassa nosti debyyttikisassaan kansainvälisillä lavoilla Sanna Joutsela. Ennakoasetelmat lupasivat tiukkaa taistoa mestaruudesta. Sanna ei kuvia kumarrellut vaan lähti rohkeasti mestaruustaistoon mukaan. Viimeinen veto tuli loppuun asti, mutta tuomaristo näki epäpuhtautta suorituksessa ja hylkäsivät noston. Loppusijoituksissa Sanna hienosti hopealle 415 kg yhteistuloksella.

84+ kg -sarjassa olivat sekä konkari että noviisi edustamassa Suomea: Katariina Nokua, jolla on mitalikaapissa suunnaton määrä mitaleita, sekä Helena Rehnberg kansainvälisessä debyyttissään. Kisa oli melko jännittävä. Helena ja Katariina aloittivat kyykyn tasatuloksella 170 kg. Penkissä Kata sai yli 20 kg etumatkan ennen maastanostoa. Katalla oli hieman epäonnea matkassa ja pieni loukkaantumisen esti häntä suorittamasta viimeistä maastanostoa. Helena sai Sannan lailla mestaruuteen tarvittavat 195 kg käännettyä loppuasentoon, mutta tässäkin tuomaristo näki sääntöjen vastaista virhettä. Katariina sai siis mestaruuden tuloksella 490 kg ja Helenalle otti hopeaa tuloksella 470 kg. Ennen palkintojen jakoa Xavier du Putyruac ojensi Seijalle tuomarimerkin onnistuneen kokeen jälkeen. Onnittelut M1-naisille, jotka olivat ikäluokkansa paras maa, sekä Seijalle onnittelut pääsystä kansainvälisten tuomariston joukkoon!

Viimeiselle kisapäivälle jäivät M1-miehet. Tämän ikäluokan aloitti suomalaisten osalta Antti Liimatainen (sarjassa 83 kg). Penkkihirmuna tunnettu Antti oli ottanut myös muiden lajien harjoitukset tosissaan, sillä hän otti kyykyssä ja maastanostossa lajikultaa. Kisan päätteeksi Antti kapusi



Päivi Ristolainen



Sami Siltala



Sanna Joutsela

keskipallille kuuntelemaan Maamme-laulua. Antin tulos 707,5 kg oikeutti selkeästi mestaruuteen. 82,17 IPF-pisteellä Antti oli ikäluokan kolmanneksi paras sekä samalla Suomen joukkueen paras. 120 kg -sarjassa oli Vorssan mestaruuskisat, kun Mikko Tiensuu ja Janne Hakala lähtivät mitalitaistoon. Mikko tunnettuna penkkipäällikönä koki yllättäviä vaikeuksia lempilajissaan. Vasta kolmannella nostolla tuli tulos ja lajihopeaa. Mikko pääsi pronssille ja Jannelle 5. sijalle urakoinnin jälkeen. Janne saalisti maastanostossa lajihopean 262,5 kg nostolla.

Jäljellä oli enää ankkuri Antti Nevalainen, joka oli melko suurena ennakkosuorittajana 120+ kg -sarjassaan. Kisa sujui mallikkaasti: 355 kg kyykyssä ja 240 kg penkissä. Maastanostossa oli pientä ongelmaa otteen/ranteen kanssa ja Antti sai lempilajissaan vain yhden onnistuneen suorituksen, 325 kg, jolla hän kuitenkin otti lajikultaa. 920 kg yhteistuloksella myös Euroopan mestaruus kirjattiin Antille. Jäljellä enää kisojen päättävä banketti. Siellä palkittiin parhaat maat, vaikka IPF-säännöt eivät siihen velvoita. Ruoka oli maistuvaa ja sitä oli tarjolla enemmän

kuin tarpeeksi. Suomen joukkue oli Norjan joukkueen kanssa samassa pöydässä ja siinä olikin hyvä kerrata kisatapahtumia. Suuret kiitokset koko Suomen joukkueelle! Joukkue hitsautui erittäin yhtenäiseksi ja kaikki auttoivat toisiaan hyvässä hengessä. Oli suuri kunnia toimia joukkueenjohtajana tässä joukkueessa. Erittäin suuret kiitokset ansaitsee myös kilpailun johtaja Peter Paunovic, joka tarttui pieniinkin pyyntöihin aktiivisella otteella. Järjestävä seura Allmänna Sportklubb (ASK) saa myös suuret kiitokset huippulaadukkaasta tapahtuman organisoinnista.

Loppuun voisi vielä kertoa Ruotsin joukkueen luottoruhtinaan Rudiger Hoppin lauseet M3-miesten kisan jälkeen. Sanottava on, että kisa päättyi kun viimeinen veto on vedetty. Hänen versiossaan kisa päättyi, kun viimeinen suomalainen on vetänyt. Veljellinen yhteys eri maiden nostajien ja huoltajien kesken on selkeästi tiivistynyt koronan aikana. Jälleennäkeminen monien kanssa oli enemmän kuin riemukasta. Treenataan välillä ja nähdään taas kisalavoilla. Jojo kiittää ja hiljenee hetkeksi.



Seija Skogman

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Women's Master Equipped Powerlifting Championships, Eskilstuna (Sweden), 06-10.07.2022
DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b	Team	Bwt	IPF	GL	Lo	All Squat	All Bench	All Deadlift	Total	IPF	Pt
Masters 1													
-47kg													
1.	Ronkainen Katja	1973	FIN	46,70	0,2202	1	85,0	95,0 100,0	1 45,0 50,0 50,0	1 80,0 95,0 102,5	1 225,0	49,5	12
-76kg													
1.	Ruus Katarina	1977	SWE	71,80	0,1685	22	150,0	157,5 157,5	1 100, 105, 107, 2	142,5 152, 162,5	3 427,5	72,0	12
2.	Joutsela Sanna	1973	FIN	69,05	0,1718	23	140,0	150,0 155,0	3 100, 105, 110, 1	155,0 165, 177,5	2 415,0	71,3	9
3.	Hauss Manuela	1980	GER	73,20	0,1670	21	150,0	157,5 157,5	2 55,0 80,0 85,0	3 150,0 165, 170,0	1 405,0	67,6	8
84+kg													
1.	Nokua Katarina	1973	FIN	120,05	0,1413	15	170,0	190,0 190,0	1 95,0 140, 140, 1	170,0 180, X	2 480,0	67,8	12
2.	Rehnberg Helena	1979	FIN	131,00	0,1390	14	155,0	165,0 170,0	2 110, 117, 122, 2	165,0 180, 195,0	1 467,5	64,9	9
3.	Brand Michelle	1973	GBR	95,35	0,1503	13	130,0	140,0 150,0	3 60,0 92,5 95,0	3 125,0 135, 142,5	3 387,5	58,2	8
Masters 2													
-57kg													
1.	Honka Nina	1972	FIN	56,25	0,1933	4	137,5	145,0 152,5	1 75,0 80,0 80,0	2 145,0 155, 162,5	1 375,0	72,4	12
2.	Olsen Ann Kristin	1967	NOR	55,95	0,1940	5	100,0	115,0 115,0	2 90,0 95,0 100, 1	100,0 115, 130,0	2 340,0	65,9	9
-69kg													
1.	Stavik Anita	1965	NOR	64,00	0,1789	13	155,0	160,5 160,5	1 67,5 70,0 72,5	4 147,5 155, 156,5	3 386,0	69,0	12
2.	Kirkland Wendie	1972	GBR	68,10	0,1731	16	130,0	130,0 130,0	4 100, 107, 110, 1	125,0 132, 137,5	4 377,5	65,3	9
3.	Leccese Florence	1969	FRA	64,45	0,1782	14	130,0	140,0 147,5	3 85,0 90,0 95,0	2 115,0 125, 135,0	5 372,5	66,4	8
4.	Stavheim Gro-	1964	NOR	68,55	0,1725	17	145,0	150,0 155,0	2 60,0 65,0 67,5	5 145,0 150, 156,0	2 371,0	63,9	7
5.	Ristolainen Minna	1972	FIN	66,95	0,1746	15	115,0	125,0 125,0	5 70,0 75,0 80,0	3 135,0 145, 157,5	1 362,5	63,3	6
-76kg													
1.	Johansson Ulrika	1972	SWE	73,95	0,1662	19	160,0	180,0 187,5	1 105, 112, X	1 150,0 167, 177,5	1 460,0	76,4	12
2.	Einarsen Lene	1963	NOR	74,95	0,1651	20	137,5	137,5 137,5	3 95,0 95,0 97,5	2 110,0 117, 122,5	4 355,0	58,6	9
3.	Skogman Seija	1965	FIN	70,20	0,1704	18	112,5	117,5 125,0	4 92,5 92,5 92,5	3 110,0 115, 117,5	5 335,0	57,0	8
4.	Wall Melissa	1966	GBR	75,40	0,1647	22	102,5	105,0 107,5	5 72,5 75,0 77,5	4 130,0 135, 140,0	3 320,0	52,7	7
—	Frost Joanne	1971	GBR	75,00	0,1651	21	145,0	150,0 155,0	2 95,0 97,5 97,5	— 140,0 145, 152,5	2 DSQ	—	—
-84kg													
1.	Ristolainen Paivi	1970	FIN	80,05	0,1604	10	120,0	137,5 147,5	2 75,0 80,0 85,0	1 140,0 155, 167,5	2 387,5	62,1	12
2.	Vidziuniene Giedre	1966	LTU	76,25	0,1638	11	137,5	145,0 155,0	1 70,0 75,0 80,0	2 147,5 155, 165,0	1 385,0	63,0	9

Kiuruveden Urheilijoiden punttikoulu

Teksti: Jari Saastamoinen, kuvat: Jari Saastamoinen & Juha Vuorikoski

Monen vuoden tauon jälkeen viime keväänä aloitettiin Kiuruveden Urheilijoiden toimesta punttikoulutoiminta Kiuruvedellä ja lisäalassa. Kiuruveden punttikoulun valmentajina toimivat Juha ja Anne Vuorikoski. Juha ja Anne suorittivat punttikoulun ohessa Suomen Painonnostoliiton järjestämän painonnoston lajivalmentaja taso I -koulutuksen Varalan Urheiluopistossa. Lisäalassa punttikoulun valmentajina toimivat Jari ja Leena Saastamoinen. Leena suoritti kevään ja loppukesän aikana Suomen Voimannostoliiton järjestämän lajivalmentaja taso I -koulutuksen Pajulahden Urheiluopistossa. Jari on aiemmin

suorittanut Suomen Voimannostoliiton järjestämät lajivalmentajakoulutukset tasot I & II ja suorittaa tällä hetkellä liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoa Vuokatin Urheiluopistossa.

Valmentajat ohjasivat punttikoulun talkootyönä kotiseuralle ja harjoitustilat sponsoroiitiin lisäalassa kuntosalirytyksen (KuntoStep Oy) ja Kiuruvedellä kaupungin puolesta. Lisäksi Ylä-Savolaisista yrityksistä Ponsse Oyj näki tärkeäksi olla tukemassa toimintaa ja täten osalltään mahdollistaa nuorille turvallinen ja laadukas voimaharjoittelu. Punttikoulun

avulla saadaan parannettua lähiseudun nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja pyrkimyksenä on mahdollistaa toiminnan jatkuvuus, valmennustaidon kehitys ja seuratoiminnan ylläpito näillä seuduilla. Näin ollen harjoituskausi pystyttiin pitämään hyvinkin kohtuullisena, kevätkausi oli 25 €/henkilö.

Valmennusta järjestettiin lähes jokaisena lauantaina ja yksittäinen harjoituskerta kesti kaksi tuntia. Kevätkausi oli aikavälillä 5.2.-28.5.2022. Harjoitukset sisälsivät mm. alku- ja loppuverryttelyä, voimannoston ja painonnoston laji- ja oheisliikemallien



Kiuruveden punttikoulu



Iisalmen punttikoulu

perusteiden turvallisen opetteluun, voiman eri osa-alueiden harjoittamiseen, sekä lajikohtaista taidon ja tekniikan opettelua. Nuoria osallistui punttikouluun monista eri lajeista ja osalla ei ollut aiempaa liikunnallista harrastustaustaa. Tämä oli yksi vaikuttava tekijä siihen, että nuorten harjoitettavuus oli henkilöittäin erilaista, sillä nuorten lähtökohdat harjoittelulle olivat eritasoisia. Punttikouluun osallistui yli kymmenen 12-18-vuotiasta nuorta kummallakin paikkakunnalla ja valmennus jatkui halukkaiden kanssa kesän yli kohti syyskaudella alkavaa punttikoulua.

Iisalmissa osa varttuneemmista nuorista halusi käydä useammin salilla ja koska he kykenivät itsenäiseen harjoitteluun, heille tehtiin yksilöllinen voimaharjoitteluohjelma. Viikottain oli myös nuorten yhteinen treeni valmentajien kanssa. Kummankin paikkakunnan valmentajat huomasivat, että nuorille suunnattu voimaharjoittelunvalmennus oli tervetullutta ja he saivatkin positiivista palautetta niin nuorilta

kuin heidän vanhemmiltaan. Nuoret olivat harjoituksissa reippaita, aktiivisia ja motivoituneita. On ollut myös mukava huomata, että osalle nuorista on herännyt kiinnostus voimanoistoon ja siinä kilpailemiseen. Muutama rohkea punttikoululainen osallistuikin toukokuun lopussa Kiuruveden Urheilijoiden järjestämään jäsentenväliseen klassiseen ja varustevoi-manostokilpailuun.

Lauantaina 23.7.22 järjestettiin Kiuruveden Palopaikan voimailusalilla Ylä-Savon painonnoston piirileiri Kiuruveden Urheilijoiden ja Suomen Painonnostoliiton toimesta. Edellisestä Ylä-Savon painonnoston piirileiristä olikin kulunut jo lähemmäs 30 vuotta.

Piirileirin päävalmentajana toimi Teemu Roininen, joka oli saapunut paikan päälle Lempäälästä asti. Teemu on itse kilpaillut lukuisissa kansallisissa ja kansainvälisissä painonnostokilpailuissa, valmentanut lukuisia suomalaisia urheilijoita sekä

toiminut Suomen nuorten painonnoston maajoukkueen päävalmentajana. Koko päivän kestäneellä piirileirillä harjoiteltiin tempauksen ja työnnon osaharjoitteita sekä erilaisia yhdistelmäharjoituksia. Lisäksi tehtiin monipuolisia apuliikkeitä ja keskivartalon täsmäharjoitteita. Apuvalmentajina piirileirillä toimivat Anne ja Juha Vuorikoski.

Leiri oli monipuolinen, opettavainen ja kattava kokonaisuus sekä tietenkin mukavaa yhteistä tekemistä!

Vahvaa ja reipasta alkavaa syksyä!

Laiturintekijä Remu Rokka

Teksti: Margetta Salminen, kuvat: Margetta Salminen & Sari Berglund

"Ihan vaan huvikseen" perniöläinen Remu Rokka aloitti treenailla punttien kanssa, kunnes isänsä innoittamana hakeutui opettelemaan voimanoston tekniikkaa. Apua tähän antoi aluksi Salon Voimailijoi-
sta Tapio Ruohonen. Valitettavasti Ruohonen menehtyi äkillisesti vuonna 2020 ja tästä johtuvan tauon jälkeen Remun matka jatkui Ollikkalan koulun punttisalille Jarmo Virtasen valmennettavaksi.

Remu aloitti säännöllisen treenaamisen ja kilpailemisen voimanostossa vuonna 2021. Sotkamossa nuorten SM-kilpailuissa Remu saavutti sarjassa 93 kg pronssia yhteistuloksella 605 kg (230 kg + 137,5 kg + 237,5 kg). Samana vuonna Remu voitti pronssia nuorten PM-kilpailuissa Pornaisissa tehden tuloksen 625 kg (240 kg + 145 kg + 240 kg). Tänä vuonna Porissa Remu saavutti nuorten SM-kullan yhteistuloksella 642,5 kg (247,5 kg + 147,5 kg + 247,5 kg). Myös penkkipunnerrus on kehittynyt mukavasti, vuonna 2021 SM-kilpailuissa Tammelassa tuli hopeaa tuloksella 142,5 kg ja vuonna 2022 Oulun SM-kilpailuissa kultaa tuloksella 150 kg. Painoluokkana on pysynyt 93 kg, joka vaatii kuitenkin hieman kurinalaista elämää ennen kisoja.

Remu työskentelee laitureita rakentavassa perheyrittelyssä ja on hyvin kiireinen

kesäisin. Pohjakunto on varmasti tullut työstä, jossa mm. kannetaan 50 kg painavia betonikiekoja. Laiturit kuljetetaan ja asennetaan paikalleen, joten työmatkoja kertyy kesäkauden aikana n. 20 000 km ympäri Suomea. Laitureita valmistetaan noin 200 kappaletta vuodessa ja asennustyömatkat ovat useimmiten erilaisia seikkailuja, minkä takia työpäivätkin venyvät monta kertaa yöhön asti. Työ ei kuitenkaan ole este treenaamiselle, sillä rakennustyöt tehdään kotona, joten Remun mielestä on aina mukavaa lähteä 40 km päässä olevaan Ollikkalan koulun punttisalille. Treeniporukassa on treenien lomassa mukavaa vaihtaa myös kuulumiset, sillä sosiaalinen kanssakäyminen on tässäkin lajissa hyvin tärkeää.

Remu tykkää voimailun lisäksi kavereiden kanssa hengailusta, hyvästä ruoasta, musiikista sekä koiran kanssa lenkkeilystä. Tyttöystävä Sanni huolehtii kiireisinä aikoina kotiasiat ja vastaavasti Remu hoitaa ne kiireettöminä aikoina talvisin, jolloin Sanni opiskelee. Musiikki on perheen yhteinen harrastus ja bändissä rumpuja soittava Remu on tehnyt keikkaa jonkin verran mm. isänsä kanssa. Isä Jussi on suuri Hurriganes-fani ja tarinan mukaan myös poika nimettiin Remu Aaltosen myötävaikutuksesta.



Laiturintekijät Remu ja Jussi Rokka



Hyvät varmistajat ovat keskeisessä asemassa treeneissä



Jussi ja Remu Rokka

Salon kaupunki on myös jo huomionnut Remun saavutukset ja palkitsi hänet vuonna 2021 Salon parhaaksi voimanoittajaksi. Remu kilpailee nyt viimeistä vuotta nuorissa ja tähtäimessä on vielä tänä vuonna kilpailla nuorten PM-kilpailuissa Ruotsissa syyskuussa sekä nuorten EM-kilpailuissa Puolassa marraskuussa. Ensi vuonna Remun tavoitteena on tehdä avoimen luokan SM-kilpailuissa marraskuussa Oulussa mahdollisimman hyvä tulos ja katsoa mihin rahkeet riittävät. Remu on hyvin tavoitteellinen ja tunnollisesti treenaava ja, mikä parasta, nälkä on aina kova!



Remu Rokka palkintojenjaossa pokkaamassa kultaa penkistä



Remu Rokka ja Jarmo Virtanen PM-kilpailuissa vuonna 2021



Remu Rokka penkkipunnerrus



Remu treenaa Ollikkalan koulun punttisalissa

Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien EM-kilpailut 2.-7.8.2022 Budapest, Unkari

Penkkipunnerruksen EM-kisoista hurja mitalisaalis Suomen maajoukkueelle

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: maajoukkueen jäsenet

Elokuun 2.-7. päivä järjestettyihin klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailuihin lähti Suomesta kaikkiaan 51 kilpailijaa, joista viisi kilpaili molemmilla nostomuodoilla. Maajoukkueen johtajana toimi Mats Finne ja huoltajina Janne Hakala ja Teemu Ahtiainen.

Kisahotellin yhteydessä olevat kongressitilat toimivat kisapaikkana, joten liikkuminen sinne oli vaivatonta. Nostopaikka ja lämmittelytilat olivat toimivia. Kisapenkki vaihtui juuri ennen kisojen alkua Roguen penkistä Eleikoon, kun mittauksissa todettiin Roguen penkissä puutteita. Osalle maajoukkuetta vaihto oli hyvä uutinen, osa olisi toivonut nostettavan Roguella. Suurissa kisoissa on aina pientä säätöä, mutta kaikkineen kisa onnistui järjestelyjen puolesta mainiosti. Budapestin helle oli kuitenkin monen nostajan haaste, ja jopa yli 35 asteeseen noussut lämpötila näkyi Pohjolan ilmanalaan tottuneilla kilpailijoilla jonkin verran nostoissa.

Ensimmäinen kisapäivä

Kisojen aloituspäivä oli suomalaisittain vauhdikas, kun kaikkiaan 18 maajoukkueen jäsentä nousi kisalavalle mitteleämään sijoituksista klassisessa penkissä. Mitälitilin aukaisi Seppo Komppa, joka oli tällä kertaa Suomen ainoa M4-ikäluokan edus-

taja kisoissa. Sepon hopea painoluokassa 105 kg irtosi 125 kg tuloksella.

Naisten M3-ikäluokassa 63 kg -sarjassa Margetta Salminen sijoittui hopealle tuloksella 62,5 kg. Samassa ikäluokassa Hannu Peräsalo nosti 66 kg -sarjassa tuloksen 95 kg sijoittuen sillä pronssille. Puolalainen Piwowarczyk nappasi hiukan pienemmällä kehonpainolla hopean Hannun nenän edestä samalla nostetulla kilomäärällä.

Ensimmäisen kisapäivän huikeimmasta tuloksesta vastasi Erkki Rajala, joka paransi jokaisella nostollaan M3/74 kg -sarjan maailmanennätystä. Tänä vuonna kuusikymppisiin siirtynyt maailmanennätysmies ei kuitenkaan ollut nostettuihin kilomääriin täysin tyytyväinen.

- Kisapäivään pitää olla tyytyväinen, kun saavutin kahdeksannen EM-kullan ja siinä sivussa kolme maailmanennätystä. Tulos ei nyt ollut ihan omaa luokkaa, aloitus 155 kg, seuraava 157,5 kg ja kolmas nosto 158 kg. Viimeinen lämmittelypaino 145 kg ei ollut herkkä. Jannen (Hakala) kanssa sovittiin sitten, että tiputetaan aloituspainoksi 150 kg, mutta sitä ei enää kerennyt muuttaa. Sanoin Jannelle, että sitten mennään näillä, menee syteen tai saveen. Mitalista nostettiin ja se riitti mestaruuteen. Pitäähän sitä jättää seuraavaankin kisaan joltain petratavaa. Jannelle ja Matsille kiitos huollosta!

M2-ikäluokan naisten kisassa Tutta Mattsson nappasi kultamitalin 84 kg -sarjassa. Tutan kovin kilpakumppani oli Unkarin Szilvia Bak ja kilpailusta tulikin erittäin jännittävä, kun molemmat kärkinostajat nostivat ensimmäisellä nostolla samat raudat eli 90 kg. Seuraavaan nostoon molemmat naiset lastauttivat 92,5 kg, mutta raudat eivät nousseet hyväksytyksi. Kun kolmas kierros oli toisen kierroksen toisinto, Tutta voitti kultaa hänen oman kehonpainonsa ollessa pienempi kuin unkarilaisella kilpakumppanilla.

- Tämä Unkarin matka oli minulle kolmas. Edellisen kerran olin ollut Unkarissa vuonna 1993 penkkipunnerruksen MM-kilpailuissa. Tuolloin edustin Suomea sarjassa 675 kg. Nyt järjestetyissä EM-kisoissa sarjani oli M2/84 kg ja ikääkin oli kertynyt reilusti enemmän kuin painokiloja itselleni. Lentomatka sujui hyvin ja hotellilla olimme hyvissä ajoin. Unkarilaiseen tapaan mikään ei ollut ajoissa valmiina ja saimme odotella huonetta jonkin aikaa. Majoituin oman huoltajan Henna Kaasalaisen kanssa samaan huoneeseen.

Henna huolehti ruokailuistani painonpuodotuksessa yhdessä kotoa käsin toimivan valmentajan Timo Kaasalaisen kanssa. Pidimme Timoon tiivistä yhteyttä ennen kisa ja sen aikana. Huoneessamme ei toiminut ilmastointi, mutta tämä vain



Erkki Rajala



M1-miehet



Klassisen penkin M1-ikäluokan naiset

edesauttoi pientä painonpudotusta seuraavan päivän kilpailuun. Illalla sitten kävin katselemassa buffet-pöydän antimia, joilla muut herkuttelivat. Kisapäivän aamuna vielä muutamia tunteja ennen kisaa minulla oli vajaa kilo ylipainoa, silti uskalsin käydä syömässä hampurilaisen ja kupin kahvia, jotka sitten tuli hikoiltua ulos Unkarin 30 asteen helteessä. Punnitukseen mentäessä paino oli jo tippunut ja oli tasan 83 kg, joka oli 100 g vähemmän kuin tilastojen mukaan pahimmalla vastustajallani, Unkarin edustajalla. Tämä sitten ratkaisi lopulta kisan edukseni, sillä me molemmat nostimme hyväksytyksi vain aloituspainomme 90 kg. Kummankaan 92,5 kg yritykset eivät onnistuneet. Palkintopöydällä Maamme-laulua kuunnellessani minun valtasi yllättäen ylpeys: "Tässä minä seison ja edustan kotimaatani Suomea!"

Kaiken kaikkiaan kisamatka onnistui kohdaltani hyvin, mitään kommelluksia ei matkalla sattunut. Piti vain muistaa, ettei Unkarissa mikään tapahdu ajallaan, vaan odotusaika on noin 15 min vähintään. Kisapaikalla oli mukava nähdä tuttuja ja tavata uusia nostajia. Huoltotiimi pelasi hienosti, siitä suuri kiitos Matsille, Jannelle ja Teemulle, sekä erityisesti omalta kohdaltani myös Hennalle ja Timolle. Kiitos kaikille matkalla olleille, teitte siitä ikimuistoisen.

Sanna Oksanen puolestaan kisasi M2/63 kg -sarjassa. Sannalle kävi päinvastoin kuin Tutalle: tasatulos 80 kg Latvian Tatjana Spakovan kanssa oikeutti hopeaan Sannan ollessa latvialaista hiukan painavampi.

- Kilpailu meni erittäin hyvin, EM-hopea samalla tuloksella voittajan kanssa. Vihdoin sain kilpailussa nostettua tuon himoitun 80 kg. Tulos sivuaa myös voimassa olevaa suomenennätystä. Tästähän jäi se

nälkä, että tänä vuonna on tavoitteena vielä tehdä uusi SE-tulos tähän M2/63 kg -sarjaan. Itselleni kilpailussa onnistuminen on iso asia ja iloitsen onnistumisista hyvin näkyvästi, hyppien ja pomppien. Suomen joukkueen huoltajat Mats, Janne ja Teemu saavat isot kiitokset, heidän työ kilpailussa oli priimaa ja kilpailijana sain vain keskittyä nostoihini.

Tutan ja Sannan kanssa M2-naisissa kisannut Tiina Uotila sijoittui tuloksella 67,5 kg 69 kg -sarjassa viidenneksi.

M2-miehissä mitalikorokkeelle nousi Sami Siltala 74 kg -sarjassa. Pronssille sijoittunut Sami nosti ensimmäisellä nostollaan tulokseksi jääneen 127,5 kg. Seuraavilla nostoillaan hän tavoitteli hopeasijaa, mutta nostot eivät onnistuneet, joten hopean vei Ruotsin Carlsson tuloksella 137,5 kg. Samassa ikäluokassa 66 kg -sarjassa Kari-Pekka Korkko sijoittui neljänneksi ja 105 kg -sarjassa Kaj Wasenius viidenneksi.

Päivän viimeisissä nostoryhmissä kisasivat M1-naiset. Kilpailu alkoi paikallista aikaa vasta klo 20.30 ja päättyi klo 23 paikkeilla, joten kyseessä oli todellakin iltakisa. Suomessahan kello oli jo tuntia enemmän, joten myöhäinen aikataulu aiheutti omat haasteensa kilpailemiselle. Se tosin ei näkynyt Suomen naisten tekemisessä. Janika Kivelä sijoittui ensimmäisessä kansainvälisessä kilpailussaan pronssille sarjassa 57 kg. Janikan toisella nostolla syntynyt tulos oli 70 kg. Painoluokkaa ylempänä eli 63 kg -sarjassa Niina Köninki puolestaan sijoittui hopealle tuloksella 92,5 kg. 69 kg -sarja olikin hienoa katsottavaa, kun Nina Ruuhivirta sijoittui hopealle 95 kg tuloksella ja Mari Engberg voitti kisan 105 kg tuloksella.

- Treenijakso oli kesällä katkonainen, pari viikkoa ennen EM-kilpailuja olin viikon parition suurleirillä ja leirin jälkeen olin flunssainen, joten viimeistelyt oli melko kevyet. Tosin tiedossa oli, että 100 kg nostolla olisin jo melko tiukasti mestaruudessa kiinni. Kisapäivä oli pitkä, lähdin aamulla klo 6.00 ajelemaan lentokentälle ja lensin Budapestiin. Onneksi kilpailu 69 kg -sarjassa mahdollistaa minulle syömisen ja juomisen myös kisapäivänä. Kisahotellilla olin puolen päivän aikaan ja nukuin iltapäivästä parin tunnin päiväunet, jotta jaksaisin valvoa kisan alkuun asti. Vaikka olosuhteet, lämmin sää ja myöhäinen kisa-aika eivät olleet optimaaliset nostamisen kannalta, tuntui nostaminen yllättävän kevyeltä jo lämmittelyssä. Kaikki nostot olivat kevyitä ja teknisesti hyviä. 105 kg noston jälkeen totesin, että olisi mennyt enemmänkin. Arvostan todella paljon M1-naisten 2. sijaa (koko ikäluokassa), sillä minulle tuli yllätyksenä kisan aikana, että olin niin korkealla pisteissä.

Myös 76 kg -sarjaan oli saatu Suomesta kaksi osanottajaa ja vieläpä samasta seurasta eli Kokkolan Jymystä. Jessica Sinikoski sijoittui ensimmäisessä kansainvälisessä kisassaan neljänneksi tuloksella 85 kg. Tiina Voho puolestaan sijoittui hopealle 100 kg tuloksella. Tiinan kisaan saatiin vähän jännitystäkin mukaan, kun ensimmäinen nosto hylättiin.

- Viimeinen EM-arvokilpailuni nelikympissä oli tälläkin kertaa kovasti odotettu kisa, minin valmistauduttiin ehjällä harjoituskaudella. Pääkisassani klassisessa penkissä lähdin haastamaan ensimmäistä vuotta M1-sarjassa kisaavan norjalaisen, jonka ennätys 105 kg oli sama kuin omani. Taktiikkana oli pudottaa painoa ja olla kevyempi ja pakottaa norjalainen nostamaan 2,5 kg enemmän. Keskiyöllä tiistaina

päättäneestä kisasta sain kaulaani M1/76 kg -sarjasta hopeaa. Haastavasta iltakisasta tuloksena vain 100 kg, 105 kg jäätyä ojentumatta. Kultaan tuloksella ei siltikään olisi ylletty, vaikka painoinkin vähemmän, sillä Norjan Pollen nakkasi viimeisellään onnistuneesti ylös varman 107,5 kg. Parempi voitti!

Painoluokassa 84 kg kisannut Hannele Eerikäinen sijoittui sarjassaan viidenneksi. Kansainvälisten kisojen ensikertalaisiin luokituttu Anni Veck sijoittui 84+ kg -nostajien joukossa pronssille tuloksella 92,5 kg.

Toinen kisapäivä

Aamun ensimmäisessä kisarupeamassa nostivat klassiseen tyyliin M1-miehet. Kokenut kisakonkari Jani Haapamäki vei erittäin tasaisessa 74 kg -sarjassa voiton 165 kg tuloksella, kun saman tuloksen noston Puolan Balawejder oli puntarilla painavampi. Kolmanneksi sijoittunut unkarilainen Toth nosti 162,5 kg, joten mitalitaisto oli erittäin tiukka. Lasse Arvola sijoittui 83 kg -sarjassa neljänneksi. Jussi Kuusikko puolestaan taisteli 105 kg -sarjassa tiukasti hopeasijasta, mutta kun toisen noston 195 kg jäi lopulliseksi tulokseksi, oli sijoitus tällä kertaa kolmas. 120+ kg -sarjassa Janne Jääskeläinen teki tasaista työtä. Kolmen hyväksytyin noston sarja oli 212,5-220-225 kg, jolla Janne pökkasi lopulta kultamitalin.

Miesten kilpailun jälkeen kisalavan valtasivat naisten sub-juniorit ja juniorit. Suomalaisittain erittäin jännittävä sarja oli sub-juniorien 63 kg -painoluokka. Siinä kilpailivat sekä uusi tulokas Milla Haapamäki



Janne Jääskeläinen

että jo kokenempi Juuli Kostian. Milla sijoittui tuloksella 72,5 kg ensimmäisessä kansainvälisessä kisassaan hopealle. Juuli puolestaan aloitti 90 kg nostolla ja pyysi toiseen nostoon sarjan N18/63 kg euroopanennätysraudat 98,5 kg. Kun se nousi hyväksytyksi ylös, seuraava lastautus oli jälleen uusi ennätys 100 kg. Juuli nosti kolmannenkin noston hyväksytyksi ja voitti Euroopan mestaruuden uudella euroopanennätyksellä. Lisäksi pisteissä Juuli oli ikäluokkansa toiseksi paras nostaja.

- 100 kg ja euroopanennätys oli kisojen tavoitteena ja molemmat toteutuivat. Nautin kisaamisesta ja lavalle on kiva mennä näyttämään kovan työn tulos, totesi Juuli omasta kisastaan.

Junioreiden sarjassa oli mukana vain yksi nostaja Sofie Sällinen. Sofie kisasi 76 kg -sarjassa sijoittuen 87,5 kg tuloksella neljänneksi.

Miesten sub-junioreissa oli niin ikään Suomesta yksi edustaja. Arttu Korhosen sarja on 83 kg ja siinä hän pärjäsi hienosti sijoittuen hopealle. Artun tulos kisassa oli 155 kg. Kultamitaliin olisi ollut matkaa vain 2,5 kg, joten Arttu teki vakuuttavaa työtä kolmella hyväksytyllä nostolla ensimmäisissä arvokisoissaan.

Junioreissa kilpailivat kokenut Hermann Järvenpää ja ensikertalainen Anton Nykänen. Hermann oli vain reilua kuukautta aikaisemmin aloittanut asepalveluksen. Alokasaika on vaikuttanut treenaamiseen ja sitä kautta myös tuloksiin. Niinpä Hermann jäi poikkeuksellisesti ilman mitalia sijoittuen 105 kg -sarjassa viidenneksi 190 kg tuloksella. Anton Nykänen puolestaan kilpaili 74 kg -sarjassa, jossa hän sijoittui upeasti pronssille 172,5 kg tuloksella. Anton paransi tuloksella nimissään olevaa suomenennätystä seitsemällä kilolla.

- Kisapäiväksi oli tarkoitus pudottaa painoa pienemmäksi kuin muilla, sillä tiedossa oli kova taisto, ja jos tarve vaatisi, voittaisin oman painoni puolesta. Onnistuin olemaan oman sarjani kevyin nostaja.

Sovittuun aikaan mentiin Janne Hakalan kanssa lämmittelemään penkkiä ennen kisoja. Ensimmäistä kertaa tapasin Jannen näissä karkeloissa. Hänen kanssaan oli helppo tulla toimeen ja oli oikein mukava äijä. Lämmittelyt oltiin tehty ja siinä vaiheessa aloituspainoakin vaihdettu, että saadaan nostettua sama rauta minkä muutkin mitalista kisaavat nostavat.

Kisahetkellä en aloituspainon jälkeen tiennyt omista nostamistani painoista mitään, huoltajat sanoivat minulle, että en

saa seurata muiden nostoja, keskityn vaan nostamaan. Näin sitten tehtiin. Huoltajat hoitivat kisatilanteen aivan nappiin, itse ei tarvinnut tehdä muuta kuin päästä nostotunnelmaan. Viimeisen kisanoston jälkeen olin nostonut 172,5 kg ja en olisi uskonut, että noin isot raudat saisin nostettua. Olin todella yllättyneenä, kun noston jälkeen sain tietooni mitä olin nostonut. Lisäksi tämä oli minun entiseen SE-tulokseen 7 kg lisää sarjassa M23/74 kg.

Iso kiitos Suomen Voimanostoliiton huoltajille ja erityisesti Jannelle, sillä he varmistivat, että saan sieltä EM-pronssin mukaan.

Kolmas kisapäivä

Kolmas kisapäivä käynnistyi naisten avoimen sarjan painoluokilla 47-63 kg. Maria Kojoukhova sijoittui 52 kg sarjassa kuudenneksi. 57 kg -sarjassa Suomesta oli mukana kaksi edustajaa, viidenneksi sijoittunut Johanna Forsström ja kuudenneksi sijoittunut Minna Lepistö.

Mitalikantaan päästiin komeasti sekä 84 kg - että 84+ kg -sarjassa. Emmeth Salo nosti 84 kg -sarjassa Euroopan mestaruuteen 120 kg tuloksella. Kisa ei kuitenkaan ollut Emmethille helppo ja tulokseksi jäi ensimmäisen noston 120 kg. Sekä huoltajat että paikalla ollut suomalaisyleisö ihmetteli toisen ja kolmannen noston hylkäyksiä, koska mitään selkeää virhetä nostoissa ei näkynyt ja raudat tulivat hyvin suorille käsille asti. Joka tapauksessa Unkarin kisasta tuli Emmethille jälleen uusi voitto ja upea menestys täydentyi vuoden 2022 avoimen luokan Euroopan mestaruudella.



Juuli Kostian ja Milla Haapamäki

Johanna Laitisen sijoitus kisassa oli toinen ja tulos 137,5 kg oli uusi N/84+ kg -sarjan suomenennätys. Kisa oli kovatasoinen, kun kaikki sarjan mitalistit olivat koko avoimen luokan pisteissä kymmenen parhaan joukossa. Kisan voittanut Unkarin Szabo oli aivan omaa luokkaansa nostoen 152,5 kg.

- Olin entryissä selkeästi sijoittumassa neljänneksi, joten lähdettiin kisaan lähinnä katsomaan, mitä vastaan tulee. Yllättäen Islannin Ludviksdottir jäikin ilman tulosta ja Ruotsin Hjälle kauas entrystään, ja vaikka kisaolosuhteet pehmensivät itseänikin, sain tehtyä riittävän korkean tuloksen tokalla nostolla. Kaikki oli pienestä kiinni, olin riittävän varautunut tämän kisan olosuhteisiin ja tiimi hoiti kisataktiikan oikein. Hopea oli valtavan iloinen yllätys.

Miesten avoimen sarjan kilpailussa ilta-päivällä nähtiin suomalaisten osalta sekä onnistumisia että pettymyksiä. Sekä Antti Tommila 120+ kg että Teemu Hällfors 84 kg -sarjoissa jäivät kisassa ilman tulosta.

105 kg -sarjassa Joni Tajakka kilpaili tiukasti hopeamitalista, mutta jäi kuitenkin 220 kg tuloksella pronssille. Hopeaan olisi vaadittu 225 kg tulos.

- Kisat meni omalta osalta vähän penkin alle. Olin pari viikkoa ennen kisoja kuummeessa ja pari tärkeää treeniä jäi välistä. Siltä kun selvisin niin tuli hermosärkyjä käsiin, joita oli vielä edeltävänä päivänä ennen kisa, plus muuta säättöä kisoissa. Mutta turha se on selitellä, jos ei ole kunnossa. Pronssia kuitenkin ja kultaan ei olisi ollut todennäköisesti saumoja. Muuten kiva reissu ja nätti kaupunki.



Johanna Laitinen

Simo Sistonen puolestaan taisteli 120 kg -sarjassa kultamitalista, mutta sijoittui yhdellä onnistuneella nostolla hopealle. Kisan tulos oli 232,5 kg, mutta pelimiehenä Simo lastautti viimeiseen nostoon 246 kg, jolla olisi saanut kilpailusta kultamitalin.

- EM-kilpailu ei ihan mennyt nappiin, mutta kisaaminen on aina sellaista, joten ensi kerralla viisaammin. Odotin, että olisin ennätyskunnossa ja salilla nostelinkin kovia omia ennätyskuvia. Mutta sillä, mitä kisassa nostetaan, on ainoastaan väliä, joten ensi kerralla mennään erilalla. Kiltoksia koko Suomen joukkueelle ja teille ketkä olitte paikalla kannustamassa, iso kumarrus! Oli hienoa tutustua lähemmin muutamiin ihmisiin. Tässä vähän kun olen selvinnyt kisakrapulasta, niin ei se hopea nyt niin

huono avoimesta kuitenkaan ole. Kiltokset vielä kaikille tsemppareille ja tukijoille ja hyviä treenejä kaikille!

Neljäs kisapäivä

Neljäntenä päivänä siirryttiin varustepenkkipunnerrukseen. Aamukilpailussa lavalle nousivat suomalaisista M4-ikäluokassa tuplaedustuksen tehnyt Seppo Komppa sekä M3-ikäluokan Hannu Peräsalo, Seppo Flink ja Ari Myllyniemi.

Tässä kilpailussa Seppo Komppa ei jättänyt kilpakumppanille mahdollisuuksia kultamitaliin, vaan nappasi voiton nimiinsä 160 kg nostolla. Ensimmäinen nosto



Varustepenkin avoimen luokan naiset



Huoltajat



Tiina Voho kultaa ja Anne Heikkiä hopeaa

hylättiin, mutta seuraavat kaksi sujuivat mallikkaasti ja Ruotsin Wallin jäi reilusti Sepon taakse. Seppo oli pisteissä ikäluokansa toiseksi paras nostaja.

M3/66 kg -kilpailussa mukana olivat sekä Seppo Flink että Hannu Peräsalo. Hannu järjesti pientä jännitystä kilpailua seuraaville, kun kaksi ensimmäistä nostoa hylättiin. Kolmas nosto olikin sitten varsin mallikas, ja tuloksella 105 kg Hannu otti sarjan hopeamitalin. Seppo nosti parhaalla nostollaan 92,5 kg ja sijoittui sarjassa pronssille. Kolmas suomalainen M3-nostaja Ari Myllyniemi teki 165 kg tuloksen sijoittuen sillä neljänneksi 120 kg -sarjassa.

- Jännäksihän se kisa meni. Ensimmäinen nosto hylättiin 2-1, ilmeisesti tanko tuli vähän alaspäin. Toisessa nostossa meni pasmat ihan sekaisin, kun ensin oli väärät telinekorkeudet, ja kun lopulta ne korjattiin, niin nosto kaatui kurkulle. Kolmas nosto olikin sitten kevyt. Hiukan harmitti kaksi ensimmäistä pummiä, koska tavoitteeni oli oma ennätys. Koska kilpailin tiistaina klassisesti ja perjantaina varusteilla, oli Budapestin lämmön vuoksi haastavaa pitää painoa alle 66 kg, kertoo Hannu Peräsalo varustepenkin haasteista.

Puoliltpäivin lavalle nousivat M2-miehet. Petteri Laurikainen sijoittui 93 kg -sarjassa pronssille. Sairastuminen ja kuumellu juuri ennen kisaa oli vienyt mehut ja Petterin tulokseksi jäi ensimmäisen noston 100 kg, jolla varmistettiin mitali. Kultamitaliin oikeuttava rauta eli 215 kg ei kahdesta yrityksestä huolimatta noussut ylös. 105 kg -sarjassa Kaj Wasenius sijoittui viidenneksi 170 kg nostolla. Timo Rukkila jäi 120 kg -sarjassa ilman tulosta.

Naisten kilpailu kaikissa mastersikäluokissa sijoittui kisapäivän loppuun. M1-naisissa suomalaiset räjäyttivät potin, kun sekä Anne Heikkilä 63 kg -sarjassa ja aiemmin jo klassisesti kisannut Tiina Voho 76 kg -sarjassa ottivat kilpailusta kultamitalin.

Anne Heikkilä teki kisassa tasaisen kolmen hyväksytyin noston sarjan 95-105-112,5 kg ja voitti Ranskan nostajan selvällä marginaalilla.

- Rankingin mukaan tulospainetta ei ollut odotettavissa, mutta tuomarilinja ja juryn kera vaikutti poikkeuksellisen armottomalta, joten lopulta päätimme huoltajani Janne Hakalan kanssa taktikoida mesta-

ruuden pomminvarmalla aloituspainolla. Sen jälkeen Janne ja Teemu (Ahtiainen) laskeskelivat pisteitä ja lopulta viimeiseen nostoon rutiinirauta 112,5 kg, jolla heltisi bonuksena ikäluokan toiseksi parhaat pisteet. Kaikin puolin täydellinen kisa, vaikka nostettu rautamäärä ei päätä huimaa.

Tiina Voho kisasi toisen kisansa ainoana sarjassaan, mikä ei vähääkään himmennä kultamitalin arvoa. Naisten puolella vähäinen osanottajamäärä kertoo enemminkin siitä, että varustenostaminen edellyttää sekä pitkäjänteisyyttä treenaamisessa että kykyä sietää tilapäistä kipua ja painetta nostoissa.

- Perjantaina pidettävässä varustepenkipunnerruksen kisassa tavoitteena oli nostaa ensimmäisellä varma tulos, olinhan ainut N40/76 kg -sarjan nostaja. Ensimmäisellä 90 kg raakanostolla varmistettiin kultaa ja toiseen nostoon puettiin päälle Matsin kanssa Järvenpään Pasiin tuella Emmiltä saatu kokoa pienempi lainapaita oman paitani jäätyä Almatyyn. Vaikkei lämmittelyissä saatukaan yhtään onnistunutta nostoa, luotin paitaan ja omaan kuntoon, olinhan nostonut samalla paidalla pari viikkoa aiemmin SE-lukemat 132,5 kg. Toinen nosto varusteella onnistuneesti ylös ja tulos 127,5 kg. Kolmannella 135 kg tuli ylös, mutta oli kaikin tuomariäänin hylätty nosto käsien vatkassa loppujoukoksessa. Ennako-odotusten mukaisesti lunastin parhaan nostajan palkinnon valittavan pieneksi jääneestä M1-ryhmästä. Tampereen, Vilnan ja Almatyn jatkumona nyt Budapestin antoi varusteella arvokisakullan, mistä en voi olla kuin iloinen!

M2-naisten ainoa suomalaisedustaja Päivi Ristolainen kisasi 84 kg -sarjassa. Kisa ei tuloksen osalta sujunut odotusten mukaan, kun tulokseksi jäi 75 kg eli aloitusrauta. Tulos oikeutti kuitenkin pronssimitaliin.

Viides kisapäivä

Aina vain helteisemmässä säässä pääsivät viidentenä kisapäivänä vuoroon miehissä juniorit ja M1 -ikäluokka. Hermannin Järvenpää kilpaili jo toista kertaa muuttaman päivän sisällä. Sarjassa M23/105 kg Hermannin sai pronssia tuloksella 140 kg. Tankoon lastattiin toiseen nostoon 225 kg ja kolmanteen 235 kg, mutta kumpikaan ei tullut hyväksytyksi ylös. Kunhan armeija on käyty, saadaan varmasti taas nähdä Hermannilla omalla tasolla olevia nostosuorituksia.

M1-miehistä Ville Vaivila nosti hopealle 66 kg -sarjassa tuloksella 120 kg. Aki Kangasjärvi otti myös hopeasijan painoluokassa 93 kg 215 kg tuloksella.

- Lämpötila teki sen, että kilpailijoilla oli paljon tyhjää ojentajaa. Loppuojennukset jäivät monella jo lämmittelyssä vajaiksi. Oman tuloksen sain toisella nostolla. 222,5 kg ei ollut kaukana, se jäi vain loppuojennusta vaille valmiiksi. Seuraaviin kisoihin pitää hankkia kireämpi paita, totesi Aki kisan jälkeen.

120 kg -sarjassa kisasivat Tammelan Ryskeen miehet Janne Hakala ja Mikko Tiensuu. Jannella oli pohjilla tiukka viikko huoltohommissa. Hänen sijoituksensa kilpailussa oli viides tuloksella 185 kg. Janne sai tehtyä hyvän kolmen hyväksytyt noston sarjan huolimatta viikon rasituksesta. Mikko Tiensuu teki myös kisassa kolme hyväksytyä suoritusta, ja sillä vei nimiinsä koko sarjan voiton unkarilaisen Sebestyenin nenän edestä.

- Kilpailuun valmistautuminen sujui suunnitelmien mukaan, lukuun ottamatta pientä haaveria. Koitin nostaa viimeisissä kovissa treeneissä 300 kg. Lähtiessäni punnertamaan tankoa rinnalta oikealta ojentajastani kuului "naps" -ääni. Onneksi mitään ei mennyt kädestä rikki. Ilmeisesti vain ojentajalihaksen jänne hieman liikkui sivuttain kovan paineen alla, mutta kyllä se säikäytti ja vaikutti myös päähän sisällä kahdessa ensimmäisessä kisanostossa.

Aloitin kisassa varman päälle 250 kg ja se nousikin kevyesti. Toinen nosto 265 kg onnistui myös hyvin. Näin, että kärjessä oleva Unkarin oma poika sai ensimmäisellä 275 kg ja korotti toiseen nostoon 287,5 kg. Siinä vaiheessa tajusin, että minulla on saumat kultamitaliin. Korotin viimeiseen nostooni 277,5 kg, koska olin kärkeä pitävää painavampi. Oma nostoni hyväksyttiin 2-1 ja sillä voitoin Euroopan mestaruuden, koska unkarilainen ei saanut kahta viimeistä nostoa ylös. Olen todella onnellinen ja tyytyväinen EM-kultaan ja omaan ennätystulokseen.

Kuudes kisapäivä

Viimeisenä kisapäivänä kilpailemaan pääsivät avoimessa luokassa sekä miehet että naiset. 57 kg -sarjassa Marcela Sandvik teki hienon kolmen hyväksytyt noston sarjan 107,5-112,5-115 kg ja sijoittui sillä kovatasoisessa kisassa hopealle. Mitalli oli Marcelalle jo 17. euroopanmestaruustasolla penkkipunnerruksessa.

Maria Karjalainen aloitti 63 kg -sarjassa vahvasti 122,5 kg hyväksytyllä nostolla.



Seppo Komppa

Toinen ja kolmas nosto kuitenkin hylättiin, mutta ensimmäisen noston tulos riitti kultamitaliin. Sekä Itävallan Wienroither että Norjan Solbakken yrittivät korotuksilla ohittaa Marian, mutta molemmille kävi samoin kuin Marialle eli hekin jäivät aloituspainoon.

- Ihan en päässyt omaan parhaimpaan kisoissa, mutta se riitti kuitenkin voittoon. Paino on tippunut kesän aikana liian alas ja Budapestin lämmin sää varmaan vei kaikkein parhaimman terän nostoista. Huolto toimi loistavasti ja Suomella on hieno tiimi. On aina yhtä hienoa olla mukana!

Naisten 84+ kg -sarjan Sari Rauhalalle ja miehissä 83 kg -sarjassa Matias Viiperille sekä 93 kg -sarjassa Tomi Viklalle kävi kisassa kuten monelle muullekin nostajalle, eli he jäivät ilman tulosta. M/120+ kg -sarjassa kahdeksasta nostajasta neljä sai tuloksen, mikä kertonee hyvin Budapestin helteiden vaikutuksesta nostamiseen.

120+ kg -sarjassa Kenneth Sandvik teki kuitenkin vakuuttavaa työtä. Ensimmäisen hylätyn 315 kg noston jälkeen Kenta nosti toisella nostollaan 317,5 kg ja kolmannella 322,5 kg hyväksytysti. Kenta sijoittui kisassa toiseksi, ja Ahvenanmaalle matkasi Sandvikien mukana kaksi ansaittua hopeamitalia.

Yhteenveto kisamatkasta

Suomen joukkue sai kisasta yhteensä 38 mitalia, joista 12 oli kultaisia. Kisaan mahtui sekä hienoja onnistumisia että pettymyksiä. Helteinen sää ei ollut optimaalinen nostamisen kannalta, vaikkakin kisapaikalla olosuhteet olivat hyvät. Maajoukkueen yhteishenki oli erinomainen ja on mukava, että kisareissulla kilpailijat pääsevät tutustumaan paremmin toisiinsa.

Joukkueenjohtaja Mats sekä huoltajat Teemu ja Janne ansaitsevat erityiskiitoksen. Varsinkin kilpailun ensimmäiset päivät olivat todella pitkiä. Ensimmäinen kisapäivä taisi venyä vähintäänkin 15 tunnin pituiseksi. Huoltoon apunsa antoivat myös Pasi Järvenpää ja Simo Sistonen. Lisäksi kilpailijoiden omat huoltajat ovat tärkeä osa onnistuneita kisoja.

Neljännän kisapäivän päätteeksi koko kisan ajan ansiokkaasti kuuluttajana toiminut Mervi Sirkiä kuulutti lavalle Mats Finnen. Lauoimme 5. elokuuta 60-vuotta täyttäneelle Matsille onnittelulaulun. Kiitos erinomaiselle joukkueenjohtajalle ja vielä jälkikäteen onnittelut syntymäpäivän johdosta.

The World Games 2022 Birmingham, USA

Teksti: Seppo Sohlman & Matias Viiperi
kuvat: Seppo Sohlman, Matias Viiperi, Miikka Viiperi & Sanna Puumala

World Games 2022 järjestettiin tällä kertaa Birminghamissa USA:n Alabamassa. Suomesta mukana oli vain yksi nostaja, Matias Viiperi. Matias uhkui kovaa kuntoa ennen kisoja, ja tässä Matiaksen kertomus kisasta:

"Kisan puitteet oli kyllä ensiluokkaiset. Jokaiselle nostajalle oli omat pakasta vedetyt Eleikon telineet. Kyykky tuntui lämmittelyissä tosi hyvältä, mutta lavalla ainoastaan yksi nosto meni läpi ja tulokseksi jäi aloituspaino 305 kg. Penkissä sama meno jatkui. Ensimmäinen nosto hylkyy ja toisella 242,5 kg hyväksytysti ylös. Yritin kuroa takaisin kyykyssä menetettyjä kiloja ja viimeiseen nostoon laitettiin 257,5 kg, mikä ei tällä kertaa noussut. Vedossa onnistui kaksi nostoa, aloituspaino 275 kg ja toisella 295 kg. Yritin viimeisellä uutta ennätystä 310 kg, mutta siihen ei riittänyt paukut.

Kisassa oli todella nopea tahti. Ryhmien välissä oli ainoastaan 20 min tauot ja koko homma oli ohi hujauksessa. Kunto olisi ollut tehdä kyllä parempi tulos, mutta kisa on aina kisa. Joka tapauksessa World Games -tapahtuma oli kokonaisuudessaan aivan mahtava ja reissusta jäi kyllä todella lämpimät muistot! Tämän lähemmäksi olympialaisia ei tässä lajissa voi (vielä) päästä.

Kovasti kiitoksia vielä huoltotiimille, Jarkolle ja Suomen Voimanostoliitolle, että tämä reissu saatiin järjestymään!"

Matiaksen sijoitus tässä kovassa seurassa oli siis kahdeksas ja yhteistulos oli uusi SE, joka on aina kova suoritus tehdä kansainvälisissä kisoissa.

Näihin kilpailuihin oli kyllä satsattu Birminghamissa paljon. Se näkyi kaikkialla mainoksina ja suurena määränä poliiseja ja vapaaehtoisia toimitsijoita. Itselläni jäi päällimmäisenä mieleen erityisen hyvin toimivat kuljetukset, kisapaikat, jotka olivat lähekkäin, ja todella runsaat ruokailut ja tarjoilut, joita oli joka paikassa ja jatkuvasti. Ei ole kyllä missään homma toiminnut vielä näin hyvin, vaikka urheilijoita oli todella paljon. Oli myös todella mukavaa ja kiinnostavaa tutustua ja seurata Suomen muiden lajien urheilijoiden suorituksia.

Kiitos Miikka Viiperi huoltamisesta, itsehän katsoin vain vierestä kun teillä homma toimi. Ja kiitos Sanna Puumala tsemppaamisesta. Toivottavasti pääsen seuraavallakin kerralla mukaan näihin karkeloihin.



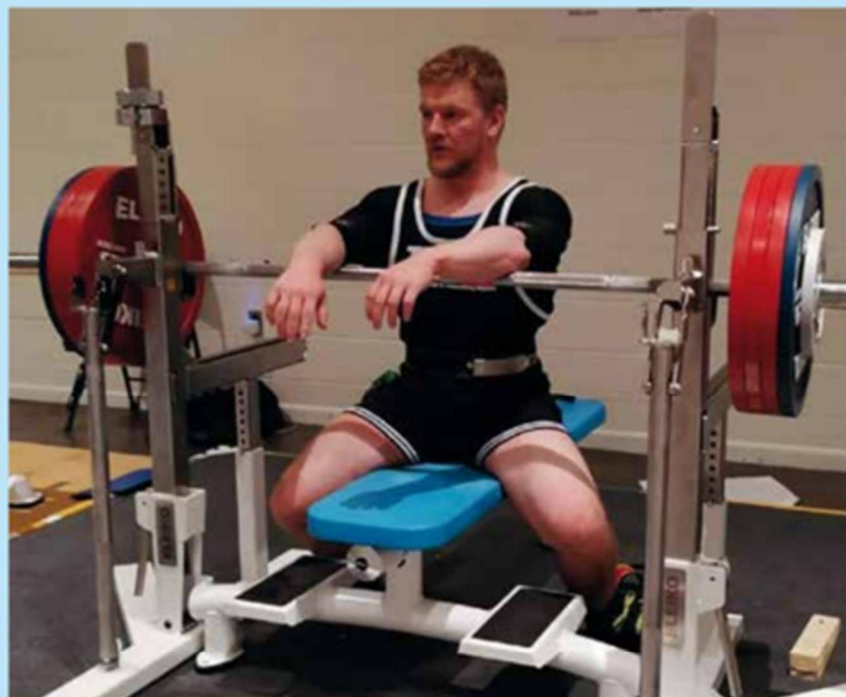
Matias Viiperi



Penkissä Matias sai tulokseksi 242,5 kg



Yleisöä oli paljon. Etualalla Seppo Sohlman ja Miikka Viiperi.



Lämmittelemässä omalla telineellä



Suomen eri lajien edustajia

Jari Saarion kova suomenennätys Silver Dollar Deadlift -nostossa

Teksti: Jari Saario, kuva: Juha Vehniäinen

Kaavilainen Jari Saario kävi Kuopion Vahvin -vahviamieskilpailuissa lauantaina 6.8.2022 osallistumassa näytöslajiin nimeltä Silver Dollar Deadlift. Kyseessä on maastavedon variaatio, jossa tanko on lähtöasennossa normaalia maastavetoa korkeammalla. Silver Dollar Deadlift on legendaarinen laji vahviamieskilpailuissa ja saanut alkunsa 1800-luvulla Yhdysvalloissa.

Keli oli lauantaina aika haastava tuulen ja vesisateen takia, sillä kisa käytiin ulkona Kuopion satamassa. Tavoite oli vetää 460+ kg, joka olisi Suomen toiseksi kovin veto Silverissä ja kovin testatun urheilijan tulos. Olen ollut peruskuntokaudella, joten voimatasoista ei ollut tietoa. Kolme kertaa kerkesin käydä opettelemassa Silver Dollar Deadliftiä Kuopion Old School Gymillä kaverin luona, jolla oli lajiin varusteet.

Aika kylmiltään lähdin nostamaan odotetun jälkeen, mutta tuli siihen aika monta kovaa vetoa alle voimatasoja hakiessa. Ensimmäinen kova veto oli 465 kg, joka oli helppo. Toiseen nostoon otin 495 kg ja se oli myös suhteellisen helppo. Yleisön ja porukan innoittamana lastautin viimeiseen vetoon 505 kg, joka olisi onnistuessaan uusi SE ja 5 kg yli vanhan SE:n, joka on tehty Porissa vuonna 2016 Jarno Kirsälän toimesta. Yleisön kannustaessa, laatikoiden nostaessa ylös ja vedon taipuessa loppuasentoon varmasti, oli uusi SE 505 kg syntynyt ja suomalaisen urheiluhistorian tekijä löytyi Kaavilta.

SE:n jälkeen oli ilo irti ja ihan uskomaton fiilis. Minulla ei ole selitystä, miten pystyin nostamaan raudat ylös ja kuka minun kaverina ne nosti. Ihan uskomaton teko, vaikka itse sanonkin. En ikinä uskonut, että pystyn nostamaan yli 500 kg. Uskoin, että rajani on 480 kg. Huh, ei uskoisi että

pystyy yli 500 kg nostamaan! On hienoa, että on nyt pystynyt jättämään nimensä myös vahviamiesurheilun historiaan. Yleisöä oli kelistä huolimatta hyvin paikalla ja he kannustivat kovasti - kiitos tuesta.

Tämä on oman urheilu-urani toiseksi kovin, jos ei kovin, saavutus ja teko. Eihän tätä ole kukaan muu Suomessa tehnyt. Tätä vielä koventaa se, että tein sen testattuna urheilijana ja melkein raakana, eli pelkkä vyö ja Versa Grippsit kädessä, ei ollut remmejä tai nostopukuja. Palkinnoksi tuli lahjakortti ja rahapalkinto, kiitos lahjoittajille.

Erittäin iso kiitos mahdollisuudesta Tommi "Pole" Ollikaiselle, Markku Antikaiselle ja Old School Gymille, että sain osallistua tähän ennätysyritykseen. Kaavilla järjestetään syyskuussa Kaavin Vahvin -vahviamieskilpailu - katsotaan mitä sinne oikein keksitään!



SE-mies ja 505 kg Silver Dollar Deadlift

Lasse Selin teki vaikutuksen TVOFS-esityksillään

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa & Lasse Selinin kotialbumi



Monille voimantostajille, etenkin mastersnostajille, tuttu Lasse Selin osallistui kaikkien aikojen ensimmäiseen The Voice of Finland Senior -laulukilpailuun. Kisassa kaikkien esiintyjien tuli olla yli 60-vuotiaita. Lasse sai katsojien suuren suosion esityksillään "Minä olen muistanut", "Muisto vain jää" sekä "Viisitoista kesää". Katsojilta tulleet palautteet - noin 1500 kannustavaa someviestiä - kertoivat 72-vuotiaan Lassen suosioista. Mainitakoon, että esitystä "Muisto vain jää" on kahden kuukauden aikana katsonut The Voice of Finland Senior -sivustolta peräti 272 000 katsojaa! Lasse oli kisassa kuuden parhaan joukossa. Kisan voitti kokenut vuoden 1991 tangokuningas Jaska Mäkyänen.

Lassen voimantostouran parhaat ajat osuvat mastersikäluokan kisoihin. Hän on ollut Suomen mestari M1-M4 -ikäluokissa ja on nyt ranking-listan ykkönen M4-ikäluokassa. Lassen uran viimeinen kansainvälinen voimantostokisa oli varustevoimantoston mastersien EM-kilpailut Romanian Sibiuissa heinäkuussa 2019. Siellä Lasse kisasi ikäluokassa M4 ja voitti sarjansa 74 kg Euroopan mestaruuden. Hienojen suorituksen saavutuksina oli yhteistulos 502,5 kg, joka oli uusi ME-tulos. Hän oli myös ikäluokkansa paras nostaja. Hieno ja tuloksellinen kisamatka siis!

Kotimaassa menestyksekkäs voimantostoura päättyi tarkalleen 16.10.2019 Tampereella varustepenkkipunneruksen EM-kisoissa saavutettuun hopeamitaliin. "Se oli nyt sitten siinä!" tokaisi aina iloinen Lasse Selin voimantostouransa päätökseksi.

Hyvä voimantostoväki

Kaikkea sitä on tullut tehtyä, mutta tämä juttu tuli ihan "puskista". Hyvän ystäväni Kari Takalan tytär Taru laittoi minulle viestiä: "Lasse, nyt on uutena juttuna tullut Voice of Finland Senior -laulukilpailu. Ota osaa, voisit jopa pärjätä." Vessanpytyllä istuessani mietin, että mikä ettei. Otin puhelimen käteeni ja laulaa lurautin siihen pienen laulunpätkän. Soitin hyvälle ystävälleni Sami Pulliselle ja kysyin, voiko jeesata mua, että saataisiin tämä lähetettyä eteenpäin. Tuotantoyhtiössä varmaan mietittiin, että tähän "hulluun" täytyy tutustua. Siitä se sitten lähti!

Alkujaan noin pari sataa tyyppiä lähetti ääninäytteensä tuotantoyhtiölle. Minä yksi onnekaista sain sähköpostia tuotantoyhtiöltä, että "tuletko käymään täällä meidän tuotannon tiloissa". Siellä minua haastateltiin ja taas lurautin pienen laulunpätkän, jonka jälkeen minulle sanottiin: "Perästä kuuluu." Minulle jäi hyvä tunne tapaamisesta. Kaikki tämä alkoi marraskuussa 2021. Meni hetki ja tuli sähköpostia: "Onneksi olkoon, olet jatkossa."

Tammikuussa 2022 homma alkoi sitten etenemään. "Ääni ratkaisee" -vaiheeseen Turun Logomoon valittiin 19 laulajaa. Lauloin siellä biisin, joka oli Joukon ja Kostin tunnetuksi tekemä "Muisto vain jää". Ilmeisen hyvin meni, koska kaikki tähtivalmentajat, tai voiko sanoa mentorit, kääntyivät. Arvatkaa, oliko mahtava tunne?! Hetken mietinnän jälkeen valitsin mentoriksi Ressu Redfordin, on muuten todella nasta jäbä. Kilpailun edetessä huomasi yhtäkkiä olevani kuuden parhaan joukossa eli "semeissä", JEEEEEE... En voittanut kisa, mutta voin sanoa, että oli mahtava kokemus. Pääsin läheltä seuraamaan tv-työtä, eli miten homma hoituu. Voin sanoa puhtain sydämin, että kannattai mennä mukaan.

Haluan lopuksi kiittää tuotantoyhtiötä, kanssakilpailijoita sekä tähtivalmentajia hyvästä yhteishengestä kisan aikana.

Katsokaa ystävät mun lauluja (3 kpl) The Voice of Finland Senior Facebook-sivuilta tai Youtubesta.

Rakastan teitä kaikkia!

Lasse Selin (Lasa)



Pidä lapset turvassa urheilussa ja somessa -koulutus

"Pidä lapset turvassa urheilussa ja somessa - Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen häirinnän ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisy ja niihin puuttuminen" -koulutus on syventävä koulutus lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta seksuaalisesta häirinnästä ja seksuaaliväkivallasta urheilussa ja somessa. Koulutus tarjoaa käytännön ohjeita, miten valmentaja ja seuratoimija voivat suojella lapsia ja puuttua seksuaaliväkivalta- ja häirintätilanteisiin. Koulutus on ilmainen ja se pidetään etänä.

Milloin: torstaina 6.10.2022 klo 17-19.30.

Missä: Teams-yhteydellä (linkki koulutukseen lähetetään osallistujille)

Ilmoittautuminen: ilmoittautumiset 3.10.2022 mennessä sivulla:

<https://link.webropol.fi/survey/Participation/Public/a1b04bd9-62c1-497f-9ace-b623d82ff424?displayId=Fin2559211>

Esteettömyystietoja: Koulutus puhutaan suomeksi, mutta sen aikana on mahdollista esittää kysymyksiä englanniksi. Koulutusmateriaalit on mahdollista pyytää koulutuksen jälkeen kouluttajilta. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, jos sinulla on esteettömyyteen liittyen tarpeita jotka voimme ottaa paremmin huomioon.

Lisätietoja: Pauliina Lius, Väestöliiton Et ole yksin -palvelun asiantuntija (pauliina.lius@vaestoliitto.fi)

PIDÄ LAPSET TURVASSA URHEILUSSA JA SOMESSA – Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen häirinnän ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisy ja niihin puuttuminen

Väestöliiton Et ole yksin -palvelun ja Pelastakaa Lasten Nettivihjeen järjestämä koulutus 6.10.2022 klo 17.00-19.30.

Koulutus on avoin kaikille urheiluseurojen ja lajiliittojen työntekijöille, vapaaehtoisille sekä seuroissa toimiville valmentajille.



IPF:n hyväksymät

LEOKO

Voimailuvälineiden valmistusta vuodesta 1976

- käsityönä valmistettu
- tankojen huollot ja korjaukset
- ainoat Suomessa valmistetut välineet

LEOKO

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



Tampereen Voimanostajat sekä Suomen Voimanostoliitto järjestävät

VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT KAIKILLE IKÄLUOKILLE 10.12.2022



Kilpailupaikka

Ratinan stadion, Ratinan Rantatie 1, 33100 Tampere.

Kilpailupaikkana toimii Ratinan stadionin painisalit, sisäänkäynti ovesta A.

Alustava aikataulu

Lauantai 10.12.2022

10.00 M18, M23, M50, M60 ja M70 13.00 Kaikki naiset 15.30 M avoin ja M40

Järjestäjät varaavat oikeuden aikataulumuutoksiin, kun lopullinen kilpailijamäärä on selvillä.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 19.11.2022 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Mikäli osallistujia on yli 120, kisa voidaan jakaa kahdelle päivälle (10.-11.12.2022). Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Osallistumismaksu

Avoin, M23- ja N23- sekä mastersikäluokat 70 €/kilpailija, M18- ja N18-ikäluokat 40 €. Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulokseteko aika

12.12.2021-19.11.2022

Tulosrajat

Kilpailuun ei ole tulosrajoja, mutta kilpailijalla on oltava tulos tehtynä penkkipunnerruksessa tulokseteko-aikana, joka ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Tulokseksi lasketaan joko klassinen tai varustetulos joko penkkipunnerrus- tai voimanostokilpailuissa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Hotelli Lapland Tampere, Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere.

Huonehinta

1 hh/122 €/vrk 2 hh/142 €/vrk

Hintaan sisältyy Aitojen makujen buffetaamiainen, hotellin asiakassaunojen käyttö sekä voimassa olevat verot.

Hinta oikeuttaa Lapland Hotels Club-pisteisiin tai etuihin.

Huonevaraukset

Jokainen varaa suoraan hotellista tampere@laplandhotels.com tai 03-383000 tunnuksella Varustepenkki2022 19.11.2022 mennessä. Tämän jälkeen varaamattomat huoneet vapautetaan hotellin yleiseen myyntiin ja niitä voi tiedustella saatavuuden mukaan päivän hinnalla. Huoneita on rajoitetusti.

Lisätietoja

TVN Hannu Peräsalo 040 540 6566, perasalo_hannu@hotmail.com

SVNL info@svnl.fi 010 309 4270



Eila Kumpuniemi 80 vuotta

Teksti & kuva: Heikki Orasmaa

Eila Kumpuniemi on syntynyt Ranuan Peurajärvellä 9. syyskuuta 1942. Työuran hän teki maatilan emäntänä ja koulun keittiöapulaisena. Voimanoston lisäksi harrastuksiin kuuluu erilaiset käsityöt, sekä aikoinaan hiihto ja suunnistus. Hän on kahden lapsen äiti, pojan ja tytön, ja lisäksi hänellä on 7 lastenlasta ja 9 lastenlastenlasta.

Eila alkoi kilpailla heti, kun naisten voimainosto alkoi 1980-luvun alussa. Vahvana tukena uran alusta alkaen on ollut aviomies Veli Kumpuniemi, joka teki aikoinaan voimainostossa pitkän menestyksekkään uran. Eila on mastersikaluokassa saavuttanut liki 80 SM-mitalia, joista lähes kaikki kultaisia. Hän on maamme iäkkäin nainen, jolla on nostajalisenssi. Samoin hän on iäkkäin naisnostaja, jolla on myös avoimen luokan Suomen mestaruuksia. Kansainvälistä menestystä Eilalla on myös runsaasti. Vuonna 2017 Eila Kumpuniemi nimettiin Euroopan Voimainostoliiton (EPF) Hall of Fame -kunnia-galleriaan.

Suomen voimainostoväki onnittelee Eilaa ja toivottaa kaikkea hyvää!



Taito Haara 80 vuotta

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Hessun kotiarkisto

Taito Haara syntyi 14. syyskuuta 1942 Orimattilassa. Hän oli ensimmäinen suomalainen voimainoston maailmanmestari nostaessaan mestaruuden Australiassa vuonna 1977. Hän oli kahdesti MM-kilpailujen kakkonen, vuosina 1976 ja 1978, sekä EM-kilpailujen mestari vuosina 1978 ja 1979. SM-kilpailuissa hän nosti kultaa vuosina 1976 ja 1978.

Haara edusti Suomea kahdesti olympialaisissa painonnostossa: Münchenissä vuonna 1972 ja Montrealissa vuonna 1976. Hänen seuransa oli koko uransa

ajan Lahden Atomi. Ammatiltaan hän oli rikoskomisario ja hän jäi eläkkeelle Lahden poliisilaitoksessa 40 vuoden työuran jälkeen 2000-luvun alussa.

Haara valittiin vuoden poliisiurheilijaksi vuosina 1975 ja 1977. Hän sai SVNL:n kultaisen kunniamerkin vuonna 1978 ja SVNL:n kunniajäsenyyden vuonna 2007.

Maamme voimainostoväki onnittelee Taitoa ja toivoo hänelle leppoisia eläkepäivien jatkoa.



Hyvää tärinää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tiimoilta

Kuva: Johanna Karjalainen

Saimme Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä rahoitusta, 35 000 €, koulutusjärjestelmän rakentamiseen korona-ajan puutteiden korjaamiseksi tälle ja ensi vuodelle. Seuraavassa lainauksia hankehakemuksesta:

"Hankkeella päivitetään valmentajien osaamista ja koulutetaan uusia valmentajia vastaamaan seurojen ilmoittamaan koulustarpeeseen sekä päivittää voimannostajan polun eri vaiheiden ohjaajien tietotaltoa. Ensi vaiheessa hankkeen tehtävänä on päivittää valmennus- ja koulutuslinjat sekä samanaikaisesti järjestää koulutus jo ilmoittautuneille ohjaajille. VOK1-koulutuksen kohderyhmänä ovat voimannostokoulujen ohjaajat ja VOK2-koulutus on suunnattu pidemmälle, SM-tasolle, tähtäävien nuorten nostajien valmentajille ja ohjaajille. Hankkeen toteuttajat päivittävät myös valmennusjärjestelmää, jossa otetaan huomioon nuorten nostajien monipuolisen valmentautumisen vaatimukset tiellä kohti kansainvälistä menestymistä. Laadukkaasti toteutettu urheilijälähtöinen ja kokonaisvaltainen valmennus sitouttaa urheilijoita ja seuroissa tapahtuva valmennus luo yhteisöllisyyttä".

Hankkeen tavoitteena on rakentaa toimiva ja moderni kasvavaan tarpeeseen vastaava valmennus- ja ohjauskoulutus. Hankkeen aikana tuotetaan sisältö VOK1- ja VOK2 -kurseille sekä käynnistetään molemmat tasot.

Koulutukset jalkautetaan harrastajien, ohjaajien ja seurojen käyttöön ja kokonaisuudessa korostetaan vanhan mekaanisen ohjauskäsityksen sijaan humaania urheilijälähtöistä kasvatustapaa.

Lisäksi hankkeen avulla käynnistetään nuorten (ja avoimen) maajoukkue toiminta, jossa otetaan vanhemmat/henk.koht. valmentajat "myllyyn" sekä tiivistetään arvokisahuoltajakoulutusta."

VOK1-koulutus startataan vuoden alussa, pilottikurssi 21 "opiskelijan" voimin on jo saatu päätökseen. VOK2-koulutuksen vaiheista tiedotetaan loppuvuodesta.

Valmennusvaliokunta, eli minä, Mats Finne, Kaj Mattila ja uusi jäsen, Juho Kuusisaari, on jo useaan otteeseen lehden painoon tullessa kokoontunut etänä ja kasvatusten pohtimaan hankkeen toteutusta, asiantuntijoita jne. Haimme alun perin tuplasti saatua isompaa summaa, jotta olisimme voineet palkata täysiaikaisen valmennus- ja koulutuspäällikön viemään hankkeen loppuun. Uskomme, että järkevän siirron saamme hyvän paketin kasaan näilläkin lihaksilla, mutta se vaatii hieman työtehtävien järjestelyjä ja jakamista, jotta allekirjoittanut saa "exceleiltä" aikaa luovaan työhön.

Arvokilpailujen eteen tehtävä työ on yllättänyt minut kovasti tässä ensimmäisen vuoteni kohta täytytyessä. Jos kisajärjes-

täjällä on homma hanskassa, niin silloin on minullakin helpompaa. Pääasia on, että hoidamme oman tonttimme mahdollisimman hyvin, olemme sopeutuvaisia muutoksiin ja kärsivällisiä. Lisäksi on loppuun mainittava matkajärjestelyjen tekemisestä arvokilpailuihin - muutokset aikatauluihin saattavat heilauttaa vielä final nominaation jälkeen kilpailun päivällä suuntaan tai toiseen. Siksi on aina suositeltavaa ottaa tilaa lentojärjestelyihin - tai ainakin muutosmahdollisuus lippuihin. Halvimman lippuvaihtoehdon kanssa saattaa tulla itkuiset paikat. Kyse on muutamista kympeistä varausvaiheessa - täysin uuden lipun osto maksaa satasia.

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja



Henkinen voimavara vai fyysinen ylivoima

Kuva: Jussi Kuusikko

Edellisessä kirjoituksessa sain ilolla kirjoittaa koulutusten vihdoin alkaneen. Lisääkin ilonaiheita olemme saaneet toimintaamme. Maajoukkueleiritys saatiin myös alkuun junioreiden osalta. Tampereen Nääshallissa pidettiin yhden päivän mittainen leiri heinäkuussa. Leirillä oli monenlaista toimintaa, yhteistreenit, henkisen valmennuksen luento sekä yleistä infoa maajoukkue-toiminnasta.

Henkisten voimavarojen käyttö saattaa olla joillekin vierasta ja jopa turhankin tuntuista. Fyysisen voiman hankkiminen on lajissamme kaikkien mielestä tärkeää, mutta yhtä tärkeää on henkisten voimavarojen käyttö. Vireystilan hallitseminen on yksi suorituskykyyn vaikuttava psykologinen alue. Huomiokentän ollessa optimaalinen vireystila on keskimääräinen. Huomiokentän ollessa liian laaja olemme alivireisiä ja vastaavasti kentän ollessa liian kapea olemme ylivireisiä. Tämän voisi yksinkertaistaa siten, että keskittymällä olennaiseen olemme optimaalisessa vireystilassa. Kun keskitymme kaikkeen ympärillä, olemme alivireessä, ja psyyykkäamalla itseämme liikaa ajaudumme ylivireeseen. Tähän sopii hyvin hengitysharjoitteet, joilla voi vireystasoa laskea ja nostaa. Paula Thesleffin ja Paula Arajärven kirja Suorituskyvyn psykologia sisältää lukuisia harjoitusmalleja ja taustatietoa tähänkin. Suosittelemme kaikkia valmentajia tutustumaan tähän eepokseen.

Pitkän kilpailutapahtuman aikana vireystason hallitseminen tuo suuria hyötyjä urheilijalle. Nostajan ollessa koko päivä äärettömän aktiivinen henkisesti tasolla, se kuormittaa myös fyysisesti. Nostojen ja nostomuotojen välillä olisikin syytä saada urheilija rentoutumaan. Tällä tavalla energiatehokkuuskin paranee huomattavasti. Toki laji vaatii äärimmäistä fyysistä voimaa, sitä ei voi kieltää, mutta mielikuvaharjoittelulla voi kuitenkin saada suurta hyötyä. Muiden nostajien seuraaminen kuuluu huoltojoukoilla ja nostajalle vain omat suoritukset.

Suoritusten välissä urheilijan on hyvä rentouttaa mielensä. Tähän löytyy tapoja, hyvinkin erilaisia. Joy Nnamani voinee toimia hyvänä esimerkkinä: hän keskittyy nostoihin lukemalla kirjaa ja syömällä

tikkukaramellia. Vuoden 2022 MM-kilpailuissa hänen kyykkynsä hyväksyttiin vasta kolmannella yrityksellä. Nostajalla ei ollut epäilystäkään kyvystään vaan hän valmistautui tyynen rauhallisesti jokaiseen suoritukseen. Hänen maannaisensa Bobbie Butters vastaavasti valmistautuu tyystin eri tavalla, joten yhteen malliin ei voi lukita voittavaa tyyliä. Kannattaa kuitenkin tarttua tähän ja testata, mikä toimii itsellä. Henkisesti tasolla on suuret voimavarat, joihin suosittelen kaikkia tutustumaan.

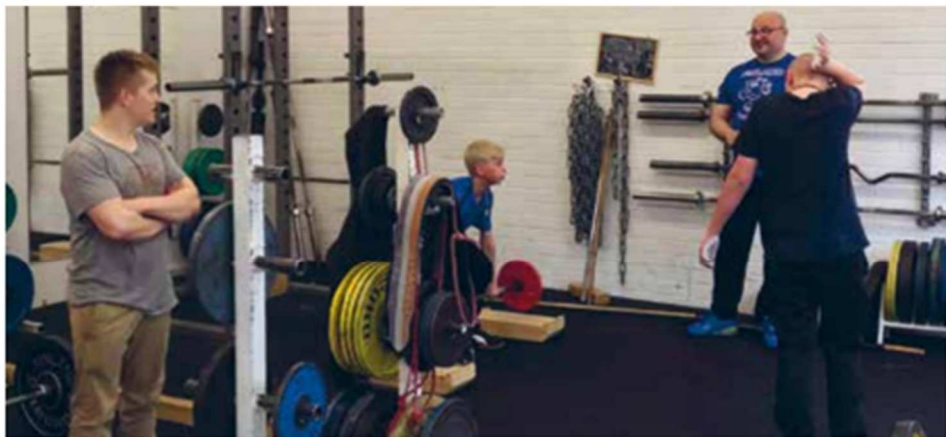
"Punttikoulu" toiminnan mallia on suuresti kysely ja siihen tullaan vastaamaan. Laji kiinnostaa selkeästi ja lisensseillä mitattuna lajimme on suosion huipussa. Tämä pitääkin käyttää hyväksi ja järjestää voimastokouluja uusille lajiharrastajille. Olemme satsaamassa suuria panoksia alueelliseen toimintaan ja tämä varmasti osaltaan kehittää lajia eteenpäin. Alueelliset leiritykset ja koulutukset lienevät jäsenistölle mieluista lisää liiton tarjontaan.

Lajin tunnettavuuteen suuren yleisön voisi olla tunnettujen mediahahmojen mukaan saaminen lajiin. Vuonna 2011 suosittu TV-sarja Korkojen kera otti lajin mukaan ohjelmaan. Vappu Pimiä ja Jenni Pääskysaari haastoivat Viivi Avellanin ja Inka Korhosen voimastostaistoon. Tässä aktiivisia olivat Pasi Miettinen, Antti Savolainen, Seppo Sohlman ja Jari Rantapelkonen. Anni Vuohijoki toimi nostajien valmentajana. Olisiko tälle ottelulle uusinnan paikka? Voimastotaja numero 1 sisältää melko mukavan tarinan tästä poikkeuksellisesta tapauksesta. Tämänkaltaisia mahdollisuuksia olisi mahtavaa saada lajillemme, lajin sopiminen kaikille tulisi esille.

Painonnoston puolella Matti Vestman on saanut Tempaus-Areenalle lukuisia julkkiksia painonnoston pariin. Itsekin hetken lajia harrastaneena muistan Jaakko Saariluoman osallistuneen mastersien painonnoston SM-kilpailuihin. Olisiko tällaisella mallilla mahdollisuutta saada vaikka Vappu Pimiä mukaan jopa lajimme SM-kilpailuihin? Löytyisikö Vapulla ja Jennillä into revanssiin lajimme parissa? Ehkä jopa niin, että lajin harrastaminen kuuluisi tulevaisuudessa heidän intohimoihin?

Huippu-urheilussa olemme kenties nousuvaiheessa. Varustuston puolella junioreista nousseet nostajamme ovat osoittaneet huimia otteita maailmantason kisoissa. Matias Viiperin pääsy World Gameseihin MM-kilpailujen tuloksen perusteella oli upeaa (Matiashan oli 83 kg -luokassa 5. ja nosti B-ryhmässä). Eetu Kumpulainen sijoittui avoimen luokan EM-kilpailuissa 4. sijalle ja saavutti penkissä jopa lajihopeaa. Nämä miehet sopivat lajin esikuviksi tuleville nostajillemme. Sosiaalinen media on se, jota nuoret seuraavat - miten vastaamme tähän haasteeseen? TikTok varmasti yhtenä alustana kerää nuoria katsomaan lyhyitä videoita - miten saamme tuotettua aineistoa, jolla keräämme lisää lajiharrastajia? Teemme uskottavaa työtä lajimme kehittämiseksi. Valmennustoimintaa kehitetään kuten maajoukkueleiritystä. Nämä ovat perinteisiä malleja, joilla lajiliitto toimintaansa pyörittää, ja tälle on tilausta vieläkin.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tuomaripisteet kaudella 2020-2023

Kuva: Jarmo Virtanen

Pientä helpotusta on nyt tulossa kansallisille tuomareille vielä tälle kuluvalle kaudelle 2020-2023. Hallituksen päätöksen mukaan kansallisten tuomareiden osalta alennetaan vaatimus neljästä tuomaripisteestä kolmeen. Kuitenkin pitää muistaa, että pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua. Punnituksesta saatava puoli pistettä otetaan huomioon yhteispisteissä vasta, kun edellä mainittu vaatimus on täytetty. Lisäksi kansallisten I-luokan tuomareiden tulee osallistua vähintään kahteen SM-kilpailuun kaudella pitääkseen kortin voimassa seuraavalle tuomarikaudelle. Kuluvalle tuomarikauden jälkipuoliskolla kortin saaneet uudet tuomarit jatkavat automaattisesti seuraavalle tuomarikaudelle. Jotta aktiivisuutta ja kokemusta saataisiin tuomareille lisää, suositellaan, että kansallisia II-luokan tuomareita käytetään SM-kisoissa punnituksessa, varustetarkastuksessa sekä TC:n tehtävissä alemmalla tasolla. Tuomareiden on hyvä olla myös itse aktiivisia toiminnassaan eli kannattaa kysellä kansallisten kilpailuiden järjestäjiltä tuomareiden tarvetta. SM-kilpailuihin tuomarit järjestetään tuomarivastaavan toimesta eli SM-kilpailujen osalta olkaa rohkeasti yhteydessä allekirjoittaneeseen.

Aktiivisuutta kilpailutoimintaan saadaan taas lisää, kun palataan normaaliin käytäntöön eli nostajilta vaaditaan tehty tulos tämän vuoden tuleviin SM-kilpailuihin. Syyskokous päättää kokouksessaan 22.10.2022 vastaavasti vuoden 2023 toimintasuunnitelmassa kilpailutoiminnasta. Kansainvälisten tuomareiden vaatimukset määrittää kansainvälinen voimanostoliitto IPF. Kauden aikana pitää olla ollut tuomarina vähintään kaksissa SM-voimanostokilpailuissa sekä kaksissa kansainvälisissä voimanoston tai penkkipunnerruksen mestaruuskilpailuissa, jotta kansainvälinen tuomarioikeus säilyy seuraavalle kaudelle.

IPF:n kilpailusääntöjen mukaan maajoukkueeseen pitää olla nimettyinä yksi kansainvälinen tuomari, jos kilpailijoita on 4-13, ja kaksi tuomaria, jos kilpailijoita on yli 14. Puuttavista tuomareista liitto joutuu maksamaan sakkoo. Liitto pyrkii lähettämään tuomareita sen sijaan, että maksettaisiin sakko, jotta kansainvälisten

tuomareiden pätevyys säilyisi jatkossakin. Kilpailukalenterissa vuonna 2023 on monta kansainvälisistä kilpailua lähellä Suomea ja mielenkiintoisin niistä taitaa olla uusi tuttavuus Maltan Valetta. Halukkuuksia kansainvälisiin kisoihin tuomariksi voi laittaa tulemaan allekirjoittaneelle. Päätökset maajoukkueista tekee hallitus. Toivottavasti saamme nyt jatkaa treenejä ja kilpailutoimintaa normaalisti ilman koronarajoituksia. Liiton koronaohjeistusta ke-

vennettiin, mutta kuitenkin pitää edelleen muistaa noudattaa hyvää käsihygieniää ja osallistua kilpailuihin vain terveenä. Tämä ohje koskee kaikkia henkilöitä, ei yksin kilpailijoita. Edelleen noudatetaan paikallisten tai aluehallintoviranomaisten tartuntatautilain nojalla antamia määräyksiä, joten pysykää terveenä.

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Suomen IntCat II tuomari Mervi Sirkiä kuuluu EPF:n kuuluttajapooliin ja täten kiertää ahkerasti kuuluttamassa kansainvälisiä kilpailuita. IPF:n kansainvälinen kieli on englantia. Kilpailupäivät ovat joskus todella pitkiä, kuten penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Budabestissa kävi, mutta tilanne oli kaikista kimmelluksista huolimatta Mervillä hyvin hallussa loppuun asti.

Liitto tiedottaa

Liiton yhteystiedot:

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

Liiton palvelulupaukset asiakaspalvelullemme ovat:

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

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

tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

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

voimanostajalehti@svnl.fi (Voimanostajalehteen menevät aineistot)

media@svnl.fi (liiton tiedotukseen liittyvät asiat)

paivi.ristolainen@svnl.fi (liiton tiedottaja)

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

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

Uudet jäsen seurat

Liiton uusia jäsen seuroja ovat:

- Hangö Power Team rf (HPT)
- Ahjo Training Center Allstars ry (ATC)
- Suomen Paravoimailijat ry (PARAPWR)

Syksyn SM-kilpailuissa palataan normaalimenettelyyn

Liiton viime vuoden syyskokouksessa tehdyn päätöksen mukaisesti poikkeusmenettely SM-kilpailuihin osallistumiselle päättyi kevään SM-kilpailuihin. Syksyllä järjestettävissä mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuissa tulee nostajalla olla tehtynä normaalisti tulos klassisen voimanoston kilpailuissa ajalla 22.11.2021-28.10.2022 ja varustepenkin SM-kilpailujen osalta penkkipunnerrus- tai voimanostokilpailuissa tehty tulos kuten liiton toimintasuunnitelmassa on määritelty 12.12.2021-19.11.2022.

Koronaohjeistusta kevennetään

Liiton koronaohjeistusta kevennetään. Sairaana ei tule edelleenkään kilpailla. Kilpailutapahtumissa on syytä noudattaa hyvää käsihygieniaa. Kasvomaskoja ei edellytetä enää käytettäväksi. Muutoin tulee noudattaa paikallisten tai aluehallintoviranomaisten tartuntatautilain nojalla antamia määräyksiä.

SBD liiton yhteistyökumppaniksi

SBD Apparel ja Suomen Voimanostoliitto ovat solmineet yhteistyösopimuksen klassisen voimanoston avoimen ja juniorien joukkueiden osalta. Tästä tiedotetaan maajoukkueenostajia erikseen lähiaikoina. Sopimus koskee klassisen voimanoston MM- ja EM-kilpailuja, joissa Suomen maajoukkueeseen valitut avoimen ja junioreiden nostajat voivat käyttää vain SBD:n varusteita, jotka he saavat käyttöönsä maksutta.

SBD:n maajoukkuevarusteet ovat myös muiden maajoukkueenostajien sekä pelkääntään nuorten PM-kisoissa nostavien hankittavissa liiton kaupasta Sportheavyltä.

Myös kaikessa liiton tiedotustoiminnassa voidaan avoimen ja juniorien klassisen voimanoston maajoukkueenostajista julkaista kuvia tai videoita vain, kun on pukeuduttu SBD:n varusteisiin tai liiton edustusasuihin tehdyn sopimuksen mukaan.

Liiton logon käyttö nostajan omissa sponsorivarusteissa

Liiton maajoukkueenostajat voivat tehdä omia sponsoreiden logoilla varustettuja paitoja tms. käytettäväksi muissa kuin varsinaisissa arvokilpailujen kilpailunostoissa. Näissä saadaan käyttää liiton logoa, kunhan ko. asukokonaisuus on hyväksytetty liitolla media@svnl.fi osoitteessa. Lähtökohteisesti liiton logo sijoitetaan heraldisesti joko vasempaan hihaan tai vasemmalle rinnan päälle.

Liiton syyskokous 22.10.2022

Liiton syyskokous pidetään lauantaina 22.10.2022 klo 12.00 alkaen ns. hybridikokouksena sekä Pornaisten yhtenäiskoululla että Teams-yhteydellä. Valtakirjojen tarkastus päättyy etäyhteyden osalta 21.10.2022 klo 18.00 ja paikan päällä se on 22.10.2022 klo 11.30-12.00.



Liiton jäsen seurojen tulee nimetä ehdokkaat liiton hallituksen jäseniksi erovuoroisten tilalle 22.9.2022 mennessä. Syyskokouksessa valitaan neljä hallituksen varsinaista jäsentä, joista neljänneksi eniten ääniä saaneen toimikausi on liiton toimintasääntöjen kohdan 6.f.2 mukaisesti yksi vuosi (2023).

Liiton jäsen seurat voivat tehdä aloitteita syyskokouksessa käsiteltäväksi 17.9.2022 mennessä osoitteeseen info@svnl.fi.

Sääntöjen mukaan kokouskutsu julkaistaan liiton internet-sivuilla 1.10.2022 mennessä.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2022

18.-20.11.2022	Klassinen voimasto, masters	OPT	Oulu
11.-12.12.2022	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere

Kansainvälinen kisakalenteri 2022

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.suomenvoimastoliitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar> voi seurata, mitkä kisat pidetään ja mitkä perutaan.



SVNL treenipäivä t-paidat

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

27€



SPORTHEAVY.FI