

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2022

**JUNIORIEN KLASSISEN JA
VARUSTEVOIMANOSTON
MM-KILPAILUT**

Turkki

**KLASSISEN JA VARUSTE-
VOIMANOSTON MASTERSIEN
MM-KILPAILUT**

Kanada

**JUNIORIEN
PM-KILPAILUT**

Ruotsi

**VARUSTEVOIMANOSTON
AVOIMEN
MM-KILPAILUT**

Tanska



**Penkkipunnerruksen ykkösnimetittelivät
paremmuudesta Ideaparkissa**

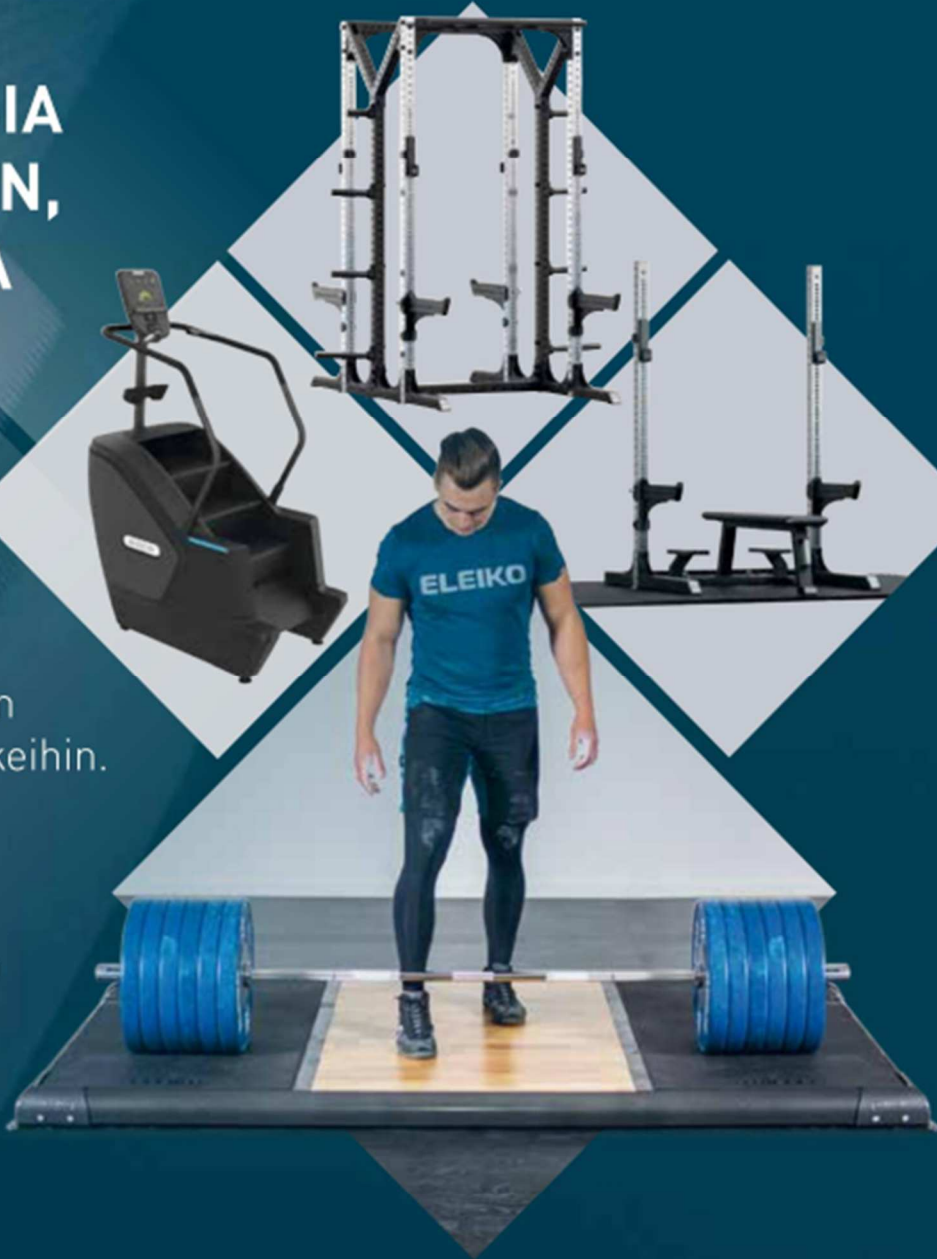
www.suomenvoimnostoliitto.fi

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

Vaikeuksien kautta voittoon, tai edes maaliin...

Kuva: Juha Nurmi

Pääkirjoituksen kirjoittaminen tätä lehteä varten on usein, ainakin minulle, lehden vaikein ja eniten päänvaivaa aiheuttava osio. Ideaa ei tule, ei sitten millään. Usein lehden oikolukijakin saa viestiä, että "keksi mulle joku aihe tai idea pääkirjoitukseen". Tekstin ei ole edes tarkoitus olla usean sivun pituinen tai tieteellinen tutkimus jostain aiheesta, silti se tuntuu lähes aina todella vaikealta. Tällä kertaa lähestyin asiaa selailemalla vanhoja lehtiä, ja niistä lähinnä kirjoittamiani pääkirjoituksia, joita onkin kertynyt lehdestä 5/2010 alkaen jo 23 kappaletta. Tähän täytyy kyllä todeta, ettei se ainakaan helpommaksi ole tullut.

Itselläni on tapana, kun luen jotain lehteä tai kirjaa, aina ensimmäisenä lukea pääkirjoitus/esipuhe. Ehkä se on peruja tästä omasta "ongelmastani". Vuosien varrella on hyvin huomannut kuinka erilaisia eri kirjoittajien pääkirjoitukset voivat olla. On tutkimusta, mietteitä ajankohtaisista asioista tai sitten kerrotaan mitä teoksessa on sisältönä tai miten juuri tähän on päädytty. Yhtä ainoa tapaa ei ole, eikä ole syytäkään. Toki varmasti suurissa julkaisuissa täytyy olla tarkempi, koska usein esimerkiksi Helsingin Sanomien pääkirjoitusta kuulee siteerattavan jossain ajankohtais- tai keskusteluohjelmassa.

Selatessani vanhoja pääkirjoituksiani, silmiini pisti lehden 5/2010 pääkirjoitus, jossa olen kirjoittanut penkkipunnerrukseen seuraavan vuoden alussa tulleet sääntömuutoksesta. Tällöinhän tuli mukaan press-kommentto ja joitain muita muutoksia mm. pään nostaminen kiellettiin. Nyt ollaan tilanteessa 12 vuotta myöhemmin, että taas on tulossa muutos penkkipunnerruksen sääntöihin. Tästä on ansiokkaasti kerrottu enemmän Margetta Salmisen toimesta tuomarivastaavan palstalla lehden loppupuolella. Tämä sääntömuutos on saanut jo ennen voimaantuloaan melkoisesti huomiota sosiaalisessa mediassa. Saa nähdä, miten tämä käytännössä tulee vaikuttamaan nostamiseen ja kilpailutilanteisiin. Varmaan jo keväällä olemme tässä asiassa viisaampia, kun kilpailuja on ehditty järjestämään uuden

sääntöön ollessa voimassa. Itsekin joskus kisoja tuomaroineena mietityttää se, missä tulee raja tuomareiden tarkkaavaisuuden kanssa. Nyt on jo monia asioita, joita täytyy tarkastella ennen nostoa ja noston aikana. Ja nyt niitä tulee vain lisää.

Toinen asia, mikä pisti silmään vanhoja kirjoituksia läpi käydessä, oli lehden 3/2017 pääkirjoitus, jossa toteen: "Tämän lehden pääkirjoituksen kirjoittaminen on ollut jotenkin erittäin työlästä ja hankalaa. Aiheen keksiminen, sen liittäminen edes löyhästi voimailuun ja tähän lehteen on tuntunut ylitsepääsemättömältä." Eli kuten alussa jo mainitsin, ei tämä ongelma ole henkilökohtaisesti mikään uusi. Tässä vaiheessa kirjoitusta otsikossa mainittu maaliin pääseminen alkaa jo tuntua realistiselta. Kannattaa muuten joskus, kun ei ole mitään tekemistä niin selaila vanhoja Voimanostajia, jos niitä vain on tallella.

Huomasin "vahingossa" jääväni lukemaan useampaa juttua, kun etsin ideoita tähän kirjoitukseen. Täytyykin jättää tuo oma arkisto kädenulettaville, niin voin palata hauskojen muistojen ja tarinoiden pariin taas joku toinen päivä.

Tämä lehti rakentui lopulta aika pitkälti erilaisten kilpailujen varaan. Mukana on kuitenkin muutama mielenkiintoinen henkilökuva ja muuta mielenkiintoista. Unohtamatta tietenkään kannestakin löytyvää joulupukkia! Muistakaahan lähettää arvauksenne liiton sähköpostiin info@svnl.fi!

Tämä kirjoitus ja vuosikin alkaa olemaan jo paketissa ja sen myötä haluan toivottaa kaikille lukijoille oikein rauhallista joulua ja vahvaa uutta vuotta 2023!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti
45. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanostaja nro 4/2022
va. päätoimittaja Heikki Virtanen

Kannessa

Arvaa maastanostava joulupukki
Kuva: SVNL

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 1/2023
päätoimittaja Katja Lariola
Aineisto pt:lle 5.2.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset osoitteesta info@svnl.fi.
Osoitteenmuutokset Suomisportin kautta.

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Juha Nurmi, Mats Finne, IPF, Hannu Kopola,
Tenho Talvensaari, Jaarli Pirkkiö,
Jari Rantapelkonen, Heikki Orasmaa,
Tero Hyttinen, Antti Nevalainen,
Kaj Mattila, Jani Laaksonen, Sari Pirhonen,
Aulis Lindfors, Päivi Ristolainen,
Eero Niemelä, Markus Pirttioja/Suomen
Paravoimailijat ry, Lauri Jaakkola/
Paralympiakomitea, Hiroki Nishioka/Para
Powerlifting, Jarkko Saapunki,
Juho Kuusisaari, Mikko Kokkonen,
Ali Heikkilä, Janne Vaksila,
Johanna Karjalainen, Jussi Kuusikko,
Margetta Salminen ja Sanna Savolainen.

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

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

**Painopaikka
PunaMusta**

Tässä lehdessä:

- | | |
|---|---|
| 3 Pääkirjoitus
Vaikeuksien kautta voittoon,
tai edes maaliin... | 30 Penkkipunnerruksen ykkösnimet
mittelivät paremmuudesta
Ideaparkissa |
| 5 Puheenjohtajan palsta
Puhtaan urheilun puolesta | 34 Haastattelussa paravoimanostaja
Harri Kauppila |
| 6 Juniorien klassisen ja varuste-
voimanoston MM-kilpailut Turkki | 36 Esittelyssä uusi koulutushankkeen
veturi Juho Kuusisaari |
| 12 Pohjoista voimaa mitattiin
Barentsin kesäkisoissa Tromssassa | 37 In Memoriam
Pekka Ahonen 1946-2022
Antti Närvänen 1942-2022 |
| 14 Uusi seura ja sali Hangossa | 38 Kilpailujen järjestäminen puhuttaa |
| 15 Osallistuminen IPF:n ulkopuoliseen
voimanostotoimintaan ja sen
seuraamukset | 40 Varustevoimanoston avoimen
MM-kilpailut Tanska |
| 16 Haastattelussa Antti Nevalainen | 44 Esittelyssä IPF:n
50-vuotishistoriikki |
| 19 Juniorien Pohjoismaiden
mestaruuskisat Ruotsi | 45 Japin jähkailut
Arvokisoja pukkua, oletko valmis? |
| 22 Jani Laaksonen – suomenmestari
ja eduskuntavaaliehdokas | 46 Tuomarivastaavan terveiset
Sääntöuudistusta |
| 23 Arvaa joulupukki? | 49 Päävalmentajan palsta
Suvaitsevaisuus ja erilaisuus |
| 24 Klassisen ja varustevoimanoston
mastersien MM-kilpailut Kanada | 50 Liitto tiedottaa |

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE
VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2023

4-VÄRI-ILMOITUS

Koko	Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*
	Hinta 4.numeroa + web-logo	1/1 sivu mv 150 €
Aukeama	600 € 2.000 €	1/2 sivu mv 100 €
1/1 sivu	350 € 1.200 €	1/4 sivu mv 70 €
(koko 217x280 mm), 3 mm leikkuvart		1/8 sivu mv 60 €
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 jäsenseuroille
Voimanosto- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena
SVNL:n internet-sivujen
Tapahtumakalenterissa
Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisäveroa).

ILMOITUSMYNTI:

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

AINEISTOMUODOT

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

Puhtaan urheilun puolesta

Muutaman vuoden välein nousee esiin tapauksia, joissa liittomme urheilijat ja toimijat jostain kumman syyistä haluavat toimia myös dopingvalvonnan ulottumattomissa olevassa voimanostotoiminnassa, joka ei kuulu Suomen Voimanostoliiton tavoin viralliseen urheilujärjestelmään. Tätä valtaosa meistä puhtaan urheilun ja reilun pelin säännöt sisäistäneistä toimijoista emme ymmärrä. Ainakaan minä en sitä ymmärrä.

Liiton keskeisenä arvona on puhtaan urheilun puolesta toimiminen. Tämän ei pitäisi olla mitenkään tulkinnanvaraista tai epäselvää. Näin ollen myös sen pitäisi olla itsestään selvää, että teemme selvän eron virallisen urheilujärjestelmän ulkopuoliseen toimintaan, mikä ei ole WADAn (World Antidoping Agency) tai SUEKin (Suomen urheilun eettinen komitea) dopingvalvonnan piirissä. Luonnollisestikaan tämä ei koske erilaisia kuntourheilutapahtumia, joita Suomi on pullollaan.

Urheilujärjestönä olemme sitoutuneet tähän omassa säännöissämme. Meillä ei myöskään ole mitään vaihtoehtoa tälle asialle opetus- ja kulttuuriministeriön valtionapua nauttivana urheilujärjestönä. Tässä suhteessa noudatamme myös valtion liikuntapoliittista linjausta, jonka mukaisesti painotetaan liikunnan merkitystä väestön terveydelle ja hyvinvoinnille sekä sen roolia kansalaisyhteiskunnan ja osallisuuden vahvistamisessa. Ministeriönä OKM tukee eettisesti kestävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua. Myös kansainvälisen voimanostoliitto IPF:n säännöt edellyttävät tätä. Toivoisin tämän olevan selvää myös kaikille lajin piirissä toimiville, kaksilla ratilla ratsastamiselle ei ole tilaa.

Välillä tuntuu siltä, että osa tekee tätä piittaamattomuuttaan. Tietämättömyydellä tätä ei kuitenkaan voi perustella. Toki yhdistymisvapaus takaa suomalaisille myös mahdollisuuden toimia virallisen urheilujärjestön ulkopuolella. Tällöinkin on kyse valinnasta joko tai. Sekä että toimintaa ei voi olla, jos olemme rehellisiä itsellemme ja lajillemme.

Liiton eettinen linjaus dopingin vastaiseen toimintaan

Doping on väärin. Doping ei saa olla osa urheilua. Suomen Voimanostoliitto noudattaa WADA-koodia sataprosenttisesti ja on sitoutunut kamppailemaan dopingia vastaan.

Suomen Voimanostoliitto toimii opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapoliittisten linjauksien mukaisesti. Suomessa voimanostourheilua edustaa vain Suomen Voimanostoliitto.

Suomen Voimanostoliitto toivoo jäsenseuroiltaan (135 urheiluseuraa) jatkuvaa työtä antidopingin eteen. Voimanostoa ja penkkipunnerrusta harrastavat urheilijat (yli 1800 lisenssinhaltijaa) sitoutuvat antidopingiin allekirjoittamalla antidopingsopimuksen.

Suomen Voimanostoliitto ei suosittele jäsenilleen ja urheilijoilleen osallistumista missään roolissa yhteistyöhön tai tapahtumiin, joissa ei kunnioiteta Suomen valtion linjauksia urheilun reilun pelin säännöistä, erityisesti antidopingsäännöstä. Toiminta tällaisissa tapahtumissa kertoo suhtautumisesta dopingiin eikä edistä dopinginvastaista työtä.

Suomen Voimanostoliitto allekirjoittaa opetus- ja kulttuuriministeriön kunnille vuonna 2015 lähetetyn kirjeen sanoman, jossa todetaan seuraavasti: "Kuntien kuuluu huomioida, että heidän tiloissaan järjestettävien tapahtumien ja kilpailuiden järjestäjien tulee olla sitoutunut noudattamaan Suomen antidopingsäännöstä."

Suomen Voimanostoliitto ei tunnusta ns. pro voimanostoa urheilulajina. Voimanostourheilu ja "pro-voimanosto" tulee pitää toisistaan täysin erillisinä. Jokainen ihminen saa vapaasti valita mitä harrastaa ja missä. Suomen Voimanostoliitossa noudatetun ja noudatettavan linjauksen mukaan urheilijat ja toimitsijat eivät voi kuitenkaan toimia "sekaisin" SVNL:n alaisessa, virallisessa urheilutoiminnassa ja pro-puolella, vaan puolensa on valittava.

Suomen Voimanostoliitto toivoo, että sen jäsenseurat jäsenineen sekä liiton toiminnan alaiset urheilijat sitoutuvat ja toimivat tämän eettisen linjauksen mukaisten periaatteiden mukaisesti urheilun arjessa. Voimanostoliitto toivoo myös kunnilta ja medialta sitoutumista valtion urheilupoliittisiin linjauksiin, erityisesti toimintaan puhtaan urheilun puolesta.

Toiminta dopingia vastaan on oikein.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Juniorien klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut Istanbul, Turkki

Teksti: Mats Finne, kuvat: IPF, Mats Finne, Hannu Kopola & Tenho Talvensaari

Sub-juniorit varustevoimanosto

Varustepuolella Suomella oli mukana vain kaksi nostajaa, ja molemmat olivat sub-juniorit naisissa. Sarjassa 84 kg Siiri Tossavainen ja sarjassa 84+ kg Rosanna Lampela. Siirin kyykyt alkoivat hylkäyksellä ensimmäisessä nostossa, mikä hieman kuumensi nostajan tunteita. Toisella nostolla sama rauta tuli hyväksytysti ylös. Viimeiseen reilu korotus ja sekini ylös. Rosannalla oli vaikeuksia syvyyden kanssa kahdessa ensimmäisessä nostossa. Kolmanteen nostoon vedettiin laikeita ylempäs, syvyys ok ja tulos 170 kg, joka oli myös uusi SE. Penkissä Rosannalla "lentokeli", viimeisellä uusi SE 102,5 kg. Maastanostossa Siiri veti uuden SE-raudan ja myös yhteistulos oli uusi SE. Rosanna veti vain aloituksen, selkää säästettiin klassiseen kisaan. Rosannan yhteistulos oli myös uusi SE. Siirille hopeaa ja Rosannalle pronssia yhteistuloksessa.

Sub-juniorit klassinen voimanosto

Nuorten naisten sarjassa 52 kg kyykyyn ja penkin jälkeen Karoliina Vikeväkorva oli sijalla kolme ja Eerika Palosaari toisena. Vedossa Karoliina veti uudet SE-raudat ja ohitti Eerikan yhteistuloksissa. Hopeaa ja



Ellen Grönlund

pronssia Suomeen. Sarjassa 57 kg sarjan nuorin Ninni Kopola nosti omat ennätöksensä ja sijoittui seitsemänneksi sarjan yhteistuloksissa.

Sarjassa 63 kg Juuli Kostian nosti mestaruuteen vakuuttavalla tavalla, joka lajissa tuli kultaa. Maailmanmestari. Sarjassa 69 kg Oona Kujala ja Minka Poiskelä tekivät joka lajissa omat ennätöksensä. Oonan yhteistulos on uusi SE ja Minkan penkki uusi SE. Kisassa Oona pronssille ja Minka kuudes. Sarjassa 84+ kg oli vuorossa Rosannan toinen kisa. Kyykyssä ja penkissä omat ennätukset. Kun vedossakin tuli oma ennätys, niin Liettuan tytöt jäivät himmeämmille mitalisijoille. Rosanna maailmanmestariksi uudella SE-yhteistuloksella. Suomen sub-tytöt voittivat joukkuekisan.

Sub-juniorit miehissä sarjassa 74 kg Arttu Piironen paransi ennätystään talven SM-kisoista. Toivottavasti kisat antoivat positiivisen kokemuksen ja intoa treenata tulevia kitoja varten. Sijoitus yhdestoista. Sarjassa 83 kg Eero Myyrä paransi myös ennätystään talven SM-kisoista. Kisat olivat Eerolle ja Artulle vasta toiset, joten kisatuntumaa on saatu heti korkeammalta tasolta.

Sarjassa 93 kg oli mukana kaksi suomalaista, Julius Lankila ja Ville Hannula. Kyykyssä molemmat tekivät oman ennätöksensä, penkki kulki ok. Mitalisijat ratkesivat vedossa viimeisellä kierroksella. Juliukselle lastattiin pronssiin tarvittavat kilot. Nuori mies nautti silminnähten tilanteesta; huolellinen nosto ja pronssi oli varmistettu. Villen sijoitus seitsemäs.

Juliuksen mietteitä kisasta:
"Kisareissu Istanbuliin sujui hyvin, lento ja kuljetus menivät suunnitelmien mukaan. Minulle itselleni oli kuitenkin haasteena pudottaa reilu 3 kg yön aikana, että pääsen puntarista läpi. Se sujui hyvin Turkin lämpötilan ansiosta, nukuin 6 hupparia päällä 31°C huoneessa. Kisa itsessään meni toivomusten mukaan, pronssia tuli 665 kg yhteistuloksella. Yhteistulos jäi hieman alle toiveiden, mutta arvokisoissa tähdätään tietenkin sijoitukseen, eikä tulokseen. Reissusta jäi loppujen lopuksi hyvä fiilis, pääsin tutustumaan uusiin ihmisiin ja sain uusia kokemuksia, sekä ensimmäiset arvokisani käyttöä!"

Sarjassa 105 kg Markus Maja teki tasaista jälkeä, kyyky ja penkki kulki kärjen tahtia. Kun vielä saadaan vetoon lisää kiloja, niin päästään taistelemaan yhteistulosmitaleista. Tällä kertaa irtosi neljäs sija. Joukkuekisassa Suomi oli kahdeksas.

Klassinen voimanosto juniorit

Juniorinaisten sarjassa 52 kg Olivia Kyöstillä oli kovat haastajat kisassa. Kyykyyn toisella kierroksella Olivia nosti ME-raudat, mutta kolmannella kierroksella ranskalainen Hardys nosti vielä enemmän ja kyykyyn ME takaisin Ranskaan. Penkki kulki ranskalaisen kanssa samaan tahtiin ja ennen vetoa ranskalaisen johto oli 1 kg. Vedon toisella kierroksella Olivia nosti raudat, jotka toivat yhteistuloksen ME:n hetkeksi Suomeen. Ranskalainen veti saman raudan ja yhteistuloksen ME siirtyi taas Ranskaan. Olivian viimeinen veto ei noussut ja tuloksena MM-hopea.

Sarjassa 76 kg Ellen Grönlund nosti SE-raudat joka lajissa, tuloksena 505 kg ja MM-pronssi.

Ellenin mietteitä kisasta:
"Kansainvälinen kilpailuminen on kauan ollut suurin tavoitteeni. SM-voitto tammikuussa oli ensimmäinen suuri askel lähemmäksi tavoitetta. SM- ja MM-kisojen välissä oleva 30 viikkoa antoi kaikki edellytykset tulla vahvemmaksi."

Treenit sujuivat hienosti, ja preliminary nominations -listoissa olin rankattu kolmanneksi. Tiesin, että sekä toiseen että neljanteen sijaan oli parikymmentä kiloa eroa, eli pronssi tuntui aika varmalta. Olin ensiksi pettynyt siitä, ettei näyttänyt olevan edes kisaa pronssista, mutta toisaalta tuntui hyvältä saada fokusoida omaan suoritukseen ilman stressiä sijoituksista.

Ja suoritin elämäni parhaan kisan. Edellisissä kisoissa olen ollut niin hermostunut, etten ole pystynyt syömään, olen tarissyt ja oksentanut. Tuntia ennen punnitusta, istuin hotellin respassa ja itkin puhelimesta poikaystäväälle "haluan kotiin". Tämä tunne hellitti heti alkulämmössä. Saavutin sisäisen rauhan ja tämä rauhallisuus piti läpi kilpailun. Tiesin tarkkaan mihin pystyn, ja suoritin kaikki yhdeksän nostoa ilman yhtäkään punaista lamppua ensimmäistä kertaa elämässäni. Lisäksi rikoin jo hallussani olevan suomenennätökseni 22 kilolla. Ennen kisaa tiesin olevani vahva, mutta todistin itselleni, että



Arttu Piironen



Eerika Palosaari

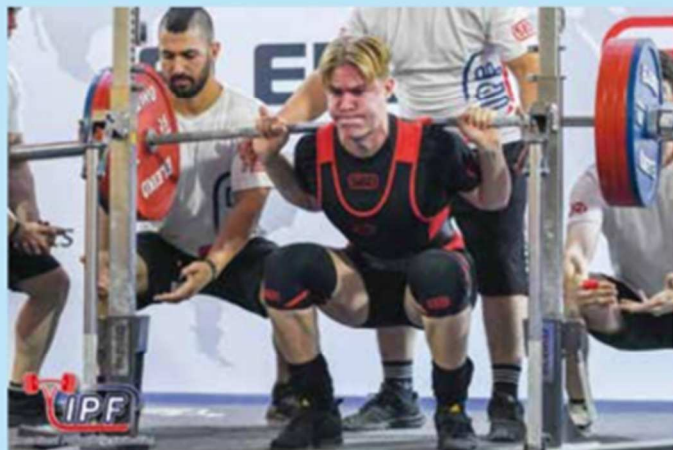
olen myös hyvä kilpailija. Tätä kirjoitettaessa on vain neljä viikkoa EM-kisoihin, ja silloin tulen olemaan vieläkin parempi. Vastassa ovat samat kilpailijat, kun MM-kisoissa, mutta toivon, että nyt pystyn kilpailemaan hopeasta. On aika kilpailla tosissaan!"

Sarjassa 84 kg Henna Kaasalaisen sarja oli täynnä huippunostajia, tiedossa tasainen taisto mitaleista. Olosuhteet eivät olleet parhaat mahdolliset painorvetoa varten, mutta kisa-aamuna paino oli kohdillaan. Lajimitalit kyykyssä ja vedossa riittivät tänään viidenteen sijaan kokonaiskisassa. Vedossa ja yhteistuloksessa uudet SE-tulokset.

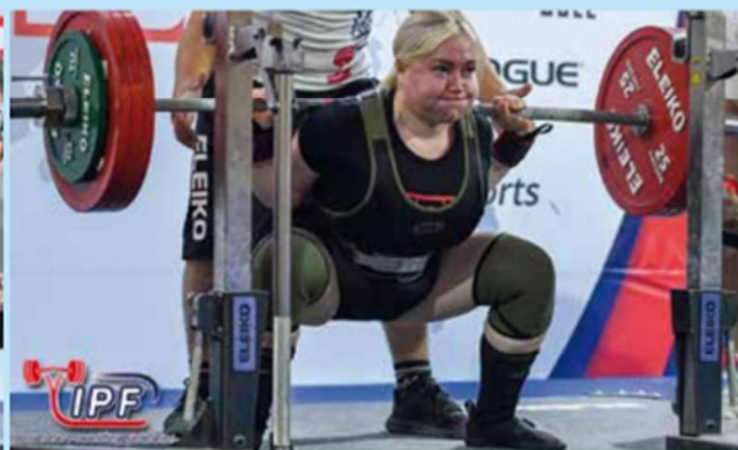
Juniorimiesten sarjassa 66 kg Tenho Talvensaaren valmistautumista kisaan haittasivat vaivat harjoituskaudella, joten ihan parhaaseen ei nostaja yltänyt. Sijoitus yhdestoista. Sarjassa 120+ kg oli mukana Nuutti Mansukoski. Kokenut kisaaja tietää päivän kuntosaa: Nuutilta tuli varmat ohjeet korotuksiin ja kun vastustajan tekemiset olivat hyvin etukäteen tiedos-



Eero Myyrä



Julius Lankila



Henna Kaasalainen



Minka Poikselkä



Ninni Kopola

sa, niin kisa sujui rauhallisesti. Viimeiseen vetoon ladattiin hopeaan riittävät kilot, nosto hitaasti, mutta varmasti ylös. Vedon jälkeen Nuutti totesi, ettei passannut häällällä, ettei tule reisikannatusta. Tuloksena MM-hopeaa ja yhteistuloksen uusi SE.

Kisojen piti alun perin olla Ecuadorissa, mutta ne siirrettiin Turkin Istanbuliin. Turkki tarjosi joukkueelle unohtumattomia kokemuksia: majoitus uudessa hotellissa, jossa valmiina olivat vain huoneet, ei keittiötä, ei baaria, ei respa ja aamiaiselle mentiin bussilla. Kisassa lavamiehet olivat huippuluokkaa, muissa asioissa olikin reilusti parantamisen varaa.

Lopuksi kiitos Hannu Kopolalle ja kaikille nostajien omille huoltajille hienosta yhteishengestä ja huoltotyöstä kilpailujen aikana!



Nuutti Mansukoski ja Hannu Kopola



Pasi Järvenpää ja Minka Poikselkä



Nuutti Mansukoski



Rosanna Lampela



Oona Kujala



Siiri Tossavainen



Ville Hannula



Tenho Talvensaari



Olivia Kyösti



Suomen naiset palkintokorokkeella - Karoliina Vikeväkorva hopealla ja Eerika Palosaari pronssilla

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

World Men's Juniors and Sub-Juniors Classic Championships, Istanbul (Turkiye), 27.08-04.09.2022

Rn	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat		Bench Press			Deadlift		Total	IPF	GL
Sub-Juniors														
-74kg														
1.	Sosnyk Kostyantyn	2004	CAN	72.55	220.0	232.5	240.0	145.0	152.5	157.5	235.0	250.0	647.5	96.04
2.	Barbero Alessandro	2004	ITA	73.70	210.0	220.0	227.5	120.0	120.0	125.0	245.0	260.0	612.5	90.11
3.	Whitefield Clark	2004	USA	72.60	205.0	217.5	225.0	130.0	137.5	145.0	210.0	230.0	610.0	90.45
10.	Piironen Arttu	2004	FIN	73.80	150.0	160.0	160.0	105.0	110.0	110.0	200.0	210.0	480.0	70.57
-83kg														
1.	Esteban Navarro Granados	2004	CRC	80.90	227.5	227.5	245.0	155.0	165.0	165.0	240.0	252.5	640.0	89.75
2.	Lo Vincent	2004	CAN	80.60	200.0	212.5	220.0	145.0	150.0	152.5	250.0	257.5	627.5	88.16
3.	Hubacek Viktor	2004	CZE	82.80	192.5	202.5	207.5	145.0	150.0	155.0	245.0	262.5	627.5	88.62
8.	Mvra Eero	2004	FIN	82.45	205.0	215.0	217.5	120.0	120.0	120.0	245.0	250.0	585.0	81.25
-93kg														
1.	Bernoussi Triolet Malik	2004	FRA	92.10	267.5	275.0	282.0	195.0	195.0	200.5	275.0	292.5	775.0	101.87
2.	van Heininen Jordi	2005	NED	91.75	240.0	257.5	275.5	160.0	167.5	172.5	277.5	292.5	707.5	93.17
3.	Lankila Julius	2005	FIN	92.70	215.0	225.0	230.0	147.5	147.5	155.0	260.0	272.5	665.0	87.13
7.	Hannula Ville	2005	FIN	91.75	230.0	240.0	252.5	115.0	120.0	125.0	240.0	250.0	615.0	80.99
-105kg														
1.	Oliver Susa	2004	HUN	104.75	255.0	275.0	295.0	196.0	205.5	210.5	245.0	265.0	755.5	93.38
2.	Chirve Nonso	2005	GBR	101.95	230.0	245.0	250.0	145.0	150.0	155.0	300.0	325.0	730.0	91.38
3.	Gammelgaard Kaden	2004	USA	103.25	242.5	255.0	262.5	150.0	157.5	162.5	265.0	282.5	727.5	90.53
4.	Maia Markus	2004	FIN	102.25	235.0	250.0	260.0	140.0	150.0	157.5	235.0	250.0	657.5	82.19
Juniors														
-66kg														
1.	Cruz Israel	2000	MEX	65.50	220.0	227.5	230.0	145.0	145.0	147.5	220.0	232.5	610.0	95.47
2.	Taylor Zach	2000	USA	64.65	212.5	215.0	230.0	125.0	132.5	135.0	242.5	255.0	602.5	94.95
3.	Murata Yuii	1999	JPN	65.50	200.0	210.0	217.5	135.0	142.5	147.5	225.0	240.0	592.5	92.73
11.	Talvensaari Tenho	1999	FIN	65.55	185.0	195.0	200.0	117.5	125.0	125.0	210.0	222.5	535.0	83.70
120+kg														
1.	Samkharadze Temur	2001	GEO	154.75	360.0	375.0	390.0	210.0	220.0	230.0	370.0	385.5	995.5	104.43
2.	Mansukoski Nuutti	2000	FIN	152.05	280.0	305.0	320.0	190.0	200.0	202.5	285.0	322.5	862.5	91.08
3.	Eek Hauoen Kristian	2001	NOR	136.15	292.5	302.5	X	212.5	222.5	230.0	290.0	307.5	847.5	93.42

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

World Women's Juniors and Sub-Juniors Classic Championships, Istanbul (Turkiye), 27.08-04.09.2022

Rn	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat		Bench Press			Deadlift		Total	IPF	
Sub-Juniors														
-52kg														
1.	Serdiuk Anastasia	2004	UKR	51.45	107.5	112.5	115.0	65.0	67.5	70.0	130.0	137.5	322.5	82.19
2.	Vikevakorva Karoliina	2004	FIN	51.15	95.0	97.5	102.5	55.0	60.0	62.5	120.0	125.0	285.0	73.00
3.	Palosaari Eerika	2005	FIN	51.40	85.0	90.0	95.0	62.5	67.5	70.0	100.0	107.5	272.5	69.50
-57kg														
1.	Auletta Giovanna	2004	ITA	56.45	117.5	125.0	130.0	67.5	70.0	72.5	137.5	147.5	359.0	84.83
2.	Khishiaiaral Tsolmonaoo	2004	MGL	56.75	107.5	117.5	127.5	55.0	60.0	62.5	135.0	142.5	337.5	79.43
3.	Hart Victoria	2004	GBR	56.95	122.5	130.0	137.5	70.0	72.5	75.0	120.0	127.5	337.5	79.22
7.	Kooola Ninni	2007	FIN	55.85	100.0	105.0	107.5	62.5	67.5	67.5	100.0	110.0	295.0	70.28
-63kg														
1.	Kostian Juuli	2006	FIN	62.35	140.0	145.0	150.0	92.5	98.5	98.5	150.0	155.0	397.5	87.55
2.	Moore Skve	2005	GBR	62.50	137.5	142.5	147.5	77.5	80.0	82.5	135.0	145.0	370.0	81.37
3.	de Wet Miiuane	2006	RSA	62.00	130.0	135.0	140.0	60.0	65.0	65.0	140.0	152.5	347.5	76.82
-69kg														
1.	Stabulewska Kaia	2004	POL	66.75	140.0	142.5	150.0	100.0	105.0	105.0	170.0	177.5	427.5	90.26
2.	Rindfleisch Jov	2004	USA	66.85	125.0	132.5	137.5	96.0	101.0	103.0	140.0	147.5	391.0	82.48
3.	Kujala Oona	2004	FIN	67.70	142.5	150.0	155.0	77.5	82.5	85.0	145.0	155.0	387.5	81.15
6.	Poikselka Minka	2004	FIN	68.05	120.0	127.5	132.5	90.0	97.5	97.5	120.0	125.0	360.0	75.17
84+kg														
1.	Lampela Rosanna	2004	FIN	89.90	130.0	137.5	142.5	75.0	77.5	80.0	140.0	145.0	372.5	68.62
2.	Petrovaite Valeriia	2005	LTU	105.8	145.0	157.5	165.0	67.5	72.5	75.0	110.0	120.0	370.0	65.05
3.	Laurinaviciute Reda	2007	LTU	84.25	120.0	130.0	135.0	67.5	72.5	X	145.0	155.0	362.5	68.38
Juniors														
-52kg														
1.	Hadrsv Camille	2000	FRA	51.85	137.5	142.5	145.5	85.0	87.5	90.0	152.5	160.0	398.0	100.7
2.	Kvosti Olivia	1999	FIN	51.70	140.0	144.5	145.5	85.0	87.5	90.0	152.5	160.0	392.0	99.48
3.	Ye-Lee Dana	1999	NZL	51.20	127.5	132.5	135.0	85.0	87.5	90.0	155.0	165.0	390.0	99.81
-76kg														
1.	Mautalen Laura	2000	FRA	74.90	190.0	190.0	200.0	137.5	145.5	151.0	210.0	220.0	555.5	110.2
2.	Olsson Vilma	1999	SWE	73.55	195.0	202.5	207.5	112.5	117.5	120.0	190.0	197.5	525.0	105.1
3.	Gronlund Ellen	2000	FIN	75.10	175.0	182.5	187.5	105.0	110.0	112.5	190.0	200.0	505.0	100.1
-84kg														
1.	Sitko Aaata	2002	POL	77.85	180.0	190.0	195.0	138.0	147.5	156.0	215.0	230.0	582.5	113.5
2.	Ebosele Lvstus	2001	IRL	83.55	185.0	197.5	205.0	112.5	120.0	120.0	180.0	190.0	515.0	97.46
3.	Kinnev Jessica	2000	USA	77.55	170.0	180.0	185.0	110.0	115.0	120.0	200.0	207.5	507.5	99.13
5.	Kaasalainen Henna	1999	FIN	83.95	187.5	192.5	195.0	92.5	95.0	97.5	195.0	202.5	505.0	95.39

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

World Women's Juniors and Sub-Juniors Equipped Championships, Istanbul (Turkiye), 27.08-04.09.2022

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat		Bench Press			Deadlift		Total	IPF	GL
Sub-Juniors														
-84kg														
1.	Salas Alejandra	2004	USA	83.95	160.0	172.5	177.5	75.0	82.5	85.0	160.0	165.0	427.5	67.25
2.	Tossavainen Siiri	2004	FIN	82.00	130.0	130.0	150.0	65.0	65.0	72.5	155.0	170.0	400.0	63.52
3.	Mirza Virginia	2005	ROU	77.55	120.0	130.0	135.0	50.0	60.0	60.0	100.0	120.0	305.0	49.59
84+kg														
1.	Oliver Karson	2005	USA	127.55	205.0	212.5	225.0	122.5	125.0	127.5	162.5	167.5	515.0	71.92
2.	Gelhaar Arabella	2005	USA	105.30	177.5	187.5	187.5	100.0	102.5	112.5	152.5	160.0	467.5	65.64
3.	Lampela Rosanna	2004	FIN	88.45	165.0	170.0	170.0	92.5	97.5	102.5	140.0	X	412.5	63.61

Suomen Voimanostoliitto sekä Pomarkun Pyry järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 28.-29.1.2023

Monitoimitalo, Harjantie 1, 29630 Pomarkku



Alustava aikataulu

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
La 28.1.2023	N14, N18, M14	07.00-08.30	09.00
	M23 painoluokat 53-93 kg	12.00-13.30	14.00
	M23 painoluokat 105-120+ kg	17.00-18.30	19.00
Su 29.1.2023	M18	07.00-08.30	09.00
	N23	12.00-13.30	14.00

Järjestäjä varaa oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun, kun lopullinen kilpailijoiden määrä selviää ilmoittautumisajan päätyttyä. Perjantai-ilta on varattu myös kilpailupäiväksi.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 7.1.2023 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

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

SM-kilpailun tulosrajat ja tulokseteko aika

Toimintasuunnitelman mukainen tulosraja tai kilpailutulos on tullut tehdä virallisessa klassisessa kilpailussa 31.1.2022-7.1.2023.

14- ja 18-vuotiaiden sarjoissa kilpalleilla ei ole tulosrajaa. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajan tekoajana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Tulosrajat M23 ja N23-ikäluokat

Sarja M23	Sarja N23
53,0 215,0	43,0 152,5
59,0 250,0	47,0 162,5
66,0 270,0	52,0 180,0
74,0 290,0	57,0 197,5
83,0 315,0	63,0 212,5
93,0 340,0	69,0 222,5
105,0 360,0	76,0 235,0
120,0 385,0	84,0 247,5
120+ 400,0	84+ 252,5

Vaaka

Vaaka löytyy kilpailupaikalta.

Sauna

Kilpailupaikalla tai sen läheisyydessä on sauna varattuna vain kilpailijoille.

Kilpailuhotellit

Sport Hotel Kantri, Linnankatu 2, 38700 Kankaanpää. Huonehinnat 1 hh 85 €/vrk, 2 hh 90 €/vrk. Hinta sisältää aamiaisen, saunan ja kuntosalin. Varaukset tel: +358 2 572700 viite: Voimanosto SM kilpailut Pomarkku
Hotellin sivut <https://hotellikantri.fi/>

Noormarkun Ruukki, Laviantie 14, 29600 Noormarkku. Huonehinnat 1hh 109 €/vrk, 2hh 125 €/vrk. Hinta sisältää runsaan aamiaisen klo 8.00-10.00. Tarjoushinnat ovat voimassa 28.12.2022 asti koodilla "voimanostokilpailu majoitus"-varaukset myyntipalveluun puh. 050-518 3677 tai ruukki@ahlstrom.fi.

Lisätietoja

Kilpailun johtaja Marjaana Vähäsantanen. Sähköposti pomarkunpyry.voimailu@gmail.com puhelin 050 4671126 sekä SVNL, info@svnl.fi, puhelin 010 309 4270.



Pohjoista voimaa mitattiin Barentsin kesäkisoissa Tromssassa

Teksti: Jaarli Pirkkiö, kuvat: Jari Rantapelkonen

Barents Urheilu järjestää vuosittain monilajitapahtumia 15-25-vuotiaille urheilijoille – kesäkisoja joka toinen ja talvikisoja joka toinen vuosi. Tänä vuonna vuorossa olivat kesäkisat 2.-4. syyskuuta ja tapahtumapaikkana Norjan Tromssa, joka on Pohjoismaiden suurin napapiirin pohjoispuolella sijaitseva kaupunki. Kalastuksen ja merenkulun keskuksessa asuu 77 000 ihmistä.

Voimanoston kannalta on hienoa, että laji on päässyt tähän urheilujuhlaan mukaan. Tromssassa oli mukana noin 600 urheilijaa kymmenessä eri urheilumuodossa. Paremmuudestaittelivät norjalaiset, ruotsalaiset ja suomalaiset nuoret urheilijat. Venäjä ei ollut nykyisestä maailmantilanteesta johtuen mukana.

Suomen Barents Urheilussa ovat mukana Kainuun Liikunta, Lapin Liikunta sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu. Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi Lapin Liikunta. Toiminta on opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa eli kilpailumatka oli kaikille ilmainen. Lajien yksittäisiä kalottiotteita on käyty jo 1950-luvulta lähtien, mutta nykyiseen Barents Games -järjestelmään siirryttiin vuonna 2014. Ensimmäiset kesäkisat olivat Oulussa vuonna 2015, ja voimanosto oli jo siellä mukana.

Voimanoston osalta kannattaa tässä yhteydessä mainita myös epävirallinen penkkipunnerruksen pienoismaottelu Pohjois-Suomi-Pohjois-Ruotsi, joka käytiin ruotsalaisten aloitteesta Rovaniemellä vuonna 2002. Silloin huippujännittävän mittelön voittivat ruotsalaiset vajaan kahden pisteen marginaalilla.

Voimanostossa mitellään Barentsin alueen paremmuutta joukkuekilpailussa. Joukkueessa on viisi jäsentä, joista yhden pitää olla 15-18-vuotias, kaksi 19-23-vuotiaita sekä kaksi 15-25-vuotiaita. Kilpailumuotona on klassinen voimanosto. Vastuu joukkueen kasaamisesta oli Ville Niskasella. Hän lähetti hyvissä ajoin tiedustelun alueen seuroille. Hieman yllättäen kiinnostusta oli ainoastaan Rova-

niemelle rekisteröidyillä, mutta koko Lapin maakuntaan profiloituneella Napapiirin Voimailijoilla. Niinpä koko joukkue kansainvälistä tuomaria lukuun ottamatta koostui Napapiirin Voimailijoiden edustajista.

Joukkueenjohtajana toimi kittiläläinen Juha Eskelinen, tuomarina sodankyläläinen Jari Rantapelkonen sekä urheilijoina rovaniemeläiset Aleksis Mäkinen ja Essi Jäntti sekä ikänsä puolesta reilusti subjunioreihin mahtuvat kittiläläiset Ib Mustafa, Luka Ojala ja Luca Jokela.

Mäkinen ja Jäntti ovat menestyneet nuorten SM-kilpailuissa, mutta Kittilän kolmikko on vasta uransa alkutaipaleella. Joukkueenjohtaja Eskelinen on saanut paikkakunnan nuoret joukolla kesyttämään rautaa, ja tuleviin Pomarkun nuorten SM-kisoihin on tulossa useampikin kittiläläinen.

Kisamatka tehtiin yhteiskuljetuksin viidellä linja-autolla. Yksi bussi starttasi Rovaniemeltä. Reitti kulki sopivasti Kittilän kautta. Voimanostajat olivat muuten ainoita Kittilästä kyytiin tulleita.

Barents Gamesissa ideana on muikin kuin kilpaileminen. Tromssassa pidettiin olympialaisten tyyliin viralliset avajaiset, ja viikonlopulle oli järjestetty muutakin yhteistoimintaa nuorille.

Voimanostokilpailun käytännön järjestelyistä vastasi Tromssan Atleettiklubi. Ja niinhän siinä kävi, että Norjan viisikko nappasi kultaiset mitalit 409,28 pisteellä. Ruotsi oli kakkonen 395,00 pisteellä ja huomattavasti ikätasoitusta antanut Suomi kolmonen 327,66 pisteellä.

Olympialaisten isän, paroni Pierre de Coubertinin ajatuksin voisi kuitenkin todeta, että tärkeintä ei ole voitto vaan osanotto. Nuoret urheilijat saivat varmasti ison annoksen intoa jatkaa puurtamista rautojen parissa.

Seuraavat Barentsin kesäkisat käydään vuonna 2024 Kemissä ja Torniossa. Pientä alustuskeskustelua voimanoston osalta on jo käyty. Toivotaan, että perinne jatkuu, ja rauta nousee myös silloin.



Suomen nostajaviisikko sijoittui kolmanneksi



Suomen joukkue Tromsassa. Kuvassa vasemmalta: Mikko Rautavirta, Alekski Mäkinen, Essi Jäntti, Luka Ojala, Ib Mustafa, Juha Eskelinen, Luca Jokela ja Jari Rantapelkonen.

Ungdom 14-18 / 57

1. Elisabeth Håkonsen Norway 55.95 115.0 125.0 130.0 70.0 75.0 77.5 125.0 137.5 142.5 350.0 kg 83.27

Junior 19-23 / 69

1. Ellinor Eriksson Sweden 67.50 122.5 ~~130.0~~ ~~130.0~~ 60.0 65.0 ~~70.0~~ 155.0 ~~165.0~~ ~~165.0~~ 342.5 kg 71.85

Junior 19-23 / 84

1. Essi Jäntti Finland 79.95 130.0 140.0 150.0 ~~95.0~~ ~~95.0~~ 95.0 157.5 167.5 172.5 417.5 kg 80.46

2. Nadja Danielsson Sweden 82.45 137.5 150.0 ~~157.5~~ 85.0 ~~87.5~~ 87.5 142.5 ~~150.0~~ 150.0 387.5 kg 73.72

Åpen / 76

1. Malin Ånes Norway 72.75 117.5 122.5 127.5 70.0 75.0 80.0 150.0 162.5 ~~167.5~~ 370.0 kg 74.53

Ungdom 14-18 / 66

1. Ib Mustafa Finland 61.90 ~~120.0~~ 120.0 132.5 80.0 90.0 ~~95.0~~ 135.0 145.0 152.5 375.0 kg 60.48

Ungdom 14-18 / 93

1. Luka Ojala Finland 88.80 140.0 ~~150.0~~ 150.0 80.0 85.0 ~~87.5~~ 180.0 190.0 202.5 437.5 kg 58.55

Ungdom 14-18 / 105

1. Vilmer Andersson Sweden 101.40 185.0 200.0 207.5 132.5 140.0 145.0 225.0 245.0 252.5 605.0 kg 75.93

2. Luca Jokela Finland 98.95 100.0 105.0 ~~110.0~~ 100.0 ~~105.0~~ ~~105.0~~ 140.0 ~~150.0~~ ~~150.0~~ 345.0 kg 43.80

Junior 19-23 / 105

1. Alekski Mäkinen Finland 103.90 255.0 265.0 272.5 135.0 140.0 142.5 255.0 265.0 ~~270.0~~ 680.0 kg 84.37

2. Nikolai Thrane Norway 99.90 200.0 210.0 220.0 135.0 140.0 142.5 240.0 255.0 275.0 637.5 kg 80.57

3. Marcus Hangeland Norway 95.05 180.0 187.5 192.5 127.5 132.5 ~~135.0~~ 235.0 245.0 ~~255.0~~ 570.0 kg 73.78

Åpen / 93

1. Johannes Kristensen Norway 91.10 ~~250.0~~ 250.0 265.0 160.0 170.0 ~~175.0~~ 270.0 290.0 300.0 735.0 kg 97.13

Åpen / 105

1. Josua Lipka Sweden 102.90 230.0 245.0 ~~255.0~~ 157.5 167.5 ~~172.5~~ 275.0 287.5 ~~297.5~~ 700.0 kg 87.25

Åpen / 120

1. Tobias Lind Sweden 105.45 240.0 252.5 260.0 150.0 160.0 ~~165.0~~ 265.0 280.0 ~~285.0~~ 700.0 kg 86.25

Uusi seura ja sali Hangossa

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

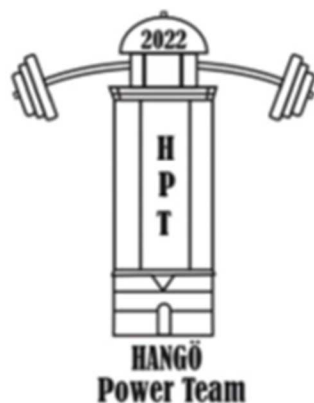
Hanko tunnetaan etupäässä Suomen eteläisimpänä kaupunkina sekä kesäisenä paikkana. Kaupungin urheilukirjo on monipuolinen ja siihen on kuulunut jo useita vuosia voimanosto, joka on vakiinnuttanut vaihtelevan menestyksensä myötä oman paikkansa Hangossa. Sitä asemaa vahvistaa nyt myös tämän vuoden kevättalvella perustettu uusi lajiin vihkiytynyt seura Hangö Power Team (HPT). Seuralla on siisti ja hyvin viihtyisä noin 100 neliön sali, joka on välineiden osalta kalustettu etupäässä kiitettävien sponsoreiden tuella. Sali sijaitsee Hangolle oman leimansa antavan sataman läheisyydessä. Isot rahtilaivat ovat "kaijassa" aivan salin edustalla. Merellistä lisää tuo, että salin pomo, kansalliseen kärkeen kuuluva nostaja Johan Henriksson, on ammatiltaan merimies. Myös seuran uusi logo on aiheeltaan merellinen, kuvaten Hangon edustalla olevaa Russarön majakkaa eli Hankoniemen silmää.

Uuden seuran toiminta on alkanut virkeästi, etenkin nuorten jäsenten aktiivisuus on merkille pantavaa. Seuralla on tällä hetkellä 12 lisenssinostajaa, joista kuusi nuorten ikäluokkaan kirjattua. Nuorten into lajiin oli havaittavissa kirjoittajan vieraillessa ensikertaa uudella salilla.

Kysymykseeni nuorille: onko voimanosto kliffaa? Oli nuorten vastaus ja ilmeet sen näköisiä, että voimanosto on todella mieluinen harrastus heille. Nuorista osa asuu Hangossa ja osa Paraisilla. Yhteisistä asioista lajiin liittyen jaetaan somen kautta päivittäin ja samalla yhteisistä treeneistä sopien. Kilpailukokemusta ei vielä ole paljoakaan.

Seuran nostajia oli mukana mm. SF:n mestaruuskisoissa Uusikaarlepyyssä lokakuun alussa. Seuran neljälle nuorelle se oli debyyttikisa. Heistä on mainittava siis ensikisoissaan ollut nuorten M18-ikäluokan sarjassa 83 kg kisanut 16-vuotias Liam Biström, joka jalkavaivaisena ei saanut aikaan täysipainoista kisa, mutta viimeinen maastanosto 257,5 kg olisi ollut uusi SE, mutta loppuvaiheen virhe teki siitä hylätyn. Seuran ykköspyssy Johan Henriksson kisasi avoimessa sarjassa 83 kg. Hän on jo pitkään pitänyt motiivinaan kyykätä SE-tulos nimiinsä ja nyt se onnistui eli 260 kg kolmannella ylös ja siinä siis oli SE-rompe. Se oli myös seuran ensimmäinen SE-tulos. Nyt hänen yhteistulosennätys on 690 kg ja on helppo ennustaa, että se seuraava saldotulos alkaa numerolla 7 tai se on ainakin Johanin sanojen mukaan tavoite.

Toivotaan uudelle seuralle uusissa tiloissaan menestystä!



Seuran puheenjohtaja Johan Henriksson on tyytyväinen uuden salin ilmeeseen



Osa seuran nuorista seuran puheenjohtajan Johan Henrikssonin kanssa. Vasemmalta Johan Henriksson, Liam Biström, Felix Wiberg ja Marcus Henriksson.



Istumassa Marcus Henriksson, seisomassa ilman pipoa Felix Wiberg ja pipo päässä Liam Biström

Osallistuminen IPF:n ulkopuoliseen voimanostotoimintaan ja sen seuraamukset

Teksti: Tero Hyttinen, kuva: Juha Nurmi/HPV

Ajoittain liiton alaisia urheilijoita tai muita toimijoita osallistuu IPF:n ulkopuoliseen voimanostotoimintaan, mikä ei kuulu WADA:n dopingtestauksen piiriin, joko nostajana tai toimitsijana. Monet tekevät tämän tietämättään tai selvittämättä asiaa riittävästi ennakolta.

Kysymys ei ole pelkästään kansainvälisestä kilpailutoiminnasta, mistä on säädetty IPF:n säännöissä, vaan sitä tapahtuu ajoittain myös meillä kansallisesti. Tyypillisesti kyse on esim. Finnish Powerlifting Organisationin (FPO) kilpailutoiminnasta, mikä ei meillä Suomessa kuulu Suomen urheilun eettisen komitean (SUEK) dopingtestauksen piiriin. Kansainvälisesti näitä virallisen urheilutoiminnan ulkopuolisia toimijoita on mm. World Powerlifting Congressin (WPC) toiminta.

Mitä seuraamuksia osallistumisesta voi tulla

Seuraamuksena tuohon virallisen urheilujärjestelmän ulkopuoliseen toimintaan osallistumisesta on se, että ko. henkilöä ei liiton kurinpitosääntöjen mukaan voida valita maajoukkueeseen sinä vuonna kuin tuo osallistuminen tapahtuu eikä seuraavana kalenterivuotena. Etenkin maajoukkueensoisten urheilijoiden tulee olla tässä tarkkana ja välttää em. "ammattilaisorganisaatioiden" toimintaa. Tämä koskee myös niitä urheilijoita ja toimijoita, jotka tulevat liiton alaiseen toimintaan mukaan vasta sen jälkeen, kun ovat olleet mukana dopingtestauksen ulkopuolisessa voimanostotoiminnassa.

Kokonaan toinen asia on se, jos tuohon toimintaan osallistuu urheilun toimintakiellossa olevia henkilöitä. Tällöin kurinpitosääntöjemme mukaan tästä voi seurata myös liiton alaiselle urheilijalle urheilun toimintakieltorangaistus – yleensä vallitsevan käytäntömme mukaan – kuuden kuukauden mittaisena. Vastuu selvittämisestä onko joku ko. toimintaan osallistuva henkilö urheilun toimintakiellossa jää henkilölle itselleen. SUEK:n sivuilla on luettelo henkilöistä, jotka ovat urheilun toimintakiellossa.

Valitettavasti nämä "ammattilaisorganisaatiot" eivät itse ole tässä suorasekäisiä toimijoita vaan päästävät urheilun toimintakiellossa olevia henkilöitä vapaasti osallistumaan toimintaansa. Itseasiassa Suomessa ja maailmalla näiden "ammattilaisorganisaatioiden" takana olevat ovat itsekin usein olleet urheilun toimintakiellossa jopa toistuvankin dopinginkäytön seuraamuksena.

Poikkeukset toiminnassa

Vakiintuneen käytännön mukaan eri ammattijärjestöjen kilpailutoimintaa ei ole luettu tuohon IPF:n ulkopuoliseen "kiellettyyn" voimanostotoimintaan. Näitä ovat esimerkiksi poliisien, palomiesten ja vastaavien kansalliset ja kansainväliset mestaruuskilpailut. Näissäkin tulee olla huolellinen ja katsoa, että toimintaan ei osallistu urheilun toimintakiellossa olevia henkilöitä.

Oma lukunsa on lisäksi erilaiset kuntourheilutapahtumat, jotka eivät suoranaisesti ole meilläkään välttämättä aina SUEK:n dopingvalvonnan piirissä. Näille on tyypil-

listä myös se, että ne ovat luonteeltaan massatapahtumia, jolloin voidaan arvioida, että yksittäisen urheilijan osallistuessa esim. tällaiseen massamaraton tai -hihottapahtumaan, on hänen lähes mahdollonta selvittää etukäteen, osallistuuko tapahtumaan urheilun toimintakiellossa olevia henkilöitä. Näin voi varovaisesti arvioida olevankin. Ennakkotapauksiakaan ei näistä ole esim. liiton kurinpitomenetelyssä tai Urheilun oikeusturvalautakunnan ratkaisukäytännössä.

Sen sijaan esim. urheilijan tulee voida selvittää esim. soutu tapahtumassa samaan joukkueeseen kuuluvien tausta.

Puolensa tulee valita

Tähän liittyy kuitenkin pelkästään sääntöjen noudattamisen lisäksi urheilun eettinen ja moraalinen puoli. Liiton toiminnassa olevat ovat valinneet virallisen urheilun, johon kuuluu sisäänrakennettuna antidopingtyö, joka takaa kaikille toimijoille myös urheilun reilun pelin. Sen pitäisi kuitenkin olla meille kaikille selvä asia.



Esimerkiksi HPV on järjestänyt useita poliisin voimailulajien SM-kilpailuja, joissa myös liiton tuomarit ja lisenssinostajat voivat huoletta olla mukana

Haastattelussa Antti Nevalainen

Kysymykset: Heikki Virtanen, kuvat: Antti Nevalainen

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen 43-vuotias uusioperheen isä ja monialaryrittäjä Tuusulasta. Töiden ja harrastusten ohella täytyy kotona pitää viisi naista tyytyväisenä, eli hommaa riittää. Puolisoni Virve pitää kyllä huolen, että tehtävälästä ei ole koskaan tyhjää, kun remontoitavaa kotona riittää.

Starttini elämään ei ollut paras mahdollinen. Olen lastenkodista elämään ponnistanut ja ensimmäiset vuodet tuon jälkeen roskaa keräämällä itseni elättänyt turnpinkereäjä tollo, josta tuli monien rikkaiden vaiheiden jälkeen korkealle päässyt yritysjohtaja ja vielä paljon muuta.

Alvan lapsena, vaari vainaa kerran sanoi, että harrasta mitä harrastat, mutta hanki sellainen työ, jossa töitä riittää. En valinnut huonosti, koska jokainen ihminen asuu ja elää rakennuksissa, eikä niitä voi viedä Kiinaan, joten kiinteistönhoidossa töitä riittää.

Olen syntynyt Espoossa Jorvin sairaalassa. Lapsuus ja suurin osa nuoruusvuosista meni Tapiolassa.

Isä oli kuitenkin Tuusulasta, joten vetoa oli kyllä aina tänne kehä kolmosen ulkopuolelle. Kun en ole luennoimassa johtamisesta, kirjoittamassa seuraavaa kirjaa tai kouluttamassa maailman suurimman toimialan uusia ammattilaisia, keskityn voimanostoon ja perheeseen.

Kuinka kauan olet harrastanut ja kilpaillut voimanostossa?

Nuoruus meni repaleisesti, kun 12-vuotiaana tuli huostaanotto lastenkotiin. Nuoriso-ohjaajani Jan-Mikael kysyi silloin 13-vuotiaalta pojulta, että "tiedätkö Antti, kuinka makee fillis on kävellä kadulla ilta pimeässä pelkäämättä, kun on ihan törkeän kokoinen kaappi?" Minä vastasin kysymällä, että koska sä viet mut treenaamaan. Salille minua ei siis ole koskaan tarvinnut tuon enempää houkutellessa. Aloitin varsinaisen voimaharjoittelun vasta

armeijan jälkeen. Vuonna 2005 voitin Helsingin aluemestaruuden Kontulan Kuntokellarissa. Sitten tulikin vuosikausi-en tauko, varustella kun on yksin vaikea harjoitella. Jossain vaiheessa onneksi tuli klassinen nostomuoto ja aloin kiinnostumaan lajista uudestaan.

Mikä sai sinut lähtemään kisalavalle?

Aloitin aikanaan treenaamisen kuuluisassa Otahallin kuntokoulussa Otaniemessä. Siellä kävi lajin tunnettuja legendoja siihen aikaan paljon treenaamassa. Katselin, kun maailmanmestarit nostivat ennätysjä ja sehän toimi tällaiselle voimaa ihailevalle pojulle sellaisena kiihottimena, että oksat pois.

Kun joku kysyy sinulta voimanostosta, mikä on ensimmäinen asia mitä kerrot?

Kyllä eka on se veljellis-siskollinen ilmapiiri. Toinen asia on puhtaasti paras. Monesti kyllä kysyn, että tiedätkö mikä mittaa absoluuttista voimaa? No mikä? Voimanosto tietenkin. Sitten selviääkin nopeasti, että onko kyseessä lajia tunteva henkilö, vai ollaanko uuden äärellä. Yleensä kokemattomat kysyvät, että vieläkö se Assi kilpailee. Sitten selitän, että tämä ei ole painonnostoa. Sitten kysytään se tuttu kysymys, no paljo penkki?

Mikä on parasta/huonointa voimanostossa?

Parasta on ehdottomasti lajin yhteisöllisyys. Tankoveljet ja siskot. On aina kiva mennä seurakaverien kanssa treenaamaan, jotka itsekin kisaavat ja tuomaroivat. Treenin jälkeen on hyvä fillis, kun myös seuran tiukimman tuomarin Seijan mielestä nostot onnistuivat hyväksytysti. Veljellinen naljailu seuratovereilta piristää mieltä.

Kävit sitten kotikisoissa tai maailmalla, niin ollaan kaikki maailman nostajat yhtä suurta perhettä. Luin tässä taannoin yliopistotutkimuksen tuloksia Amerikasta. Siellä todettiin pitkän iän salaisuudeksi se, että maksimivoimaharjoittelulla voidaan solujen rapautumista hidastaa 80 % ja elää keskimäärin 10 vuotta pidempään.



MM-kilpailut Halmstadissa vuonna 2021. Viimeinen veto 362,5 kg jäi polviin, olisi tuonut MM-kultaa. Nälkä kasvaa.

Puhtaasti suoritettuna laji on mitä mainioin harrastus ja kukapa ei haluaisi elää terveenä pitkään. Meillä on Etelä-Suomen Voimanostajissa ihan maailmanmestari esimerkit, kun Eila Kumpuniemi vetelee maasta edelleen 100 kg, vaikka ikää on jo 80 vuotta. Markku Kemppainen tekee yli 400 kg yhteistuloksia yli 70-vuotiaiden sarjassa. Hattu päästäl! Ei voi kuin ihaila. Lajin parissa on myös kasvamassa nuoria kisaajia, eli ollaan tuottamassa hyvän työmoraaalin omaavia, vahvoja ja pitkäikäisiä veronmaksajia yhteiskuntaan. He taas kasvattavat meille seuraavan sukupolven samanlaisia vastuunkantajia. Ei huono dilli!

Yritä nyt sitten keksiä jotain pahaa sanottavaa lajista. Huonoa on vaikea keksiä, mutta ehkäpä se on se sama, joka liittyy mihin tahansa urheiluun. Riski että, loukkaantuu on koko ajan läsnä ja ura voi olla ohi silmän räpäyksessä.

Onko sinulla, tai onko sinulla ollut muita harrastuksia voimanoston lisäksi?

Olen soolokitarristi ja lauluntekijä. Musiikki on aina ollut lähellä sydäntäni ja innostanut treenit uusiin korkeuksiin. Työstämme parhaillaan seuratoverini Santeri Helinin kanssa kotiseurallemme tunnusbiisiä. Työstämme myös täyspitkää metallialbumia, jossa on mukana kunnianosoitusralli koko voimanostolle. Oma tavoite ja haave on nostaa vielä joku päivä maastanoston maailmanennätys siten, että oma biisimme pauhaa taustalla.

Mikä on lempilajisi voimanoston osalajeista? Miksi?

Jokaisessa lajissa on oma viehätyksensä. Rakkain laji on kuitenkin maastanosto. Kyykyssä ja penkissä, kun paino laskeaan paineen varaan, niin niissä tekniset nyanssit vaikuttavat paljon enemmän. Maastanostossa vedetään tyhjiä, joten se on sama kaikille ja vain raaka voima merkitsee. Siksi se on oma lempari. En tiedä olenko vahva maastanostaja sen vuoksi, että olen tykännyt aina lajista ja treenannut sitä luontaisesti eniten vai, että olisin ollut tähän nimenomaiseen lajiin jotenkin lahjakkaampi, kuin noihin muihin. Ihan yhtä paljon rakastan penkki- ja nosterusta, kuin jalkakyykyäkin. Ja juuri tämä kolmen lajin yhdistelmä on se mikä erityisesti tässä lajissa viehättää. Viedään koko kehon suorituskykyä ja sitä yhteistulosta eteenpäin.

Minkälaista lihahuoltoa käytät harjoitusten jälkeen, käytätkö lisäravinteita? Miten lihahuolto/lisäravinteet vaikuttavat palautumiseesi?

Isolle miehelle kävely on se kaikista tärkein ja sopivin lihahuolto. Sitä tehdään aina, kun valmentaja tai vaimo pakottaa. Hieronnassa tai jäsenkorjaajalla käyn korjauttamassa vain ilmaantuneita ongelmia. Vettä on nyt valmentajan käskystä opeteltu juomaan se viisi litraa päivässä, mikä on vaatinut aika moista totuttelua.

Lisäravinteita on käytössä laaja paletti SKIP-tuotemerkiltä. Tärkeimmät tuotteet ovat Top Fuel palautusjuoma ja vitamiinivalmiste Megaforce. Jälkimmäinen on vaikuttanut terveenä pysymiseen siten, että ennen pahasti treeniputket katkaisseilta kausiflunssilta on välttytty ja on tullut monta vuotta ennen kokematon treeniputkea terveenä. Top Fuel on tärkeä varsinkin peruskuntokaudella tajuttomuuden kynnykselle vietyjen treenien jälkeen, kun oksennus on vain seuraavan askeleen päässä, tulee tuosta palautusjuomasta heti hyvä olo. Voimapuodin Harri Kokkonen on tukenut vuosien saatossa ja opettanut paljon vitamiineista ja tarpeellisista lisäravinteista. Iso kiitos Harrille.

Olen ymmärtänyt, että sinulla on valmentaja. Mitkä ovat parhaat puolet harjoittelussa valmentajan kanssa?

Tapasin valmentajani Kaj Mattilan ensi kertaa vuonna 2017. Meillä synkkäsi heti ja samana päivänä olin saman seuran jäsen. Aloin käymään Pornaisten koululla harjoituksissa ensin satunnaisesti ja sitten säännöllisesti. Kaitsun seurassa ja seuran treeniporukassa on aina tullut sellainen innostunut ja turvallinen fiilis. Sama meininki on jatkunut jo kuudetta vuotta. Minulla on ihan maailman paras valmentaja, joka valmentaa myös puolisoani Virveä. On siis varmaa, että valmentajan ohjeet valvotaan myös kotona asti. Parhaita puolia on ollut valmentajan kokemuksen ja ammattitaidon yhdistäminen omiin kokemuksiin. Harjoitteluni ei missään tapauksessa olisi ollut niin monipuolista, kuin valmentajan valvovan silmän alla, jossa vire ja virheet paljastuvat nopeasti. Valkku on meidän seuran treeneissä aina mukana. Siinä tulee jatkuva analyysi ja välitön sparraus kaikille.

Olisin varmasti loukkaantunut pahemmin ilman valmentajan vahvaa ohjausta ja oman hölmöilyn pois kittkemistä. Suurin työ kanssani on varmasti ollut saada minut vaihtamaan tekniikkaa aina tarpeen



Valmentaja Kaj Mattila ja Antti vuonna 2021. Valmentaja on iloinen, Antti vielä hieman tunteikas maastanoston SE-tuloksesta, kultaa kaulassa.

mukaisesti. Ei ole ihan yksi tai kaksi kitinää kuultu, kun valkku on kertonut jostakin tarpeellisesta muutoksesta. Onneksi meidän lämmin ja avoin valmennussuhde kestää haastamisen puollin ja toisin.

Mikä on paras ominaisuutesi voimanostajana?

Kyllä se on pitkäjänteisyys ja työmoraaali. Itsellä on korkeat tavoitteet kirkkaana mielessä ja siksi treeneihin mennään ja työ tehdään. En ole luovuttavaa sorttia.

Minkälainen on normaali harjoitusviikkosi?

Kotiseuran harjoituksissa käydään lajitreeneissä kolme kertaa viikossa, jossa jokaisessa harjoituksessa painotetaan yhtä päälajia.

Harjoitteletko eri tavalla, jos tulossa on klassisen nostomuodon tai varustekisat?

Kyllä se on niin, että painotus täytyy olla vuorottain jompaankumpaan. Meillä on selkeät syklit nostomuotojen välillä, jotka elää kilpailukalenterin mukaan.

Kerro jotain yllättävää itsestäsi?

Olen ainoa tuntemani palkittu kulttuurimuutosjohtaja. Olin aikanaan suurin Jorvissa syntynyt vauva 6 kg/59 cm, riitti kuulemma ihmettelemistä. Vaimo nauuraa, että pitää heittää 50 € -seteli roskan viereen, että se nousisi maasta. Voitte törmätä minuun metsässä, mutta ette marjoja poimimassa.

Jos voisit muuttaa jotain pinttynyttä/vanhaa tapaa harjoittelussasi, mikä se olisi?

Minulle on aina ollut vaikeaa muuttaa systeemiä, kokeilla uusia asioita ja varsinkin olla maltillinen isompien painojen kans-

sa. Haluaisin aina tehdä vain isommilla painoilla ja enemmän. Onneksi on ollut valmentaja vetämässä suitsista tarpeen mukaan. Ei varmasti ole ollut mikään helppo tehtävä. Olen valmentajan sanoin välillä kuin kiukutteleva pikku poika, jota pitää vahtia koko ajan.

Ikimuistoisin voimailumuistosi?

Menin aloittelijana kuntokoululle treenaamaan. Maastanosto oli vuorossa, mutta vetopaikka olikin sillä hetkellä varattu. Tunnistin heti, että voiman legenda Riku Kiri oli siinä lämmittelemässä maastanostoa. Olin kääntymässä pois, kun Riku sanoi, että "tule mukaan vaan". Katsoin, että

Rikulla oli siinä 200 kg painoa tangossa. Vastasin, että en nosta tuota painoa kertaakaan. Riku kysyi, että "mistä sä tiedät, jos et oo kokeillut?". Siinä sitten yhdessä naurettiin. Riku veti siinä treenissä 5 x 350 kg sarjan maasta, ja minä ihastelin tuota jättiä puolijumalana. Ja se vielä treenas MUN kanssa. Nostin tuossa treenissä ekan kerran 200 kg maasta, Rikun kannustaessa vieressä. Fiilis oli aivan voittamaton. Tulin treenin lomassa kysyneeksi Rikulta, että miten tullaan tuollaiseksi, isoksi ja vahvaksi. Riku kertoi mistä voimassa on kyse. Tästä isällisestä ja hienosta puheesta kerron seuraavassa kirjassani.

Koska 1 000 kg yhteistulos tulee sinun tekemänsä näkemään päivänvalon?

Tavoitehan se on, siitä ei pääse mihinkään. Jos luoja suo, niin ensi vuoden varuste SM-kilpailut olisi siihen ensimmäinen realistinen mahdollisuus, mikäli vain varusteet saadaan ajoissa ja ne toimivat.

Terveisiä Voimanostajan lukijoille?

Tsemppiä kaikille tankoveljille ja siskoille. Tähän perheeseen on kunnia kuulua. Tehdään yhdessä hyvää lajin eteen ja autetaan toisiamme. Jaksakaa treenata ja pyytäkää tukea, jos jokin asia mietityttää. Itselle suotuisat elämäolosuhteet, oikea treeniympäristö ja treenikaverit ovat olleet kaiken kehityksen mahdollistajia.

Yksin on vaikea saavuttaa mitään, joten iso kiitos puolisolle, valmentajalle, seuratovereille ja lajiilitolle.

T: Tankoveli



MM-kilpailut Halmstadissa vuonna 2021. Oma penkkivuoro tulossa, tiukka syyntulostaululle. Virve-vaimo huoltamassa.

Antin meriittejä

Klassinen voimanosto

MM-3 x1 2021 (M40)
SM-1 x2 2020 (M40), 2021 (M40)

Varustevoimanosto

EM-1 x1 2022 (M40)
SM-1 x2 2021 (M40), 2022 (M40)

Varustepenkkipunnerrus

SM-2 x1 2021 (M40)

Juniorien Pohjoismaiden mestaruuskisat 17.-18.9.2022 Jönköping, Ruotsi

Teksti & kuvat: Kaj Mattila

Vuoden 2022 juniorien PM-kisat järjestettiin Ruotsin Jönköpingissä. Kisaan ilmoittautui jälleen suurehko joukkue Suomesta. Toimihenkilöitäkin saatiin mukaan reilusti, kun tuomareita ja huoltajia oli useampia. Tämä tulikin tarpeeseen, kun kisa käytiin kahdella lavalla.

Ennen kisa Pohjoismaiden liittojen yhteisessä kongressissa käytiin ajankohtaisia asioita läpi. Yhtenä asiana, joka on tullut useana vuonna esille, oli ME/EE-tulosten tekeminen PM-kisassa. Vuonna 2021 Suomessa saatiin iloita näistä ennätyksistä, mutta nyt IPF oli linjannut, että kisat ovat liian "pienet" ennätysten hyväksymiseen. Tämä asia on puhuttanut pohjoismaisia toimijoita jo pitkään. Tämä on päätös tällä hetkellä ja sen mukaan mennään. Toisena suurehkona asiana Pohjoismaiden tasolla oli hyväksyä Färsaaret mukaan Pohjoismaisten liittojen mukaan. Kisapaikka vielä katsastettiin teknisen kokouksen jälkeen ja totesimme kaiken olevan valmiina aamulla alkavaan kisaan.

Nämä kilpailut ovat muutamalla tavalla poikkeukselliset, kun kaikki eri nostomuodot ovat edustettuna viikonlopun yli kestävässä kisassa. Tämä on hyvä asia, kun kaikki eri lajien nuoret taitajat saadaan samaan aikaan lavalle taistelemaan menestyksestä.

Klassisen nostomuodon kisoilla aloitettiin

Subjuniori naisissa klassisessa voimannostossa oli useampi suomalaisedustaja. Sarjassa 57 kg Ninni Kopola ja Eerika Palosaari taistelivat mitaleista, tällä kertaa Ninni oli vahvempi ja hänelle 285 kg yhteistuloksella pronssia ja Eerika 267,5 kg tuloksella hienosti neljäs. Sarjassa 69 kg Minka Poikselällä oli harmittavaa epäonnea penkissä ja tulos jäi tällä kertaa saamatta. Sarjassa 76 kg voimailun superlahjakuus Janette Ylisoini otti vakuuttavalla 422,5 kg yhteistuloksella mestaruuden, tässä sarjassa Janeten kyykkäämä 172,5 kg on uusi SE ja on täten kovempi tulos kuin ME-tulos. Tässä ikäluokassa kovin nostaja IPF GL -pisteillä 87,84 oli järjestävän maan Elise Svedare.

Subjuniori miehissä oli Suomella myös reipas joukkue kisaamassa mitaleista ja menestyksestä. Sarjassa 74 kg Arttu Piironen aloitti komeasti nousemalla pronssille 467,7 kg yhteistuloksella. Sarjoissa 83 kg ja 93 kg saimmekin kuunnella Maamme-laulua, kun Eero Myyrä (590 kg) ja Julius Lankila (665 kg) nostivat mestareiksi. Kummankin nuoren miehen kisa oli tiukka. Eerolla mestaruus varmistui vasta viimeisellä vetokierroksella ja Juliuksella, kun ennakkoon suurin voittajasuosikki Benjamin McIntyre jäi harmittavasti ilman tulosta penkillä. Markus Maja sarjassa 105 kg pääsi myös vaikuttamaan DJ:n hommiin, kun kovalla 677,5 kg tuloksella tuli mestaruus. Tämä olikin melkoinen putki, kun komea Maamme-laulumme soi yleisölle. Nuorten miesten paras pisteissä oli Norjan Samuel Giraldo huimilla 92,84 IPF GL -pisteillä.

Naisia ei tällä kertaa ollut junioriluokissa klassisessa voimannostossa mukana Suomesta, mutta miehiä vastaavasti mukava määrä. Heistä ensimmäisenä vuorossa oli Tenho Talvensaari sarjassa 66 kg. Tenho nosti mestariksi kovalla 542,5 kg tuloksella. Sarjaan 93 kg oli saatu kaksi suomalais-ta mukaan. Remu Rokka sekä Elian Leppä-

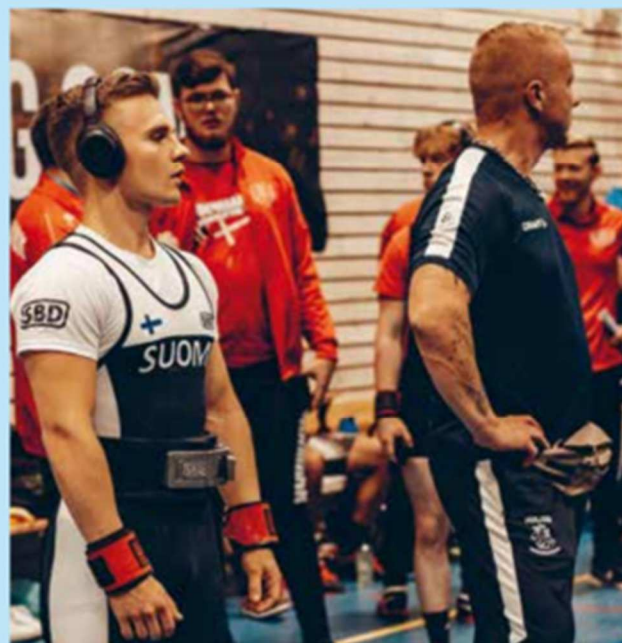
nen, tämä sarja olikin melko kovatasoinen ja kisaajakin siinä peräti kahdeksan. Remu nosti kovalla tuloksella 660 kg neljänneksi ja Elian myös hienolla kilomäärällä 587,5 kg kahdeksanneksi. Tässä painoluokassa mitalit olivatkin tiukalla.

Seuraavana vuoroon Väinö Leppäkoski sarjassa 105 kg. Väinöllä kisa onnistuikin komeasti ja 705 kg yhteistulos riitti pronssiseen mitaliin. Sarjassa 120 kg Voitto Virtanen taisteli urheasti mestaruudesta viimeiseen vetoon asti, joka harmittavasti ei tullut täysin valmiiksi. Voitto kyllä näytti taistelijan lahjat tässä, periksi ei annettu missään vaiheessa. Hopea on täysin ansaittu ja 735 kg tulos myös komea.

Klassisen voimannoston jälkeen onkin luontevaa siirtyä klassiseen penkkipunnerrukseen. Siellä Suomen joukkueen mitalijuhlat saivatkin mukavasti jatkoa, nuorten naisten osalta hopea oli päivän väri. Eerika Palosaari sarjassa 57 kg tuloksella 65 kg, Ninni Kopola sarjassa 63 kg tuloksella 67,5 kg ja Minka Poikselkä sarjassa 69 kg tuloksella 90 kg saivat kaikki hopeisen mitalin kisan jälkeen. Miesten puolella Arttu Korhonen aloitti mitalijuhlat sarjassa 83 kg tuloksella 160 kg, hopeaa naisten viitoitta-



Arttu Piironen, Markus Maja, Julius Lankila ja Eero Myyrä



Tenho Talvensaari ja Hannu Kopola

Ville Orasmaa, Kaj Mattila, Jarmo Virtanen, Pasi Järvenpää ja Hannu Kopola

Sub-juniorit - klassinen voimanosto

1	72,35	74	Samuel	Giraldo	Norway	220,0	227,5	235,0	235,0	137,5	142,5	145,0	145,0	235,0	245,0	260,5	245,0	625,0	0,1485	92,84
2	73,25	74	Magnus	Hedegaard	Denmark	165,0	175,0	185,0	185,0	105,0	110,0	110,0	110,0	207,5	215,0	225,0	225,0	520,0	0,1476	76,75
3	73,15	74	Arttu	Piironen	Finland	150,0	157,5	162,5	157,5	105,0	110,0	112,5	110,0	200,0	207,5	207,5	200,0	467,5	0,1477	69,05
1	82,85	83	Eero	Myyrä	Finland	205,0	215,0	220,0	220,0	120,0	125,0	130,0	125,0	230,0	240,0	245,0	245,0	590,0	0,1386	81,75
2	82,10	83	Oliver	Masovn Ugulen	Norway	190,0	200,0	205,0	205,0	115,0	122,5	130,0	130,0	210,0	230,0	255,0	230,0	565,0	0,1392	78,64
1	92,70	93	Julius	Lankila	Finland	225,0	235,0	242,5	242,5	460,0	150,0	155,0	155,0	266,0	255,0	267,5	267,5	665,0	0,1310	87,13
2	90,65	93	Nicolas	Almén	Sweden	225,0	240,0	242,5	242,5	436,0	135,0	142,5	142,5	230,0	250,0	267,5	267,5	652,5	0,1325	86,44
	91,20	93	Benjamin	McIntyre	Denmark	225,0	240,0	240,0	225,0	157,5	157,5	157,5	0,0	270,0	285,0	287,5	270,0	495,0	0,1321	65,38
1	104,05	105	Marcus	Maja	Finland	235,0	247,5	255,0	255,0	150,0	157,5	165,0	165,0	240,0	257,5	266,0	257,5	677,5	0,1240	84,00
1	56,60	57	Elise	Svedare	Sweden	115,0	120,0	125,0	120,0	77,5	80,0	82,5	82,5	155,0	165,0	170,0	170,0	372,5	0,2358	87,84
2	56,10	57	Elisabeth	Häkonsen	Norway	122,5	130,0	132,5	132,5	70,0	75,0	77,5	77,5	135,0	145,0	150,0	145,0	355,0	0,2374	84,28
3	56,75	57	Ninni	Kopola	Finland	100,0	105,0	107,5	107,5	60,0	65,0	70,0	65,0	105,0	112,5	122,5	112,5	285,0	0,2353	67,07
4	52,70	57	Eenka	Palosaari	Finland	85,0	90,0	95,0	90,0	65,0	67,5	67,5	65,0	100,0	107,5	112,5	112,5	267,5	0,2497	66,78
1	67,10	69	Hilma	Westerberg	Sweden	130,0	137,5	142,5	142,5	110,5	115,0	121,0	121,0	140,0	147,5	152,5	152,5	416,0	0,2105	87,56
	68,35	69	Minka	Poikselka	Finland	125,0	130,0	137,5	130,0	92,5	92,5	92,5	0,0	—	—	—	0,0	130,0	0,2083	27,08
1	72,25	76	Janette	Ylisoini	Finland	157,5	165,0	172,5	172,5	67,5	75,0	80,0	80,0	150,0	160,0	170,0	170,0	422,5	0,2021	85,40

Juniorit - klassinen voimanosto

1	65,65	66	Tenho	Talvensaari	Finland	170,0	180,0	185,0	185,0	112,5	120,0	125,0	125,0	210,0	222,5	232,5	232,5	542,5	0,1563	84,81
2	64,90	66	Oskar	Idland	Norway	145,0	150,0	155,0	155,0	92,5	97,5	102,5	97,5	200,0	207,5	210,0	210,0	462,5	0,1573	72,74
1	91,20	93	Erik	Lindblad	Sweden	250,0	260,0	270,0	270,0	152,5	160,0	166,0	160,0	290,0	310,0	317,5	317,5	747,5	0,1321	98,73
2	92,40	93	Lucas	Segeberg	Sweden	252,5	270,0	276,0	270,0	167,5	172,5	175,0	172,5	285,0	300,0	305,0	305,0	747,5	0,1312	98,10
3	91,70	93	Marcus	Kruhoffer	Denmark	242,5	267,5	257,5	257,5	150,0	157,5	160,0	157,5	282,5	292,5	300,0	282,5	697,5	0,1317	91,88
4	92,50	93	Remu	Rokka	Finland	235,0	250,0	260,0	260,0	142,5	150,0	152,5	150,0	235,0	250,0	255,0	250,0	660,0	0,1312	86,57
8	91,30	93	Elian	Leppänen	Finland	200,0	210,0	220,0	220,0	110,0	117,5	122,5	122,5	235,0	245,0	257,5	245,0	587,5	0,1320	77,55
1	104,25	105	Emil	Johansson	Sweden	260,0	272,5	272,5	260,0	175,0	182,5	185,0	185,0	290,0	305,0	322,5	322,5	767,5	0,1239	95,08
2	103,90	105	Freddie	Nilsson	Sweden	265,0	272,5	277,5	277,5	175,0	175,0	182,5	182,5	297,5	305,0	340,0	305,0	765,0	0,1241	94,92
3	104,80	105	Vaino	Leppäkoski	Finland	230,0	245,0	252,5	252,5	160,0	165,0	170,0	170,0	260,0	275,0	282,5	282,5	705,0	0,1236	87,12
6	103,90	105	Justus	Rantala	Finland	235,0	250,0	255,0	250,0	135,0	142,5	147,5	142,5	275,0	285,0	292,5	285,0	677,5	0,1241	84,06
1	119,50	120	Simon	Bötcher	Sweden	270,0	270,0	280,0	280,0	162,5	170,0	175,0	175,0	270,0	280,0	287,5	287,5	742,5	0,1165	86,47
2	115,50	120	Voitto	Virtanen	Finland	255,0	265,0	275,0	275,0	162,5	170,0	170,0	170,0	275,0	290,0	297,5	290,0	735,0	0,1182	86,89
3	119,60	120	Gabriel	Hafsteinsson	Iceland	230,0	245,0	250,0	245,0	140,0	150,0	157,5	150,0	252,5	267,5	277,5	267,5	662,5	0,1715	77,13

Sub-juniorit - varustevoimanosto

1	68,00	69	Yasmina Juliette	Havnen	Norway	180,0	190,0	197,5	190,0	97,5	102,5	105,0	105,0	160,0	170,0	175,0	175,0	470,0	0,1732	81,40
2	68,95	69	Emmi	Järvenpää	Finland	50,0	75,0	85,0	85,0	40,0	80,0	80,0	80,0	100,0	120,0	125,0	120,0	285,0	0,1720	49,01

malla tiellä. Markus Maja toimi joukkueen ankkurina ja komea 162,5 kg tulos sarjassa 105 kg nostikin hänet mestariksi.

Juniorien osalla klassiseen penkkiin Suomesta oli vain nuorten miesten joukkue. Siellä olikin mitaleita joukkueelle komeasti tulossa. Mitaliputken aloitti Anton Nykänen sarjassa 74 kg 162,5 kg tuloksella, joka riitti tiukan kisan jälkeen mestaruuteen. Sarjassa 83 kg myös äärettömän tiukka kisa mestaruudesta viimeisiin nostoihin asti. Lucas Knutsilla hurja kisa, tuloksella 155 kg pronssia. Tässä painoluokassa oli kaikilla kolmella mitalistilla mestaruusraudat viimeisellä kierroksella tangossa. Kisa oli siis äärettömän tiukka.

Sarjassa 105 kg Hermanni Järvenpäällä myös mitalipäivä, hopeaa tuloksella 167,5 kg. Näin klassinen osio olikin läpikäyty. Varustenostamisen suosion nousua odotellaan tuleville vuosille, jotta saamme entistä tiukempia taistoja mitaleista. Varustepuolellekin olimme saaneet joukkueen kasaan. Varustepenikissä Minka Poikselkä sarjassa 69 kg nosti 80 kg tuloksella mestariksi. Sarjassa 105 kg Patrick Österlund pronssille 150 kg tuloksella ja Hermanni Järvenpää sarjan 120 kg mestariksi 140 kg tuloksella. Varustevoimanostoon saimme vain yhden urheilijan mukaan, Emmi Järvenpää oli sinivalkoisia värejämmen edustamassa. Emmille sarjassa 69 kg komeasti hopeaa.

Näin kisat oli käyty ja edessä banketti, jossa parhaat maat ja nostajat palkittiin. Poikkeuksellisen hyvä määrä joukkueemme edustajia saatiinkin mukaan tähän juhlaan. Joukkueenjohtaja kiittää joukkuetta hyvästä yhteishengestä. Koko joukkue toimi hienosti koko viikonlopun ajan. Huolto saatiin hoidettua hyvin, vaikka haastaviakin hetkiä oli, kun kisat käytiin poikkeuksellisesti kahdella lavalla. Kisoissa tehtiin nostajiemme toimesta uusia SE-tuloksia, alla listattuna ennätykset.

Janette Ylisoini JK 172,5 kg, PP 80 kg, MN 170 kg ja YT 422,5 kg sarjaan N18/76 kg SE

Tenho Talvensaari MN 232,5 kg sarjaan M23/66 kg SE



Hermanni ja Emmi Järvenpää



Eero Myyrä



Remu Rokka



Jani Laaksonen – suomenmestari ja eduskuntavaaliehdokas

Teksti: Jani Laaksonen, kuvat: Sari Pirhonen & Aulis Lindfors

Kyseessä on minun tarina lähes kuolemasta varustevoimanoston suomenmestariksi sekä eduskuntavaaliehdokkaaksi.

Olen koko aikuisikäni vaihdellut lajeja aina sen mukaan mikä kiinnostaa. Puolimaratonin olen juossut alle kahteen tuntiin, vetänyt kuorma-autoa köyden päässä sekä kilpaillut kädenväännön SM-kisoissa. Kädenväännöstä paras tulos oli kuitenkin Zeus Openin kuudes tila Tampereelta oikealla kädellä.

Sitten kävi näin...

Olin lähdössä iltavuoroon. Reppu kädessä avasin ulko-oven, astuin askeleen ja suoraan nilkan päälle. Siinä lähti tasapaino ja lensin takaraivo edellä pihatiellä ollutta pakettiautoa päin. Huonoksi onnekseni suoraan rengaspulttiin. Ihan ehkä sekunnin tai kaksi siinä oli taju pois ja verta suihkusi valtavalla voimalla. Sain sormilla tukittua vuotokohdan, raahauduin taloon sisälle hakemaan pyyhkeen, jolla voisin painaa haavaa, että pääsen soittamaan apua.

Odotin ambulanssia verissä päin pihatiellä ja katselin kuinka reppuni sisältö oli lennellyt pitkin pihatieltä. Eväänä olisi ollut perinteistä hernekeittoa. Ambulanssi tuli nopeasti ja lähdettiin kohti sairaalaa. Haavaa yritettiin tyrehdyttää eri keinoin ja muistan vain paidan sisälle laitettun ns. imeytysmaton olleen jo niin litimärkä verestä, että tarvittiin uusi matto. Sairaalassa olikin sitten ukko nopeasti hoidettu kuntoon, verisuoni poltettu kiinni ja takaraivo tikattu. Sen veren määrän kanssa mietiskelin jälkeen päin, että jos olisin ollut pidempään tajuttomana tai en olisi itse tukkinut vuotoa niin en kirjoittelisi enää tässä.

Kun pääsin sairaalasta kotiin, niin sain mukaani jonkun sairaalabakteerin ja olin on/off kipeänä 8 viikkoa. Tämän sairauslomajaksoni ja kuoleman porteilla vierailuni aikana minun kohtaloani säikähti eniten 12-vuotias poikani Jusu, Julius Tuominen.

Eräänä päivänä hän kysyi minulta: "Sitten kun olet taas kunnossa, niin oletko menossa taas kädenvääntötreeneihin? Mitäs jos mentäisiinkin salille ja tulisin mukaan?" Hän siis säikähti kovin ja halusi näin viettää enemmän aikaa kanssani.

Kävin sitten kysymässä meidän paikalliselta salilta sitä, että saako 12-vuotias tulla minun mukaani. Sieltä vastattiin, että saa, mutta hän on minun vastuullani. Monet salithan kieltävät kokonaan näin nuorilta treenaamisen. Ajattelin sen myös niin, että alan olemaan jo ikämiesluokkaa ja laitetaan kapula kiertämään, jos intoa vain on.

Hyvin nopeasti huomasin sen, että 12-vuotiaan paikka ei ole kuntosalilla, jos siellä ei ole oikeanlaista ohjausta. Oikeiden tekniikoiden harjoittelu sekä kasvavan nuoren fyysisen ymmärtäminen on se ykkösjuttu. Pitää tehdä syviä lihaksia, opetella todella puhtaat tekniikat ja muistaa kasvatat luut.

Laitoinkin siis sähköpostia Nummelan Iron Liftersille, joka on lähin voimanostoseura meiltä Karkkilasta ja pian oltiinkin tapaamassa valmentajia. Sari Pirhonen ryhtyi

valmentamaan meidän Jusua ja Jan Pirhonen minua. Lähdin sinne avoimin mielin ja lähinnä penkkipunnerrus minua kiinnosti. Aikoinaan moneen kertaan kolhittu polveni ei herättänyt luottamusta ainakaan näin alkutaipaleella.

Kuitenkin voimanostoseurassa tehdään ns. kolmiottelua. Eli jalkakyykky, penkkipunnerrus sekä maastanosto, joten kaikkia näitä ryhdyttiin treenaamaan. Oli kyllä mielenkiintoista huomata se, miten nopeasti alkoi itselläkin tuloksia tulemaan, kun treenaa oikein. Polveen ei särkenyt, kun liikkeitä tehtiin puhtaasti ja olinkin aina treeneissä puoli tuntia ennen valmentajia lämmittelemässä.

Politiikkaan menin myös liikunta edellä. Tein aiemmin kuntalaisaloitteen kuntoportaiden rakentamisesta Karkkilaan. Halusin tällä lisätä liikuntaa Suomen sairaimpaan kuntaan. Liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle miljardeja. Lihaskunnan ylläpitäminen saattaa unohtua, kun keskitytään muihin asioihin.

Kunnallisvaaleissa sain koko Karkkilan kuudenneksi eniten ääniä ja se avasi minulle tien myös kaupunginhallitukseen



ja maakuntavaltuutetuksi. Kaupungin hankkeissa päänvaivaa aiheuttaa lähinnä organisaation kankeus, eli kaikki kestää...

Olen jatkanut liikunnan eteen tehtävää työtä mm. tukemalla muiden liikuntaan liittyviä aloitteita. Mm. senioripuisto (ulkokuntosali) valmistuu toivon mukaan vuonna 2023. Aktiivinen työni toi sellaisen välipalkinnon, että Uudenmaan perussuomalaiset valitsivat minut eduskuntavaaliehdokkaaksi keväälle 2023 ja toivottavasti pääsen jatkamaan näitä hommia myös Arkadianmäelle.

Voimanostossa aloitin kilpailemaan vuonna 2021, jossa sijoituin klassisen voimanoston masterseissa neljänneksi. Poikani Jusu seurasi kisalavoille vuonna 2022. Nyt

olemme molemmat hallitsevia suomenmestareita varustevoimanostossa. Minä avoimessa luokassa raskaassa sarjassa ja Jusu voitti tittelinsä 14-vuotiaana alle 18-vuotiaissa.

Loppuvuoden kisoja minun osaltani on sekoittanut koronan tuoma sairastelu, johon meni lähes koko kesä. Lopella kävin vielä penkkaamassa Jussin Penkkareissa toukokuussa hopeaa tuloksella 167,5 kg klassisessa penkkipunnerruskilpailussa.

Nyt keskityn saamaan itseni hyvään iskuun sekä kilpailuja että eduskuntavaaleja varten.

Urheilun puolella, Jani Laaksonen



Arvaa joulupukki!?!?

Kuka voimanostolavoilta tuttu nostaja on joulupukkina kuvissa esiintyvä henkilö?

Lähetä arvauksesi sähköpostilla osoitteeseen info@svnl.fi 6.1.2023 mennessä.

Oikein vastanneiden kesken arvotaan vuoden 2023 lisenssi tai vastaavasti 85 € lahjakortti liiton verkkokauppaan osoitteessa www.sportheavy.fi.

Voittajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti sähköpostilla ja oikea vastaus sekä voittaja julkaistaan liiton somekanavilla.



Klassisen ja varustevoimanoston mastersien MM-kilpailut St. Johns, Newfoundland, Kanada

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: IPF

Kanada oli saanut tänä vuonna järjestettäväkseen masters ikäluokkien klassisen sekä varustevoimanoston MM-kilpailut. Kisat järjestettiin Newfoundlandissa St. Johnsin kaupungissa. Erittäin viihtyisiä pikkukaupunki toivotti mastersit kisaamaan mitaleista. Pitkä matka osaltaan saattoi vaikuttaa Suomenkin joukkueen kokoon. Muitakin erinäisiä syitä löytyy taustalta, mutta joukkue kuitenkin saatiin kasaan ja iskukykyinen joukkue olikin.

Kanadan liitto oli samassa paikassa pitänyt aiemmin kansalliset mestaruuskilpailut, joten kokenut organisaatio oli kisaan vetämässä. Ennen kisaä käytävissä teknisessä kokouksessa käytiin läpi poisjääneet ja muutamia asioita Gaston Parage, IPF:n presidentti, otti esille omassa puheenvuorossaan. IPF:ää kohtaan on sosiaalisessa mediassa esitetty kaikenlaista kommentointia ja siihen toivottiin loppua, suoraa puhetta henkilöille toivottiin eikä "huutelua" some kanavilla. Toinen asia, mihin Gaston otti kantaa, oli ilmoittautumiset kansainvälisiin kisoihin. Tässä on uusia asioita, joita meidän urheilijoiden pitää ottaa huomioon. Esimerkkeinä Adel-kurssin läpikäynti ja laadukkaiden kuvien lähettäminen ilmoittautumisen yhteydessä. Näissä pitää olla tulevaisuudessa tarkkana kaikkien. Uhkana on jopa koko maajoukkueen poisjäänti kisoista, jos kaikki vaadittavat asiat ei ole hoidettu

ennen kisaä. Tarkkuutta siis meidänkin joukkueillemme jo ilmoittautumisvaiheessa. St. Johnsin kisaapaikkana toimi Sheraton hotellin kongressi siipi, jossa kisat käytiin. Tiloihin oli saatu hyvät lämmittelytilat, erilliset harjoittelutilat sekä näyttävä kisalava katsomoinen. Liki koko joukkue saapui ennen kisan alkua ja suurin osa ehtikin tutustua kaupunkiin ja lukuisiin nähtävyyksiin kaupungissa ja sen lähistöllä. Titanicin uppoamispaikallekin tehdään täältä retkiä, mutta tällä kertaa kukaan ei sinne tainnut ehtiä lähteä. Kisassa "juontajana" toimi pääosan ajasta Joe Whitely sekä nettilähetyksessä Jo Whitely. Hieno hetki saatiin, kun paikallinen 15-vuotias juontaja pääsi myös töihin kisan aikana. Palkintojenjaossa myös Ratsupoliisi King kunnioitti tilaisuutta ja avajaisissa alkupeäräiskansoja kunnioitettiin lauluesityksellä. Myös Newfoundlandin koira oli mukana avajaisjuhlassuoksissa.

Kisat aloitettiin klassisella voimanostolla

Suomalaisten osalta ensimmäisenä lavalle pääsi Tapani Puhakka sarjassa M4/93 kg, jossa heti palkintopallille tuloksella 302,5 kg komeasti pronssia. Naisista kisan pääsi aloittamaan Irene Matinpalo, joka sarjassa M3/69 kg hienosti viides 257,5 kg yhteistuloksella. Silja Mansikka-aho

samassa ikäluokassa painoluokkaa ylempänä sijoittui hienosti kuudennelle sijalle. Miesten joukosta seuraavaksi lavalle Lars Lampinen sarjassa M3/120+ kg, jossa taistelu MM-kullasta käytiin tuimana kisan loppuun asti. Tällä kertaa Larsille todella tiukan kisan jälkeen hopeaa tasatuloksella voittajan, Kanadan Ron Strongin jälkeen, lieko Ronin nimi ollut enne? Molemmilla tasokas 720 kg yhteistulos.

M2-ikäluokassa naisista aloitti urakan Johanna Jaaranen, jolle hieno seitsemäs sija 52 kg -sarjassa yhteistuloksella 235 kg. Sarjassa 57 kg Nina Honka kävi taistelua mitaleista, mutta tällä kertaa oli tyytyminen neljanteen sijaan hyvällä 302,5 kg yhteistuloksella. M2-ikäluokkaan miesten puolella oli kolme suomalaista ilmoitettu mukaan, mutta Timo Heiskasen kohtaloksi koitui vaaka jo ennen kisaä. Sarjassa 105 kg kisaamaan lähti Kaj Wasenius jolle yhdeksäs sija 545 kg tuloksella. Sarjaa ylempänä Kaj Mattila oli 572,5 kg yhteistuloksella neljäs. Näin oli enää nuorimmat ikäluokat jäljellä klassisen voimanoston puolella.

M1-naisten osalta ensimmäisenä tuleen Katja Ronkainen 52 kg -sarjassa. Katja pääsikin komeasti mitalipallille saavuttaen pronssia tuloksella 200 kg. Minna Jaakkola sarjassa 69 kg oli tuloksella 330 kg hienosti sijalla kahdeksan. Minnalla oli pai-



Irene Matinpalo



Helena Rehnberg



Nina Honka



Liisa Asanti

kalla oma valmentaja Jared Waynard, joka hienosti toimi Suomen joukkueen mukana kisan aikana. Naisten puolella klassisen nostomuodon ankkureina toimivat Helena Rehnberg ja Liisa Asanti. Helena sijoittui yhdeksänneksi 340 kg yhteistuloksella. Liisa oli viime vuonna pronssilla, joten taistelu mitaleista tulisi olemaan kovaa tänäkin vuonna, kykyyn ja penkin jälkeen kisa olikin kutkuttavan jännittävä. Vedossa kaikki nostot saatiin ylös, mutta viimeinen nosto jäi tuomareilta hyväksymättä. Mainittakoon Liisan toinen maastanosto 205 kg, joka sai myös EE-merkinnän. Liisan sijoitus tällä kertaa viides 467,5 kg yhteistuloksella.

Nuorimmat mastersit eivät miesten osalta olleet lähteneet mukaan kisaan Suomesta, joten klassinen kisa oli joukkueemme osalta ohi, jäljellä oli enää banketti, johon liki koko joukkue osallistui. Täällä ei joukkueemme palkintoja saanut harmittavasti.

Miesten paras oli Ls McInnis (ISV) hurjilla IPF GL -pisteillä 102,68. Toinen miehistä, joka rikkoi 100 pisteen rajan oli David Ricks samasta joukkueesta, David tosin nosti M3-ikäluokassa ja hänen pisteet oli 101,81. Naisten puolella paras oli Kimberly Walford (ISV) 105,36, hänet haastoi tiukasti Brasilian Cicera Tavares 103,12 pisteellä.

Eräs yleisön seisomaan saanut tapaus oli sarjan M1/63 kg palkintojenjako, jonka aikana Ukrainan Natalia Zhujovskan takana kilpikumppanit pitivät Ukrainan lippua esillä. Gaston Parage kävi ottamassa lipun ja asetti sen palkintopallilla olevien käsiin Ukrainan kunnioittamiseksi. Tämä sai yleisön hurraamaan ja kansallislaulu soitettiin poikkeuksellisesti täysimittaisena. Tähän mennessä Suomen joukkueen kisa oli sujunut komeasti. Tuomareita kisapaikalla oli melko vähän, kun osa maista oli saanut kieltävän vastauksen viisumihakemuksiinsa.

Mitaleita myös varustevoimanostosta

Näin pääsimme siirtymään varustevoimanostokisaan, jossa meillä oli melko mukavan kokoinen joukkue mukana. Taas konkari Tapani Puhakka pääsi aloittamaan joukkueemme osalta kisan, tällä kertaa Tapanille hopeaa tiukan taiston jälkeen. Tästä kisasta mainittakoon Tapanin kisakumppanit. William Helmich, joka otti pronssia, Bill oli joukkueensa työmyyrä, jokaisena päivänä joukkueen mukana jollei ollut tuomarina, ikää hänellä on jo kunnioitettavat 81 vuotta. Myös sarjan voittaja Mick Ellender työskenteli tuomarina ja huollossa jokaisena päivänä, kyllä nämä miehet ovat kaikki todellisia teräsmiehiä. Tosiaan sanan varsinaisessa merkityksessäkin, Billillä on molemmat polvet operoitu teräksiseen kuntoon, Tapanilla myös terästä toisessa polvessa.



Johanna Jaaranen



Silja Mansikka-aho

Miesten puolella seuraavana lavalla oli Lars Lampinen, joka kisasi sarjassa M3/120+ kg, kuten klassisellakin puolella. Tällä kertaa Ron Strong oli vahvempi 705 kg yhteistuloksella Larsin 650 kg tulosta vastaan, hopeaa kuitenkin kaulaan komeasti Lasselle.

M2-ikäluokan naisissa 57 kg -sarjassa Nina Honka lähti hakemaan mitalia kisasta, tällä kertaa Ninan kisa meni kaikkien suunnitelmien mukaisesti ja sen seurauksena pääsimme nauttimaan Maamme-laulusta kisan päätteeksi, hänelle komea 395 kg yhteistulos.

Miesten M2-ikäluokassa olikin runsas osallistujajakaarti, kun saimme neljä nostajaa tähän ikäluokkaan. Ensimmäisenä kehään Rami Huovinen, jolla pienoista epäonnea kyykyyn kanssa, jossa ei tällä kertaa tulosta saatu ja siten yhteistuloskin jäi saamatta. Sarjassa 105 kg Kaj Wasenius toistamiseen lavalle ja tulos 660 kg oikeutti kuudenteen sijaan. Sarjassa 120 kg olikin kaksi kilpailijaa ja kaiken lisäksi samasta seurasta. Tapani Laitala ja Kaj Mattila kävivät kisaa mitaleista, tällä kertaa Kaj nappasi pronssia ja Tapani oli neljäs.

M1-ikäluokan naisissa oli mukana kaksi nostajaa, Katja Ronkainen sarjassa 47 kg ja Helena Rehnberg 84+ kg. Katjalla olikin huikea kisa, joka jatkui aina viimeisiin maastanostoihin asti. Katjan yhteistulos 257,5 kg riitti hopeaan, kun kilpakumppani sai vastaavasti 260 kg kasaan. Helena taisteli mitaleista myös hienosti loppuun asti, viimeinen maastanosto jäi matkalle ja tällä kertaa kotiin tuomisina MM-pronssia.

Miesten M1 joukkue olikin melko pieni, mutta väkivahva. Janne Hakala lähti mitalijahtiin sarjassa 120 kg. Tällä kertaa komean uran tehnyt karismaattinen nostaja palkittiin pronssimitalilla kisan jälkeen. Janne on nostaja, joka aina ottaa yleisön mukaan nostoihinsa. Yleisö lähtikin hienosti mukaan kannustamaan Jannea, tuloksena 700 kg yhteistulos, jolla MM-pronssia.

Näin kisat oli kokonaisuudessaan käyty, kaikenlaisia hienoja muistoja rikkaampiina voimme jatkaa eteenpäin. St. Johns oli komea kaupunki, jossa historiaa näki monessa paikassa, ystävällisyys oli yllättävää ja se ainakin allekirjoittaneella jäi mieleen. Komeat maisemat ympäröivät

maalaismaista kaupunkia ja harvinaista kyllä pääosa kilpailijoista ehtikin tutustua kaupunkiin ja sen lähiympäristöön. Signal Hill ja Cape Spear tulivat tutuiksi monelle, näillä paikoilla on maailman historiaankin liittyviä tapahtumia, joita voi googlailla kuka vaan.

Jälleen kerran kiitos koko joukkueelle, joka huolsi, kannusti ja avusti kaikkia kisan aikana. On suuri kunnia toimia joukkueenjohtajana tällaisen joukkueen kanssa. Nyt vaikeiden hetkeksi, kunnes jälleen kohtaamme. Nähdään Oulun SM-kisoissa jälleen!

Niin, SE-tuloksiakin tuli melkoisesti ne tässä lueteltuna:

Klassinen
Sija Mansikka-Aho JK 92,5 kg, MN 137,5 kg ja YT 275 kg sarjaan M3/76 kg SE
Liisa Asanti MN 205 kg sarjaan M1/84+ kg SE/EE, myös varustepuolen SE

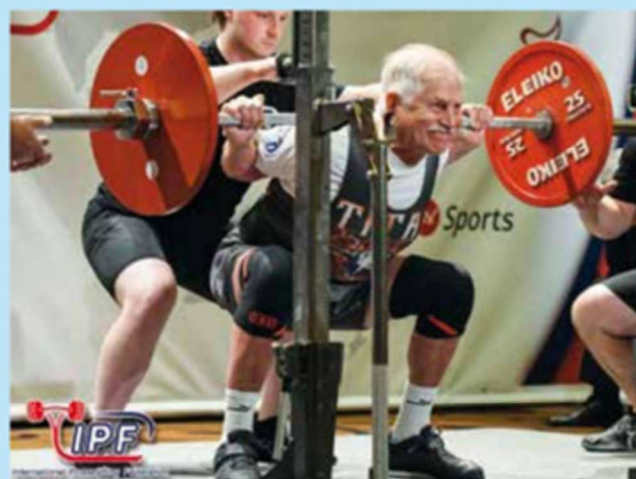
Varuste
Nina Honka JK 152,5 kg, MN 162,5 kg ja YT 395 kg sarjaan M2/57 kg SE



Kaj Mattila



Lars Lampinen



Tapani Puhakka



Janne Hakala



Rami Huovinen



Kaj Wasenius



Tapani Laitala

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Masters Men's Classic Championships, St. John's (Canada), 08-15.10.2022

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat	Bench Press	Deadlift	Total	IPF						
Masters 2															
-105kg															
1.	Rui Frode	1969	NOR	104,74	240,0	247,5 X	150,0	155,0	275,0	290,0	313,0	687,5	84,98		
2.	Seidouy Abdel	1972	SWE	100,88	220,0	230,0	237,5	135,0	140,0	285,0	300,0	300,0	657,5	82,72	
3.	Parks Garmez	1965	ISV	103,80	215,0	227,5	230,0	152,5	157,5	162,5	255,0	265,0	270,0	655,0	81,30
9.	Wasenius Kai	1972	FIN	102,84	170,0	175,0	180,0	120,0	125,0	130,0	220,0	235,0	265,0	545,0	67,95
-120kg															
1.	Robertson Scott	1970	CAN	119,48	285,0	305,0	320,0	197,5	210,0	217,5	255,0	270,0	277,5	807,5	94,05
2.	Notschaele Mark	1963	LUX	118,88	230,0	240,0	250,0	155,0	160,0	165,0	240,0	255,0	255,0	650,0	75,87
3.	Vinther Jens Lund	1965	DEN	116,36	170,0	190,0	202,5	140,0	147,5	150,0	240,0	247,5	255,0	597,5	70,40
4.	Mattila Kai	1970	FIN	106,00	200,0	210,0	215,0	125,0	130,0	132,5	215,0	225,0	230,0	572,5	70,37
Masters 3															
120+kg															
1.	Strong Ron	1958	CAN	122,76	200,0	210,0	217,5	130,0	137,5	142,5	245,0	260,0	272,5	620,0	71,37
2.	Lampinen Lars	1961	FIN	123,54	220,0	240,0	240,0	140,0	160,0	160,0	240,0	260,0	270,0	620,0	71,17
3.	Sadler Robert	1962	GBR	135,80	210,0	225,0	230,0	110,0	115,0	X	225,0	237,5	245,0	572,5	63,17
Masters 4															
-93kg															
1.	Delaney Ron	1951	CAN	84,00	142,5	150,0	155,0	95,0	100,0	102,5	200,0	212,5	220,0	475,0	65,36
2.	Alderman John	1948	USA	84,86	120,0	127,5	127,5	105,0	110,0	110,0	150,0	160,0	160,0	380,0	52,02
3.	Puhakka Tapani	1944	FIN	87,76	65,0	75,0	X	75,0	82,5	85,0	140,0	152,5	155,0	302,5	40,72

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Masters Women's Classic Championships, St. John's (Canada), 08-15.10.2022

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat	Bench Press	Deadlift	Total	IPF						
Masters 1															
-52kg															
1.	Pence Adriana	1975	ISV	51,32	127,5	132,5	137,5	57,5	60,0	62,5	150,0	155,0	160,0	360,0	91,94
2.	Barry Elisabeth	1973	RSA	47,98	70,0	75,0	80,0	35,0	37,5	40,0	100,0	107,5	112,5	225,0	61,13
3.	Ronkainen Katia	1973	FIN	47,40	50,0	60,0	70,0	40,0	42,5	45,0	80,0	90,0	97,5	200,0	54,98
-69kg															
1.	Tavares Cicera	1976	BRA	68,32	177,5	187,5	187,5	92,5	97,5	100,0	195,0	210,0	220,0	495,0	103,1
2.	de La Calle Labarzana	1977	ESP	68,54	160,0	165,0	172,5	77,5	82,5	87,5	160,0	170,0	175,0	430,0	89,42
3.	Jessop Roshelle	1975	NZL	68,58	135,0	142,5	145,0	87,5	92,5	95,0	175,0	185,0	190,0	427,5	88,87
8.	Jaakkola Minna	1979	FIN	68,06	105,0	112,5	117,5	60,0	62,5	65,0	140,0	150,0	155,0	330,0	68,90
84+kg															
1.	Boddie Monique	1982	ISV	114,68	190,0	200,0	X	130,0	135,0	137,5	230,5	235,0	240,0	572,5 -w1	98,94
2.	Copeland Melissa	1977	USA	113,72	192,5	200,0	X	115,0	122,5	127,5	180,0	195,0	205,0	525,0	90,88
3.	Parkin Joanne	1975	GBR	122,14	167,5	172,5	177,5	95,0	100,0	102,5	202,5-c1	207,5	207,5	480,0	82,04
5.	Asanti Liisa	1978	FIN	132,88	160,0	170,0	175,0	87,5	92,5	92,5	190,0	205,0	210,0	467,5	78,95
Masters 2															
-52kg															
1.	Buxbom Eva	1969	DEN	51,24	95,0	100,0	102,5	60,0	62,5	65,0	140,0	147,5	X	307,5	78,64
2.	Abramson Winnie	1970	USA	51,66	112,5	117,5	120,0	55,0	60,0	62,5	130,0	137,5	137,5	307,5	78,09
3.	Lafond Janique	1964	CAN	50,24	100,0	105,0	110,0	50,0	52,5	55,0	112,5	117,5	122,5	285,0	74,18
7.	Jaaranen Johanna	1965	FIN	51,20	67,5	72,5	77,5	42,5	47,5	52,5	105,0	110,0	112,5	235,0	60,14
-57kg															
1.	Rebello Christine	1972	NED	56,64	125,0	130,5-w2	133,5	75,0	77,5	80,0	150,0	160,0	168,0	376,0 -w2	88,62
2.	Burns Karren	1968	GBR	56,64	115,0	117,5	120,0	57,5	62,5	62,5	145,0	152,5	162,5	340,0	80,13
3.	McPeak Jodie	1968	CAN	54,92	117,5	122,5	127,5	65,0	67,5	70,0	137,5	145,0	147,5	337,5	81,47
4.	Honka Nina	1972	FIN	56,64	100,0	105,0	110,0	55,0	57,5	60,0	130,0	140,0	147,5	302,5	71,30
Masters 3															
-69kg															
1.	Breese Gail-Ann	1960	CAN	64,82	100,0	105,0	107,5	55,0	57,5	60,0	142,5	152,5	153,0	320,5	68,87
2.	Loken Kirsti	1954	NOR	67,82	105,0	110,0	115,5	60,0	65,0	67,5	130,0	140,0	147,5	320,5 -w3	67,05
3.	Ellard Deb	1958	CAN	67,62	95,0	100,0	100,0	67,5	67,5	70,0	110,0	115,0	117,5	275,0	57,63
5.	Matinpalo Irene	1961	FIN	68,50	85,0	92,5	97,5	42,5	45,0	47,5	110,0	115,0	120,0	257,5	53,56
-76kg															
1.	Palsdottir Elsa	1960	ISL	74,28	120,0	132,5	138,0	57,5	62,5	65,0	145,0	147,5	160,0	357,5	71,26
2.	Beaudin Barbara	1961	USA	74,76	100,0	105,0	110,0	57,5	62,5	65,0	147,5	155,0	160,0	322,5	64,08
3.	Kina Pamela	1959	CAN	75,72	110,0	115,0	117,5	67,5	72,5	75,0	115,0	122,5	130,0	317,5	62,71
6.	Mansikka-aho Silla	1959	FIN	75,58	85,0	92,5	100,0	40,0	42,5	45,0	125,0	132,5	137,5	275,0	54,36

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Masters Men's Equipped Championships, St. John's (Canada), 08-15.10.2022

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat	Bench Press	Deadlift	Total	IPF						
Masters 1															
-120kg															
1.	Mann Steve	1975	USA	119,32	365,0	385,0 385,0	282,5	300,0 300,0	287,5	307,5	327,5	992,5	96,13		
2.	Alvarado Alex	1974	PUR	118,80	275,0	285,0 285,0	215,0 215,0	222,5	215,0	227,5	235,0	732,5	71,07		
3.	Hakala Janne	1979	FIN	118,24	245,0	255,0 265,0	167,5 167,5	177,5	240,0	255,0	267,5	700,0	68,04		
Masters 2															
-83kg															
1.	Nautel Keith	1965	USA	81,38	235,0	240,0	247,5	162,5	167,5	172,5 267,5	270,0	275,0	690,0	80,61	
2.	Millar George	1968	GBR	82,58	220,0	230,0	237,5 145,0	152,5	155,0 230,0	245,0	252,5	635,0	73,55		
3.	Gustavsson Thomas	1970	SWE	82,64	230,0	240,0	245,0	125,0	130,0	135,0 235,0	245,0	250,0 620,0	71,78		
—	Huovinen Rami	1964	FIN	82,80	220,0 220,0	220,0 220,0	115,0 115,0	115,0 115,0	190,0	192,5 192,5	192,5 DSO	—	—		
-105kg															
1.	Johnson Jason	1971	USA	104,66	275,0	285,0 285,0	225,0	235,0	242,5	270,0	282,5	295,0 800,0	81,89		
2.	Butt Jeff	1970	CAN	96,12	272,5 272,5	280,0	182,5	190,0	195,0	275,0	287,5	290,0	765,0	81,57	
3.	Kalter Michael	1972	USA	104,62	275,0 275,0	285,0 285,0	170,0	180,0	187,5	285,0 285,0	305,0 747,5	76,53			
6.	Wasenius Kai	1972	FIN	103,86	225,0	230,0	235,0	140,0	165,0	172,5	235,0	252,5	275,0 660,0	67,80	
-120kg															
1.	Martinez Wilson	1965	USA	117,44	265,0 285,0	285,0	202,5	207,5 207,5	265,0	282,5	290,0	777,5	75,78		
2.	Andersen Ronnv	1964	NOR	119,00	260,0	270,0	275,0	222,5	227,5	232,5 252,5	270,0 275,0	755,0	73,20		
3.	Mattila Kaj	1970	FIN	107,38	247,5	255,0	260,0	192,5	197,5 197,5	225,0	232,5	240,0	697,5	70,58	
4.	Laitala Tapani	1963	FIN	114,68	270,0	277,5	285,0 135,0	140,0 145,0	240,0	250,0	277,5 672,5	66,17			
Masters 3															
120+kg															
1.	Strona Ron	1958	CAN	121,74	240,0	250,0	255,0 175,0	177,5	185,0 270,0	275,0	277,5	705,0	67,76		
2.	Lampinen Lars	1961	FIN	122,88	230,0	242,5 242,5	130,0	160,0 180,0	225,0	240,0	260,0 650,0	62,26			
—	Frost Phillip	1962	GBR	129,14	230,0	242,5 242,5	220,0 225,0	225,0 75,0	X	X	DSO	—			
Masters 4															
-93kg															
1.	Ellender Michael	1945	GBR	92,26	60,0	75,0	85,0	110,0	120,0	125,0 160,0	180,0	190,0	395,0	43,02	
2.	Puhakka Tapani	1944	FIN	86,42	65,0	75,0 75,0	85,0	90,0	95,0 140,0	157,5	165,0	330,0	37,24		
3.	Helmich William	1942	USA	84,80	95,0	100,0	105,0	60,0	65,0	70,0	120,0	135,0	152,5	327,5	37,35

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Masters Women's Equipped Championships, St. John's (Canada), 08-15.10.2022

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	Squat	Bench Press	Deadlift	Total	IPF						
Masters 1															
-47kg															
1.	Barry Elisabeth	1973	RSA	46,72	90,0	95,0	100,0	42,5	45,0	47,5	100,0	110,0	112,5	260,0	57,23
2.	Ronkainen Katja	1973	FIN	46,50	85,0	92,5	100,0	45,0	47,5	50,0	90,0	100,0	107,5	257,5	56,88
84+kg															
1.	Todd Kamilah	1980	ISV	113,06	217,5 217,5	230,0 130,0	137,5 145,0	170,0	185,0	195,0 547,5	78,42				
2.	Fowler Heidi	1980	CAN	90,78	157,5 157,5	165,0	122,5	130,0	135,0	145,0	155,0	160,0	460,0	70,28	
3.	Rehnberg Helena	1979	FIN	128,26	150,0	160,0	167,5	105,0	110,0	112,5 150,0	165,0	185,0 442,5	61,73		
Masters 2															
-57kg															
1.	Honka Nina	1972	FIN	56,36	135,0	145,0	152,5	72,5	77,5	80,0	145,0	155,0	162,5	395,0	76,26
2.	Connors Kim	1969	CAN	55,20	95,0	97,5	102,5 52,5	52,5 52,5	52,5	105,0	115,0	120,0	270,0	52,83	



Katja Ronkainen



Minna Jaakkola

Penkkipunnerruksen ykkösnimet mittelivät paremmuudesta Ideaparkissa

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Päivi Ristolainen & Eero Niemelä

Tampereen Voimanostajien puheenjohtaja Hannu Peräsalo ja nostotankoja sekä levypainoja valmistavan Leoko Oy:n toimitusjohtaja Helena Lehtinen ideivat viime keväänä Leoko/ER Equipment Open penkkipunnerruskilpailun. Kilpailuun haluttiin saada mukaan Suomen kärkipään penkkipunnertajia, vaikka kyseessä oli ns. kansallinen kilpailu. Kun Herwannan Hauiskäännön ripeät lavamiehet saatiin mukaan kilpailuun, toteutui 24. syyskuuta lähes 80 penkkipunnertajan mitteli Ideaparkin Bläk Boks arenalla.

Kilpailuun saatiin palkinnoiksi Leokon tangot sekä avoimen että mastersien pisteissä parhaille naisille ja miehille. Juniorien parhaat puolestaan saivat palkinoksi SBD:n varustepaketit. Vaikka kilpailu käytiin Lempäälän puolella, oli Tampereen kaupungin panos tapahtumaan huomattava: kilpailussa käytetyt penkit, tangot ja painot saatiin lainaksi Tampereen kaupungin liikuntatoimelta. Tampereen Voimanostajien yhteistyö kaupungin kanssa tukee hienolla tavalla kilpailujen järjestämistä.

Kilpailut käytiin IPF GL -pisteillä, ei normaaliin tapaan painoluokkien mukaan. Kilpailijat kisasivat joko avoimessa sarjassa tai ikäluokan mukaan joko junioreissa tai

masterseissa. IPF GL -pisteet huomioivat nostetun painon lisäksi nostajan painon, ja Leoko Openissa parhaat pisteet saanut selviytyi voittajaksi. Kilpailu tapahtui klasisisella penkkipunnerrustyylillä.

Avoimen luokan kilpailun voitti miehissä Oulun Power Teamin Joni Tajakka, joka on myös tämän vuoden maailmanmestari klassisessa penkkipunnerruksessa. Jonin tulos Ideaparkissa oli 220 kg. Naisten avoimen puolestaan voitti suomenennätystuloksella 105,5 kg Turengin Sarastusta edustava Jenni Henriksson. Jenni teki jo toisella nostollaan uuden SE:n 101 kg alle 57 kg painoluokkaan, ja paransi vielä tulos-taan kolmannella nostolla.

Juniorien piikkipaikan nappasi miehissä Rautalammin Urheilijoiden Anton Nykänen 170 kg tuloksella. Juniorinaisissa puolestaan voiton vei viimeistä juniorivuottaan kisaava Olivia Kyösti Kankaanpään Voimailijoista. Olivia teki ensimmäisellä nostollaan 85 kg tuloksen, joka jäi kilpailun parhaaksi. Toisella ja kolmannella nostolla tangossa oli rautaa SE-lukemat 88 kg, mutta ne jäivät vielä rinnalle.

Masterseissa miesten voiton vei Savon Voima Veikkojen Pentti Pitkänen 185 kg

tuloksella. Koska kilpailu käytiin pisteillä, jäi pisteissä kakkoseksi enemmän kuin oman ME-lukemansa nostanut Pietarsaaren Voimailijoiden Erkki Rajala. Erkin tulos oli Ideaparkissa 162,5 kg, ja hänen ME-tuloksensa elokuulta on 158 kg. Myöskään SE-tuloksen 102,5 kg seitsemänkymppisiin miehiin alle 66 kg sarjassa tehnyt Markku Kempainen (Etelä-Suomen Voimanostajat) ei pisteissä yltänyt kolmeen parhaan joukkoon.

Masters naisten voiton vei Lopen Voima ja Kunto teamia edustava Mari Engberg. Mari voitti elokuussa klassisen penkkipunnerruksen EM-kultaa, ja kunto oli kohdillaan myös Ideaparkissa. Marin tulos 106,5 kg on sarjan 69 kg suomenennätys sekä avoimessa luokassa että nelikymppisten ikäluokassa.

Hannu Peräsalolle Suomen Voimanostoliiton kultainen kunniamerkki

Hannu Peräsalolle myönnettiin Suomen Voimanostoliiton kevätkokouksessa Tampereen Voimanostajien esityksestä liiton kultainen kunniamerkki sekä pitkän kilpailu-uran että lajin eteen tehdyn pyyteettömän talkootyön pohjalta. Ansio-merkki luovutettiin Hannulle Ideaparkin kisan yhteydessä. TVN:n varapuheenjohtaja Teemu Ahtiainen ja taloudenhoitaja



Jenni Henriksson keskittyy suoritukseen



Erkki Rajala

Matti Rajaniemi kuvasivat kunniamerkkiä hakiessaan Hannun ansioitunutta uraa voimanoston parissa.

Hannun nostoura alkoi lähes 40 vuotta sitten, ja ensimmäisiin SM-kilpailuihin hän osallistui jo vuonna 1983. Maajoukkueessa Hannu on ollut nostajana mukana lähes kaksikymmentä vuotta. Penkkipunnerruksessa Hannulla on useita arvokisamitaleja, joista viimeisimmät kaksi kappaletta elokulta 2022 Budapestin EM-kilpailuista.

Suurimman ansionsa Hannu on tehnyt seuratyössä. Vuosi 2022 on Hannun 20. vuosi Tampereen Voimanostajat ry:n puheenjohtajana. Hannun puheenjohtajakaudella TVN on noussut muutaman nostajan pikkuseurasta yhdeksi Suomen suurimmista voimanostoseuroista, jossa on jäseniä lähes 100 ja lisenssinostajia vuodesta riippuen 50-60. Hannun johdolla TVN on järjestänyt yhdeksät SM-kilpailut ja kahdet kansainväliset arvokilpailut: nuorten voimanoston PM-kilpailut (yhdessä LeVon kanssa) ja kruununa vuonna 2019 varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut Tampereella. Lisäksi Hannu on ollut talkootyössä lukemattomissa kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa Suomessa.

Hannun ansioksi lasketaan myös erittäin hyvien suhteiden rakentaminen Tampereen kaupungin kanssa, mikä on lisännyt seuran toimintakykyä ja luonut mahdollisuuksia seuran toiminnalle ja kasvulle. Hannu tekee edelleen mittaamattoman arvokasta työtä aloittelevien nostajien

kanssa. TVN toivottaa aina seuraan tervetulleeksi kaiken tasoiset nostajat. Hannu pyrkii aina tapaamaan seuran tulevat jäsenet mahdollisimman pian yhteydenoton jälkeen. Kisapaikalla Hannu ei katsele, kuka on oman seuran jäsen ja kuka ei, vaan on aina valmis auttamaan kaikkia riippumatta seurasta.

Suomen Voimanostoliitto sekä seurat, kilpailijat ja lajin parissa toimivat onnittelevat Hannua kunniamerkin johdosta. Samoin onnittelemme lämpimästi Hannua lokakuun 60-vuotispäivän johdosta, ja juhlien yhteydessä tapahtuneesta avioitumisesta pitkäaikaisen kumppanin Marjo-Riitan kanssa.

Jenni Henriksson voitti Ideaparkin kisan uudella SE-tuloksella

Vuoden 2021 klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut pidettiin poikkeuksellisesti syyskuussa. Eerikkilän urheiluopistolla järjestetyissä kisoissa oli mukana alle 52 kg sarjassa myös Turengin Sarastusta edustava Jenni Henriksson, joka taisi suurimmalle osalle kilpailijoita ja yleisöä olla aivan uusi nimi penkkipunnerruskisoissa. Jenni voitti kisan 85 kg tuloksella. Sen jälkeen penkkitulokset ovat kilpailu toisensa jälkeen parantuneet. Kesäkuussa 2022 Jenni teki alle 52 kg painoluokkaan uuden SE-tuloksen 103 kg. Ideaparkin syyskuuisessa kilpailussa Jenni kisasi tarkoituksellisesti painoluokkaa ylempänä ja teki sinne uuden SE-tuloksen 105,5 kg oman painon ollessa 52,3 kg. Niinpä oli syytä kysellä Jenniltä itseltään hiukan

tarkemmin, kuka hän on ja mitä tavoitteita hänellä on voimanoston ja penkkipunnerruksen suhteen.

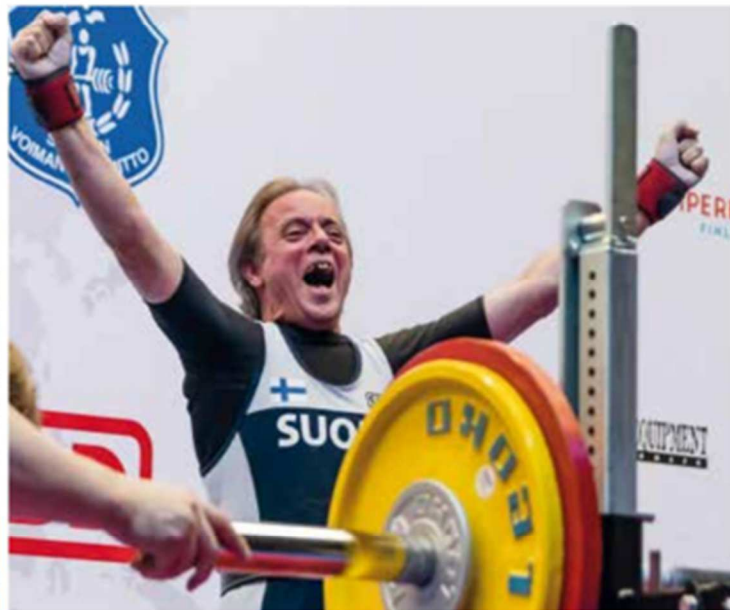
Jenni kiinnostui voimanostosta hierojakoulutuksen aikana vuonna 2011. Sitä ennen hän oli pitänyt salla vähän pelottavana paikkana, ja erilaisia juppia enemmänkin omana liikuntalajina. Hierojakoulutukseen kuitenkin kuuluivat pakollisena kuntosallikurssit, ja sitä myötä Jenni aloitti salitreenin.

- Vuoteen 2016 asti tein salilla perustreeniä. Kuusi vuotta sitten muutimme puoleksi vuodeksi Irlantiin, ja siellä aloin käydä voimanostosalilla. Siellä sain kipinän voimanostoon. Huomasin, että voimanostossa kehittyi nopeammin kuin bodastyylissä treenissä. Kun palasimme Suomeen takaisin, voimanosto jäi, koska Espoossa ei ollut omaa voimanostoseuraa. Lapset olivat silloin vielä pieniä, joten salilla treenaaminen palasi perustreeniksi. Kun kaksi vuotta sitten muutimme Turenkiin, huomasin, että paikkakunnalla on oma voimanostoseura. Silloin halusin kokeilla, mihin rahheet voimanostossa riittävät, kertoi Jenni vaiheistaan voimanoston ja penkkipunnerruksen kisaharjoittelun aloittamiseen.

Irlannissa asuessaan Jenni seurasi oman painoluokkansa penkkipunnertajia Suomessa. Jennin oma tulos oli silloin 65 kg paikkeilla. Hanna Ahola (os. Rantala) oli silloin tehnyt 52 kg sarjaan 100 kg tuloksen. - Ajattelin, että aika vahva tyyppi, ja että olisi hienoa saada penkistä noin paljon kuin Hanna. En ole tavannut Hannaa,



Jenni Henriksson yhteiskuvassa Leikon Helena Lehtisen kanssa



Hannu Peräsalo tuulettaa vapautuneesti ennätysnostoaan

mutta olen seurannut hänen tuloksiaan, ja kyllä hän on esikuvana ollut voimanostossa ja penkkipunnerruksessa.

Jennin valmentajana toimii Marko Viljanen. Jennin tulokset ovat nousseet nopeasti. Joulukuussa 2021 Jennin tulos penkissä oli virallisessa kisassa 90 kg, kesäkuussa 2022 jo 103 kg ja syyskuussa 2022 105,5 kg.

- Meillä oli Markon kanssa tavoitteena, että suomenennätys tulee nimiini jossain vaiheessa. Ollaan molemmat oltu yllättyneitä, että ennätykset tulivat näin nopeasti. Uusien penkkisääntöjen kanssa on ollut vähän hakemista, mutta kun niistä hakee positivistista, niin ainakin selkä säästyy. Näillä säännöillä kuitenkin mennään, ja ihan hyvin on treeneissä mennyt uusilla säännöillä.

Jenni treenaa salilla viisi kertaa viikossa. Treenit sisältävät tasapuolisesti sekä penkkipunnerrusta että voimanostoa. Salitreenin lisäksi Jenni tekee kolmisen kertaa viikossa aerobista treeniä. Kahden pienen lapsen äidille treenaamisen mahdollistaa se, että hierojayrittäjänä hän pystyy itse säätelemään työskentelyajkojaan.



Joni Tajakka voitti miesten avoimen kisan



Juniorinostajat yhteiskuvassa

Suomen Voimanostoliitto sekä Team LIKE järjestävät

VARUSTEVOIMANOSTON KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN SM-KILPAILUT 11.-12.2.2023



Liikuntakeskus LIKE, Parolantie 106, 13130 Hämeenlinna

Alustava aikataulu

La 11.2.2023

M40, M50, M60, M70

Su 12.2.2023

Naiset kaikki, M18, M23, M Avoin

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen, kun ilmoittautuneiden kilpailijoiden määrä on selvillä.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 21.1.2023 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta. Osallistumismaksu 80 €/kilpailija ja pl. M18 ja N18 50 €/kilpailija.

SM-kilpailun tulosrajat ja tuloksen tekoaika

Liiton syyskokouksessa 2023 vahvistetun toimintasuunnitelman mukaan tulosrajat varustevoston SM-kilpailuihin jätetään edelleen pois vuoden 2023 osalta. Varustekilpailuissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa. Tuloksetekoaika on 14.2.2022-21.1.2023.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotellit

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hämeenlinna.

Varaukset

Tarjoushinnan varaus, huoneet ovat varattavissa hotellin vapaan kapasiteetin mukaisesti:

Sokos Hotellien valtakunnallinen myyntipalvelu +358300 870 000 tai Original Sokos Hotel Vaakuna Hämeenlinna, puh. 020 1234 636, email. vaakuna.hameenlinna@sokoshotels.fi
Puhelun hinta 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min
Nettisivun kautta www.sokoshotels.fi, varaustunnus: VARUSTESM23
(valitse oikea kaupunki ja majoituspäivät, varaustunnus syötetään kohtaan "Varauskoodit")

Standard 1hh/112 €/vrk

Standard 2hh/127 €/vrk

Standard 2hh lisävuoteella 147 €/vrk

Superior 1hh 132 €/vrk

Superior 2hh 147 €/vrk

Superior 2hh lisävuoteella 167 €/vrk

Huonehinta sisältää runsaan buffet-aamiaisen ja alv:n. Huonehinnoista myönnetään Omistajan-bonus.
Huonevaraukset tunnuksella "VARUSTESM23"

Tarjoushinnat ovat voimassa 26.1.2023 saakka, jonka jälkeen huoneita voi varata hotellin päivän parhaan hinnan mukaisesti.

Lisätietoja

teamlikehml@gmail.com (Team LIKE ry hallitus)
janika.silvennoinen@gmail.com / p. 0401272912.
SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270



Haastattelussa paravoimanostaja Harri Kauppila

Teksti: Markus Pirttioja / Suomen Paravoimailijat ry, kuvat: Lauri Jaakkola / Paralympiakomitea

“Älä huutele siellä salilla vaan tule kisoihin nostamaan!” Näin Harri Kauppilaa haastettiin salilla 20 vuotta sitten. Nyt miehellä on parapenkkipunnerruksen EM-pronssimitali kaulassa ja tukuittain kisakokemusta. Kansainvälinen menestys ei tullut hetkessä, mutta 43-vuotias Kauppila on nyt elämänsä kunnossa ja tavoitteet ovat korkealla. Tähtäimessä ovat Pariisin paralympialaiset vuonna 2024 sekä parapenkkipunnerruksen suomenennätyksen rikkominen.

Harrin nostoura lähti liikkeelle uintiharrastuksen oheistreeninä. Pian voimaharjoittelu vei miehen mennessään ja treenejä alettiin toteuttaa ykkösprioriteettina. Nykyään treenaaminen on elämäntapa, ja kisat ovat vuoden kohokohtia. Alkuun treenit olivat kehonrakennustyylistä liikkeillä mässäilyä, nykyään kaikki harjoittelu keskittyy penkkipunnerruksen kehittämiseen ja Harri säätelee treenejään kehoaan kuunnellen.

Harrin kisaura alkoi 2000-luvun alkupuolella. Ensimmäiset kisat olivat Tampereen Nääshallissa. Kansainvälisen vammaluokituksen Harri hankki vuonna 2005 ja samana vuonna myös kansainvälinen kisaura lähti liikkeelle.

Parinkymmenen vuoden kisauralle mahtuu monta kisareissua. “Kisaamaan oppii vain kisaamalla” Harri toteaa. Usean parapenkkipunnerruksen suomenmestaruuden lisäksi Harri on kilpaillut ulkomailta arvokisoissa. Kisareissuista ensimmäisenä esiin nousee muutama kokemus:

“MM-kisoissa Malesiassa vuonna 2010 päässä nakshti ja älysin, että tämä on nyt se mun juttu. Sitä ennen olin kovakin jännittäjä. Kisatilanteeseen kuuluu tietynlainen kaasuttelu, mutta enää sitä ei tutise jännityksestä ja mieltä pystyykö vai eikö pysty tekemään. Sitä tietää pystyvänsä tekemään, vaikka lopputulosta ei välttämättä tiedä. Se on todella hieno tunne. Se pakottaa mua tekemään tätä hommaa päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen. Se palo tekemistä kohtaan.

Vuoden 2014 EM-kisoihin olin valmistautunut omasta mielestäni hyvin. Koko kisareissu ennen kilpailupäivää meni tosi rauhallisesti, yllätyin ihan, miten ei kierrokset nouse yhtään. Ajattelin, että nyt on hyvä tilanne, varmaan tulee kova tulos. Ehkä jopa mitali tulee. Kisapäivä koitti ja olo oli yhä viileä. Ei siis yhtään normaali olotila. Nostin kolme nostoa, kaikki oli omasta mielestä tosi kevyitä. Ensimmäisessä oli jopa pitkä merkki.

Tuli kolme hylsyä, eli jäin ilman tulosta. Vaikka hetkessä ihmetyttikin miten olotila ei täsmännyt yhtään lopputulokseen, on tämä hyvä muisto, joka kertoo kehityksestä, kun vertaa nykyiseen. Näiden kisojen jälkeen oli muutama vuosi taukoa EM-kisoista, seuraavan kerran pääsin EM-kisoihin vuonna 2018.

2018 oli karvain tappio ikinä. EM-4, mitali jäi viimeisestä nostosta kiinni. Mitali oli käytännössä jo kädessä, mutta se jäi saamatta. Viimeinen nosto epäonnistui ja jäin neljänneksi. Tappion käsittelyssä meni puoli vuotta - vuosi.”

Harri kertoo kasvaneensa kisaajana paljon vuosien varrella. Kisojen läpikäynti sekä itsenäisesti että yhdessä valmentajan kanssa on oleellista henkisen valmistautumisen ja suorituskyvyn kannalta. Vuosi 2018 opetti Harrille mitä hän haluaa kisaviikosta ja -tilanteesta. Rankan tappion jälkeen Harri päätti keskittyä kisojen lähestyessä täysin omaan tekemiseen. Kisaviikon ylimääräiset aktiviteetit jäävätkin nykyään välistä, jos siltä tuntuu. Tästä Harri kokee saaneensa paljon lisää puhtia tekemiseen ja nautintoa lajiin. Myös vuoden 2022 EM-kisat antoivat isosti henkistä hyötyä tekemiseen.

Maailmalla parapenkkipunnerruksen taso on hurja jopa EM-kisoihin verrattuna. Tästä huolimatta Harri kertoo lähtevänsä joka kisaan voittamaan: “Jokainen kisa on voitettavissa. Ei kannata etukäteen päättää olevansa 18. sijalla. Jos mietit sellaista, olet jo hävinnyt. Aina pitää lähteä voittamaan.”

Lajista ja voimaharjoittelusta kiinnostuneita Harri kehottaa lähtemään rohkeasti salille. Moni kokee, ettei kehtaa lähteä salille, kun on niin huono. “Minäkin oon joskus ollut huono.” Harri toteaa. “Treenamalla siinä paranee. Sitä ei kannata miettiä kehtaako mennä, kun on niin huonossa kunnossa. Ei voi aloittaa, jos ei mene ja tee, tulokset ei tule kotisohvalla maaten. Pienellä kynnyksellä vaan salille rohkeasti kokeilemaan!”

Harrin harjoittelua kohti Pariisin paralympialaisia ja parapenkkipunnerruksen suomenennätystä voi seurata Instagramissa @harri_pwl.



Harri Kauppilalle paravoimanoston EM-pronssia ennätystuloksella

Teksti: Lauri Jaakkola, kuvat: Hiroki Nishioka / Para Powerlifting

Oululainen Harri Kauppila voitti uransa ensimmäisen paravoimanoston arvo-kilpailumitalin punnerrettuaan pronssia Euroopan mestaruuskilpailujen alle 88 kg -sarjassa Georgian Tbilisissä 24.-29.9.2022 käydyissä kilpailuissa. Kauppila teki samalla uuden penkkipunnerrusennätöksensä 181 kg. Aiempi ennätys oli reilun vuoden takainen 180 kg.

- Uran ensimmäinen arvokisamitali tuntuu mahtavalta ja oma ennätys on myös kova sana polulla Pariisin paralympialaisiin, Kauppila sanoi.

Kauppila, 43, ei ole urallaan vielä ylittänyt paralympialaisiin, mutta tavoitteena on päästä vuoden 2024 kisoihin Pariisiin. Onnistuminen Tbilisin EM-kilpailuissa on iso askel kohti Pariisia, mutta vielä on paljon rautaa nostettavana ennen kuin paikka paraurheilun suurimpaan tapahtumaan aukeaa.

Kauppila arvioi ennen Georgiaan lähtöä, että oma ennätys on haarukassa ja se saattaisi riittää mitaleille. Arvio osui oikeaan.



- Valmistautumiskausi meni treenien osalta suunnitelmien mukaisesti. Lähtiessä tiesimme, että oma ennätys on tehtävissä ja lähdimme myös hakemaan mitalia, koska tiesimme sen olevan mahdollista, totesi Kauppilan valmentaja Raimo Savaloja.

Penkkipunnerruskisassa on kolme nostomahdollisuutta ja paras tulos jää voimaan. Kauppila ja Savaloja olivat päättäneet laittaa aloituspainot Kauppilan tasoon nähden korkealle, 172 kg. Onnistunutta nostoa seurasi maltillinen kahden kilon korotus 174 kg ja sen jälkeen suunnitelmisa oli alun perin nosto 179 kg.

- Muiden kilpailijoiden viimeisten korotusten tullessa esille pähkäiltiin vielä viimeinen korotus uudestaan. Kävin korottamassa Harrin ennätyspainoihin, koska tiesimme sen saattavan riittää pronssiin. Kun Unkarin nostaja sitten epäonnistui (182 kg), niin pelasimme viimeisellä korotuksella itsellemme pronssin, valmentaja Savaloja kertasi.

Hopeaankin oli mahdollisuudet, mutta Puolan Tomas Majewski sai ylös 183 kg nostonsa. Kultaa voitti ylivoimaisesti Puolan Wawrzyniec Latus nostettuaan viimeisellään 195 kg. Unkarin Sedic Rousset Watchou Kouokam jäi neljänneksi 178 kg suorituksellaan.

Seuraava etappi Kauppilan polulla kohti Pariisin paralympialaisia on heinäkuussa 2023 Dubaissa käytävät MM-kilpailut.



Harrille hienosti pronssia kovien puolalaisten ottaessa kirkkaammat mitalit

Esittelyssä uusi koulutushankkeen veturi Juho Kuusisaari

Teksti: Jarkko Saapunki, kuvat: Juho Kuusisaari

Liiton saatua Opetus- ja Kulttuuriministeriön lajiliittojen koulutukseen suunnattua kehitystukea kesällä, päätyi valmennusvaliokunta vahvistamaan rivejään oululaisella Juho Kuusisaarella, joka vastaa koulutuspäällikön tittelillä ohjaajakoulutuksen sisällöntuotannosta ja koulutuksista yhdessä valmennusvaliokunnan kanssa. Juho on 31-vuotias valmennusalan yrittäjä ja hän valmentaa nostajistamme mm. Antti Kriikkulaa ja Joni Tajakkaa. Seinäjoelta kotoisin oleva Juho on päätynt Ouluun pääkaupunkiseudun ja Lahden kautta. Monipuolinen lajitausta on hyvänä pohjana voimanoston koulutussysteemin päivittämisessä.

- Oma lajitaustani nuoruudesta on hyppy- ja juoksulajien parista, joista erityisesti parkour ja yleisurheilulajit liikuttivat minua yläasteikäisestä alkaen. Näiden lajien fysiikkaharjoittelun kautta kiinnostuin hiljalleen myös kehonpaino- ja kuntosaliharjoittelusta sellaisenaan. Tämä jatkumo johti sitten vaiheittain myös voimanoston ja lisäpainoleuanvedon pariin, kuvailee Juho, joka on ollut tuomassa 2010-luvun muotilajia, parkouria, Suomeen.

Nuorena poikana en oikein löytänyt mitään ihan omaa juttua liikunnan parista, kunnes parkour lajina klikkasi täydellisesti omiin silloisiin kiinnostuksen kohteisiin. Lukeuduin Suomen parkourin ensimmäisiin aktiiveihin vuosista 2003-04 alkaen. Tällöin nuori urbaani katulaji rantautui hiljalleen Suomeen Ranskasta ja Iso-Britanniasta. Parkour näytteli minulle myöhemmin nuorena aikuisena elämäntavan roolia ja kiertelin ahkerasti myös maailmalla verkostoituen ja harjoitellen paikallisten harrastajien kanssa sekä ohjaten erilaisia



Fanni Savela ja Juho

workshoppeja. Parkourin kautta ajaudivin nuorena myös liikunta-alalle töihin, ja sen merkitys omassa elämässäni on siis monelta osalta ollut erityisen suuri.

Personal trainerina vuosia toiminut Juho on myös koulutukseltaan mm. osteopaatti ja treenaa myös itse.

- Voimanoston pariin tulin hiljalleen voimavalmennuksen kautta varsinaisen voimanostovalmennuksen kysynnän lisääntyessä. Samaan aikaan alkoi myös oma henkilökohtainen harjoittelu. Olen siis käynyt hieman erilaisen polun voimanostovalmennuksen pariin kuin mitä perinteisesti on ollut tapana, en nimittäin omaa pitkää laji- ja urheiluhistoriaa.

Koulutushankkeen vetäjänä Juho toimii oman yritystoiminnan ohessa eikä ole liiton palkkalisioilla vaan tuottaa ns. asiantuntijapalvelua.

- Vastaan koulutushankkeessa koko järjestelmän päivittämisestä ja kahden eri tason koulutuskokonaisuuden sisällön luomisesta sekä koordinoimisesta vuosien 2022-23 aikana. Tämän lisäksi tulen tietenkin myös kouluttamaan lähiviikonlopuilla henkilökohtaisesti osana koulutustiimiä.

I-tason ohjaajakoulutukseen oli ilmoittautumisajan puitteissa ilmoittautunut 20 osallistujaa ja II-tason koulutukseen alustavasti neljätoista.

- Tähän mennessä (marraskuun alku) koulutusten rungot on hahmoteltu ja niihin liittyvän sisällön tarvetta kartoitettu kentältä. Nyt alkaa sitten varsinaisen vuodenvaihteen yli taittuva sisällön työstäminen ja koulutusviikonloppujen sekä etämateriaalien valmistelu. Ensimmäiset koulutusajankohdatkin on nyt jo ensi vuodelle lukittu ja osallistujia näyttäisi löytyvän helposti, mikä on upea asia, sanoo Kuusisaari.

Mitä hyvää voimanoston nykytilassa on? Mitä haasteita?

- Kiinnostus voimanostoa kohtaan lajina on kasvanut suuresti viimeisen muutamien vuoden aikana ja uskon, että noususuhdanne jatkuu vielä. Meillä lajin parissa toimivilla on tietenkin haasteena vastata tähän lisääntyneeseen kysyntään laadukkailla palveluilla. Pidän äärimmä-

sen tärkeänä sitä, että liitto, valmentajat ja urheilijat jatkuvasti vaativat toisiltaan parempaa, jolloin toiminta yhteispeilin kokonaisuutena menee Suomessa eteenpäin. Ajattelen tämän koskevan sekä harrastustason toimintaa aina maajoukkueurheiluun saakka.

Mitkä ovat tärkeimmät kehitysstepit mielestäsi lähitulevaisuudessa lajin koulutus/valmennusjärjestelmässä?

- Tärkein askel on nyt koulutusjärjestelmän vakiinnuttaminen ja siten yhdenmukaisen ajantasaisen koulutuksen tarjoaminen liiton valmentajille. Tämän koulutushankkeen näen tärkeänä alkusysäyksenä suomalaisen voimanostovalmennuksen kehityksessä seuraavan kymmenen vuoden aikajanelä.

Mitkä ovat omat tavoitteesi nostajana, ilmeisesti kisoihin suunnataan?

- Seuraava päätavoite on nyt penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa helmikuussa ja sen lisäksi ensi vuoden puolella kilpaillaan myös voimanostossa. Harjoittelu alkaa taas löytämään uriaan heinäkuun perheenlisäyksen jälkeen ja edelleen tahdon edistää myös omaa urheilumistani tässä muun arjen osana.

Mitä sanomaa haluaisit julistaa nostajillemme tässä kohtaa ennen joulua?

- Tulokset vaativat aikaa ja kärsivällisyyttä. Hätäileminen on voimanostajan pahin vihollinen. Tämä teesi pitää mielestäni paikkansa paikasta ja kokemustasosta riippumatta, myös jouluna!



Juho ja Antti Kriikkula

In Memoriam

Pekka Ahonen 1946-2022

Teksti: Mikko Kokkonen, kuva: Ali Heikkilä

Aina iloinen ja huumorintajuinen voimailija ja ystävämme Pekka Ahonen kuoli 7. elokuuta 2022 Tampereen yliopistollisessa sairaalassa. Pekka oli syntynyt Mäntässä 28. toukokuuta vuonna 1946. Pekka oli työelämässä Mäntän paperitehtaan miehiä. Hänen vasta aikuisiällä aloittamansa kuntosaliharjoittelu muuttui vuosien myötä kilpaurheiluksi. Lajiksi vakiintui voimasto ja seuraksi Vilppulan Veikot.

Pekka aloitti kilpailemisen vuonna 1996. Heti ensimmäisessä kilpailussaan veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa, Pekka nosti kultaa. Hänen uransa kilpailevana voimastojana kesti 23 vuotta. Viimeiseksi kilpailuksi jäivät kansalliset kilpailut klassisessa voimastossa huhtikuussa 2019.

Ahonen saavutti nostourallaan 10 SM-mitalia Suomen Voimastoliiton voimasto- ja penkkipunnerruskilpailuista. SM-kultaa hän voitti 3 kertaa, sai 4 hopeaa ja oli 3 kertaa pronssilla. Tämä on suurin määrä SM-mitaleita, minkä kukaan nostaja

Vilppulan Veikkojen voimailujaostossa on saavuttanut.

Vuonna 2017 Pekka nosti kansallisessa klassisen voimaston kilpailussa maastanostossa M70-sarjassa ja painoluokassa alle 105 kg, paino- ja ikäluokkansa uuden suomenennätyksen tuloksella 170,5 kg. Tämä SE oli yksi Ahosen nostajauran huippuhetkestä.

Pekka osallistui aktiivisesti Vilppulan Veikkojen seuratoimintaan. Seuralle vuosittain tuttuja talkootöitä olivat muun muassa puunistutustalkoot ja auraukkeiden pystytys. Vuosien aikana voimailujaoston järjestämissä voimasto- ja penkkipunnerruskilpailuissa Pekka oli mukana kilpailuja järjestettäessä, mutta osallistui myös nostajana. Voimailujaoston järjestämissä epävirallisissa salikisoissa Pekka toimi usein tuomarina.

Pekka Ahonen oli 2000-luvulla useana vuonna Vilppulan Veikkojen hallituksen jäsen. Voimailujaoston puheenjohtajana hän toimi useiden vuosien ajan.

Pekka aloitti harjoittelunsa Mäntässä Kompustalon kuntosalilla. Kilpailu-ura alkoi sitten Vilppulan Parkkivuoren Urheilutalolla harjoittellessa. Pekka kuului itseoikeutetusti Parkkivuoren kuntosalin kalustoon. Hänet tunnetaan tietävät, kuinka helppo hänen seurassaan oli olla ja kuinka hyvin hänen kanssaan viihtyi.

Pekkaa jäävät kaipaamaan puoliso, lapset ja lapsenlapset, monet ystävät ja lukuisa joukko voimailijoita ja salikavereita.



In Memoriam

Antti Närvänen 1942-2022

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Voimaston alkuaikojen nostaja Antti Närvänen kuoli Suursuon sairaalassa Helsingissä 15. kesäkuuta pitkäaikaisen sairauden murtamana. Hän oli 80-vuotias, syntynyt Helsingissä 10. kesäkuuta 1942. Kuolema tapahtui viisi päivää sen jälkeen, kun hän saavutti 80-vuoden iän.

Antti oli ammatiltaan puhelinverkoston tarkastaja ja työskenteli koko työuransa Helsingin Puhelinyhdistyksen (myöh. Elisa) palveluksessa. Hän edusti kaikissa kisoissaan työpaikkansa urheiluseuraa TIK. Hän oli ahkera harjoittelija. Lähes jokainen arki-ilta hän oli tuttu näky seuransa salilla Helsingin Käpylässä. Antti aloitti voimaston harjoittelun lähes heti lajin rantauduttua maahamme.

Joskus, toki harvoin, suihkun jälkeen Antti suihkutti dödöä normaalia runsaammin sekä pisti fledan kondikseen ja lähti treenin jälkeen tsiigaan olisiko Stadin yössä mitään tarjontaa snygille sinkkumiehelle. Joskus taisi olla jotain säpinää ja käydä jopa mieluisin flaksi seuraavana päivänä Antin hymystä päätellen. Antti oli aina hyvän tuulinen ja seurallinen kaveri, joten mieluisat sekä halkeat muistot hänestä jäivät.

Antin SM-kisamenestykset:

SM 3. 1976 100 kg -sarja (280-195-285-760)
SM 1. 1979 125+ kg -sarja (320-220-317,5-8575)
SM 2. 1980 125+ kg -sarja (360-195-300-855)
SM 2. 1982 125+ kg -sarja (390-200-310-900)
Yhteistulosennätys 900 kg (390-210-300)

MM-kisoissa Turussa vuonna 1978 Antti oli mukana ja sijoitus 4. sarjassa 110+ kg, joka oli silloin ns. supersarja. Tulos oli 810 kg (350-180-280). Antin vuoden 1978 MM-kisojen kisapaista ja verryttelyasun pusero ovat Käpylän salilla eräänä muistona tästä aikansa järkäleestä.

Voimastoväki kunnioittaa Antti Närväsen muistoa. Lepää rauhassa Antti.



Kilpailujen järjestäminen puhuttaa

Teksti & kuva: Tero Hyttinen

Aina välillä puhuttaa Suomessa järjestettävät kansainväliset mestaruuskilpailut sekä Suomen mestaruuskilpailut. Miksi niitä järjestetään toistuvasti samoilla paikkakunnilla, jonne matkustaminenkin voi välillä on jossain määrin haastavaa. Välillä on aprikoitu myös sillä, onko niiden jakaminen riittävän avoimen ja reilun pelin sääntöjä noudattavaa.

Suomen mestaruuskilpailut seuraavalle vuodelle liitto julistaa vuosittain haettavaksi 1.4. mennessä. Kilpailut on annettu järjestettäväksi hallituksen päätöksellä. Joskus harvoin on pitänyt äänestää tai arpoa jokin SM-kisa useamman hakijan kesken. Esim. tänä vuonna pari SM-kisaa ensi vuodelle arvottiin useamman hakijan kesken.

SM-kisoja myönnettäessä ei ole ollut haasteena se, että hakijoita kisoille olisi paljon. Päinvastoin monesti tilanne on ollut se, että meillä ei ole ollut ensimmäisellä hakukierroksella SM-kisojen hakijoita lainkaan. Tällöin on menetetty niin, että SM-kisa on annettu ensimmäiselle hakijaseuralle/seurayhtymälle järjestettäväksi, joka on ilmoittanut halukkuutensa järjestää kisat. Täydennyshausta on aina ilmoitettu liiton kotisivuilla ja some-kanavilla.

Viimeisenä parina vuonna on ollut yksittäisiä kisoja, joiden järjestäjä on löytynyt varsin nopeasti. Muutama vuosi sitten meillä oli todella haastavaa löytää järjestäjä muutamille SM-kisoille. Erityisesti varustevoimanoston ja -penkkipunnerruksen SM-kilpailut ja klassisen voimanoston avoimen sekä mastersien SM-kilpailut ovat olleet haasteellisia. Kaksi edellistä, koska osallistujia on vähemmän, joten ne eivät ole järjestävälle seuralle kovinkaan kannattavia kisoja. Kaksi jälkimmäistä taas siksi, koska kisat ovat niin suuria, että monellakaan seuralle ei ole ollut mahdollista järjestää kolmipäiväisiä mestaruuskilpailuja.

Esimerkiksi Ylitorniolla ja Pornaisissa on järjestetty varsin paljon SM-kisoja viime vuosina, kun ei järjestäjiä ole muualta löytynyt. Parempi lienee kuitenkin se, että SM-kisat on saatu ylipäänsä pidettyä eikä niiltä ole tarvinnut perua kisajärjestäjien puuttumisen vuoksi.

Kansainväliset kisat myönnetään liiton järjestettäväksi

Kansainvälisiä kilpailuita haetaan IPF:ltä (Kansainvälinen Voimanostoliitto) ja EPF:ltä (Euroopan Voimanostoliitto) vuosittain näiden ilmoittamassa aikataulussa. Hakemuksessa ilmoitetaan myös se, millä paikkakunnalla kilpailut tullaan järjestämään.

Liitto on lähes vuosittain kuuluttanut seuroja ilmoittautumaan liitolle, jotta kansainvälisiä kisoja voidaan Suomeen hakea. Vastaavasti PM-kisoissa on sovittu kiertävä järjestelyvastuu viiden Pohjoismaan välillä.

Viimeisen 10 vuoden aikana on Suomessa järjestetty neljät EM- ja MM-kilpailut vuoden 2009 varustevoimanoston EM-kilpailujen jälkeen.

- Klassisen voimanoston MM-kilpailut 2015 Salossa 16 077,66 €
- Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut 2017 Ylitorniolla 15 439,75 €
- Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut 2018 Vantaalla 157,84 €
- Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut 2019 Tampereella 12 229,37 €.

Kuhunkin kansainvälisiin kilpailuihin perustetaan järjestämistoimikunta, johon liitto ja järjestävä(t) seura(t) nimeään edustajansa. Kilpailujen ylläjäätä/alijäämä jaetaan tasan järjestäjäosapuolten kesken. Näin ollen on todettavissa, että noista neljästä mestaruuskilpailusta liitto on saanut ylimääräisiä tuloja vuosin 2015 – 2019 yhteensä 43 904,62 euroa. Ilman näiden kisojen tuloja liitto olisi ollut maksuvaiketuksissa, ellei menoja olisi leikattu kovalla kädellä. Näistä kisojen järjestämipaikkakunnista on äänestetty ainoastaan Salon kisojen osalta, koska ne olisi Salon lisäksi haluttu järjestää myös Kankaanpäässä. Mutta se on ainoa kerta.

Vuosina 2015 ja 2019 on järjestetty kahdet nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Suomessa. Näiden kisojen järjestämistä liitto on joutunut tukemaan taloudellisesti, jotta niille on löytynyt joku järjestäjä. Onneksi kisat on saatu pidettyä.

Suomessa järjestetyt kansainväliset mestaruuskilpailut eivät ole liitolle tärkeät vain talouden näkökulmasta. Toinen tärkeämpi asia on liiton kansainvälisten tuomareiden pätevyyden säilyttäminen. Kotikisoihin maa saa nimetä kuusi tuomaria ja kotikisat ovat olleet todella suurena apuna myös kansainvälisten tuomareiden pätevyyden säilyttämisen näkökulmasta.



Varsin monesti kotikisoissa on suoritettu myös suomalaisten osalta kansainvälisen II-luokan tai I-luokan tuomarikoe, joka vallitsevan käytännön mukaan on ollut omakustanteinen. Lisäksi on ollut selvästi havaittavissa, että ne palvelevat myös maajoukkuenostajia. Suurimmat nostajamäärät maajoukkueissa ovat olleet nimenomaan kotikisoissa. Joukossa on ollut nostajia, jotka eivät syystä tai toisesta ole voineet tai halunneet osallistua kansainvälisiin mestaruuskilpailuihin muualla kuin Suomessa.

Ongelmana ei tässäkään ole ollut niinkään se, missä kisoja Suomessa on järjestetty vaan se, että liiton koko ja menestys huomioiden meillä järjestetään todella vähän suhteessa muihin maihin kansainvälisiä mestaruuskilpailuita.

Kansallisiakin kilpailuja saisi olla useammin

Viime vuosina on lajiin tullut runsaasti uusia lisenssinostajia. Sitten 1990-luvun

alun viime vuonna oli ennätyskelliset 1020 lisenssinostajaa ja tänä vuonna tähän päivään mennessä kilpailulisenssin on lunastanut 1 077 henkilöä. Nyt uutena ilmiönä on meille liittoon tullut melkoisen paljon yhteydenottoja siitä, että erityisesti Etelä-Suomessa kansallisiin kilpailuihin on hyvin vaikeaa päästä osallistumaan. Syyinä tähän on joko se, että osallistujamäärää on rajoitettu tai ne järjestetään järjestävän seuran jäsenten välisenä kilpailuna. Tämä haaste liittyy mm. siihen, että kansallisia kilpailuja varten ei ole taloudellisia resursseja vuokrata isoja urheiluhalleja tms. tiloja, jotka mahdollistaisivat suurempien kuin yhden tai maksimissaan kahden nostajaryhmän kisat. Myös aktiivisia kisajärjestäjiä on vähän.

Yhtenä syyinä Etelä-Suomen kisojen vähyteen lienee se, että alueen seurat ovat hyvin pirstaloituneita, eli samalla paikkakunnalla on paljon pieniä seuroja. Koko liiton jäsenseuroista on huomattava osa, 52 seuraa 135 seurasta, pieniä seuroja, joissa on alle 30 jäsentä ja jotka siten eivät

resurssiensa puitteissa ymmärrettävästi kykene järjestämään kisoja lainkaan, edes jäsenten välisiä kisoja.

Nostajat, jotka aikovat osallistua SM-kisoihin tarvitsevat kuitenkin näitä kansallisia kisoja tehdäkseen SM-kisoihin vaaditun tulosrajan tai tuloksen. Tästä asiasta kannan erityistä huolta nostajien näkökulmasta. Sama asia uhkaa tulevaisuudessa myös SM-kisoja eli löytyykö kaikille kisoille järjestäjiä.

Yhtenä vastauksena tähän voisi olla, että seurat aktivoituisivat pitämään kisoja yhdessä. Ensin kansallisia, myöhemmin SM-kisoja ja miksei myös kansainvälisiä mestaruuskilpailuita. Takavuosina pääkaupunkiseudun seurayhtymä oli esimerkki tällaisesta yhteistyöstä. Olisiko se syytä puhalttaa henkiin?

IPF:n hyväksymät

LEOKO

Voimailuvälineiden valmistusta vuodesta 1976

- levyjen muotoilu takaa hyvän otteen
- kehitetty yhteistyössä nostajien kanssa
- turvallinen



LEOKO

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

Varustevoimanoston avoimen MM-kilpailut Viborg, Tanska

Teksti: Janne Vaksila, kuvat: Janne Vaksila & IPF

Voimanoston MM-kilpailut käytiin Tanskan Viborgissa 14.-20.11.2022. Suomesta kisoihin lähti pieni, mutta sitäkin kovempi yhden hengen joukkue edustettuna Nordic Power ry:n Tomi Määttäällä. Huoltajina mukana olivat Dimitri Gromov ja Janne Vaksila. Tomin kisa sarjassa alle 105 kg käytiin torstaina 17.11.2022 iltakisana. Ennakoon ranking tilastot näyttivät Tomin asemoituvan kahdeksan joukkoon, mutta treenit olivat kulkeneet mukavasti ja kunnon tiedettiin olevan hyvä, joten ennätyksiä oli lupa odottaa.

Joukkue saapui kisapaikalle Viborgiin hyvissä ajoin maanantaina 14.11. Tämä antoi hyvät lähtökohdat painon tarkkailuun ja kisapaikkaan tutustumiseen. Itse kisapaikkana toimi Tanskan Viborgissa sijaitseva Tinghallen Arena, joka sijaitsi samassa rakennuksessa kisahotellin kanssa. Olosuhteet paikan päällä olivat todella loistavat ja järjestelyt olivat ensiluokkaisia.

Saapumispäivänä Tomilla alkoi nousemaan orastavaa flunssaa ja mieleen alkoi hiipimään edellisen vuoden pettymys sairastumisen takia peruuntuneista MM-kilpailuista. Kisapäivän aattona flunssa kuitenkin rupesi helpottamaan ja itse kisapäivän koittaessa flunssa oli tiessään.

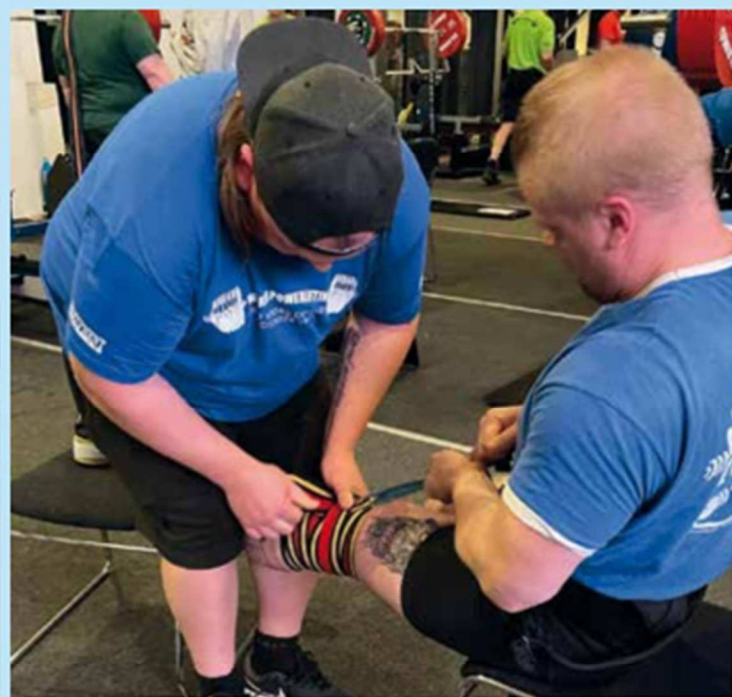
Kilpailu lähti käyntiin kyykyn aloituspainolla 360 kg. Suunnitelmana oli ottaa ensimmäisellä niin sanotusti varma rauta ja edetä viimeisen kierroksen mahdollista lajimitalinostoa kohden, mikäli mahdollisuus aukeaisi. Aloituston käynnistysvaikeuksien ei annettu häiritä noston jäädessä välille vaan toiseen yritykseen laitettiin rohkeasti viisi kiloa lisää. Tämä 365 kg toisella nostolla oli erinomainen nosto painojen tullessa kevyesti ja hyväksytty ylös. Kisasuunnitelman mukainen mahdollisuus lajimitalinostosta aukesi viimeisellä kierroksella ja kolmannella nostolla lähdettiin rohkeasti hakemaan sen hetken lajipronssiin oikeuttavaan painoa 377,5 kg. Tällä kertaa paino jäi välille.

Penkissä lähdettiin hakemaan tulosta samalla taktikalla kuin kyykyssä. Aloitukseen laitettiin 255 kg, josta onnistunut nosto. Heti aloituksen jälkeen huomattiin, että penkki kulkee hyvin ja nostaminen oli helppoa. Toiseen nostoon laitettiin ennätyspainot 262,5 kg suunnitelman mukaisesti, ja nämä raudat myös hyväksytty ylös. Myös penkissä lähdettiin kolmannella hakemaan rohkeasti sen hetkistä pronssinostoa. Tankoon laitettiin 272,5 kg. Onnistuminen tästä raudasta oli todella lähellä, mutta tällä kertaa ei tullut onnistumista. Lopulta tämä ei olisi kuitenkaan riittänyt lajimitaliin.

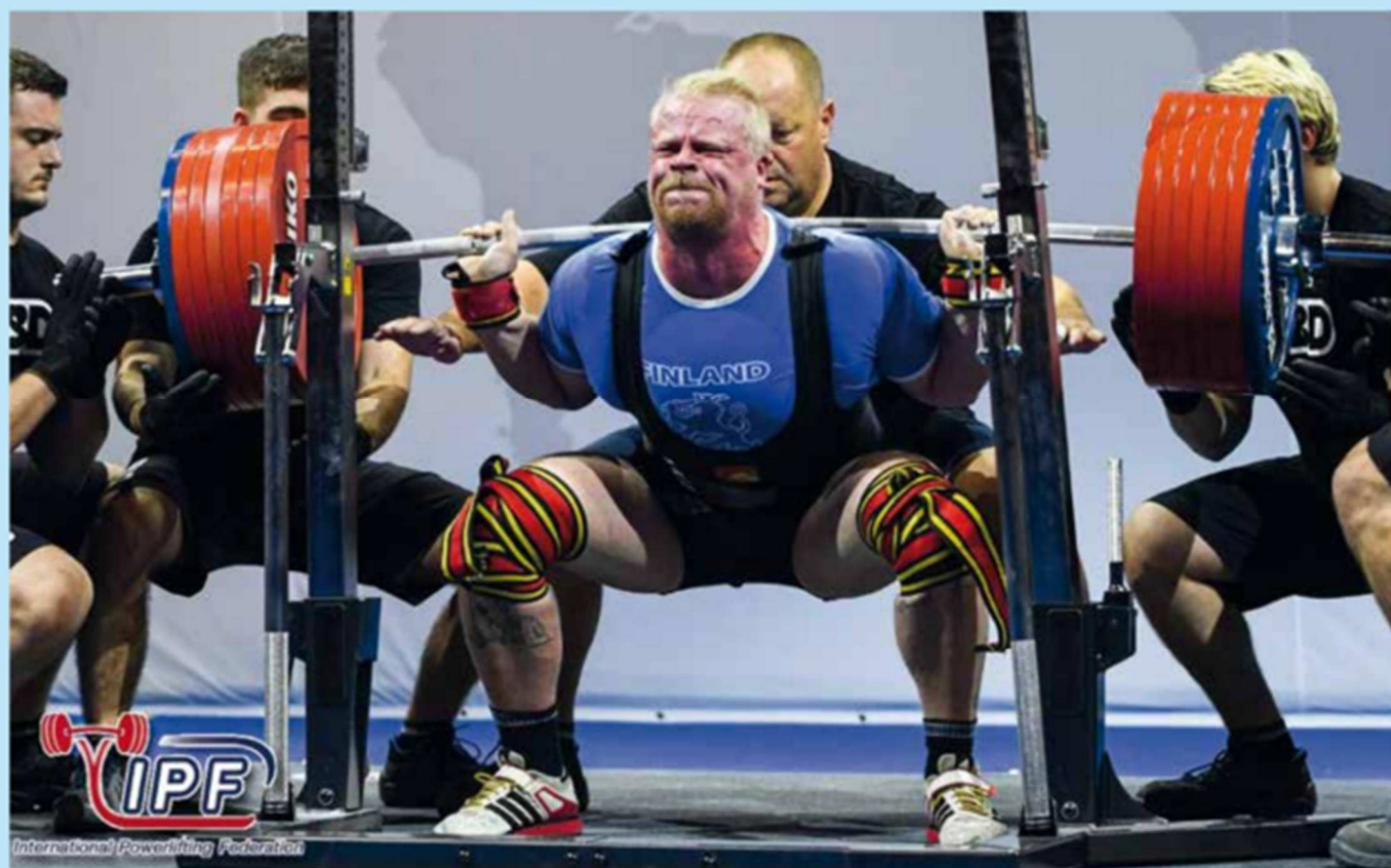
Maastanostoon lähdeittäessä, ehkä hieman yllättäen, oltiin tilanteessa, jossa onnistuneella aloitus nostolla tulisi erinomainen sijoitus neljänneksi kokonaistuloksessa. Aloitusrauta 290 kg tuli helposti ja varmasti. Toiseen nostoon laitettiin 295 kg, joka onnistui hienosti ja antoi yhteis-



Suomen joukkue Tanskassa, vasemmalta Janne Vaksila, Tomi Määttä ja Dimitri Gromov



Hyvä yhteispeli huollon kanssa on tärkeää varustekilpailuissa. Kuvassa Dimitri vetää siteitä Tomille ennen jalkakyykyä.



tuloksen uuden suomenennätyksen 922,5 kg. Viimeisellä kierroksella toistui kyykyn ja penkin tilanne eli tuli mahdollisuus yrittää sen hetkistä pronssirautaa, joka onnistuessaan olisi ollut Tomi henkilökohtainen ennätys 3075 kg. Viimeisessä nostossa jotain kuitenkin napsahti solisluun ympäristössä ja nosto epäonnistui jääden loppuasennosta vajaaksi. Loppu-

tuloksena yhteistuloksen SE 922,5 kg ja neljäs sija. Päätähtäin arvokilpailuissa oli sijoitus ja nyt se oli erinomainen onnistuminen. Kiloja jäi kuitenkin kovasti reserviin ja fiilis on, että tästä vielä parannetaan.

Kisareissu oli kaiken kaikkiaan erittäin onnistunut. Koko tiimi hoiti osuutensa erinomaisesti ja huollon sekä nostajan

vuosia hiottu yhteistyö sujui moitteettomasti. Kisaa edeltävät taktiset ja tekniset suunnitelmat, huollon tekemät tekniset testaukset paikan päällä kisaviikolla sekä loistavat olosuhteet antoivat hyvät puitteet nostajan kisakeskittymiseen ja onnistuneeseen kisaan.



INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Open Men's Equipped Championships, Viborg (Denmark), 14-19.11.2022

DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF GL Cl.	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF GL			
-59kg																				
1.	Leon Franklin	1983	ECU	58.41	0,1467	4	265.0	265.0	280.0	1	165.0	172.5	177.5	1	230.0	240.0	245.0	4	702.5	103,08
2.	Lin Yi-Chun	1994	TPE	57.80	0,1479	2	255.0	255.0	295.0	2	175.0	175.0	177.5	2	245.0	255.0	262.5	3	685.0	101,35
3.	Tran Christopher	1988	ISV	59.00	0,1456	3	237.5	245.0	250.0	3	145.0	145.0	147.5	4	240.0	245.0	250.0	1	645.0	93,91
4.	Wu Chen-Ting	1996	TPE	57.42	0,1487	7	235.0	235.0	245.0	4	140.0	145.0	147.5	3	240.0	245.0	250.0	2	627.5	93,32
5.	Kupperstein Eric	1966	USA	57.86	0,1478	1	195.0	215.0	215.0	5	55.0	60.0	65.0	5	195.0	215.0	225.0	5	505.0	74,65
-66kg																				
1.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	65.05	0,1345	7	270.0	282.5	287.5	3	210.0	215.0	217.5-w1	1	280.0	287.5	295.0	2	800.0-w1	107,56
2.	El Belgithi Hassan	1975	FRA	65.27	0,1350	4	285.0	290.0	295.0	2	170.0	175.0	175.0	5	300.0	318.5-w	322.5	1	783.5	105,78
3.	Satake Yusuke	1996	JPN	65.64	0,1345	1	300.0	312.5	320.0	1	210.0	210.0	217.5	2	245.0	260.0	275.0	4	782.5	105,22
4.	Grodkowski Mariusz	1989	POL	65.86	0,1341	6	267.5	275.0	277.5	5	205.0	215.0	215.0	3	250.0	260.0	270.0	5	732.5	98,26
5.	Soria Fernando	1983	ECU	65.84	0,1342	3	260.0	267.5	272.5	4	160.0	165.0	165.0	7	225.0	235.0	235.0	6	662.5	88,89
6.	Bladis Gintaras	1994	LTU	65.26	0,1350	9	240.0	252.5	255.0	7	160.0	160.0	170.0	4	210.0	220.0	230.0	7	642.5	86,76
7.	McGurk Bernard	1968	GBR	65.81	0,1342	2	225.0	232.5	240.0	8	127.5	127.5	132.5	8	250.0	262.5	280.0	3	627.5	84,22
8.	Noise Gheorgha	1995	ROU	65.64	0,1345	5	250.0	260.0	267.5	6	165.0	165.0	172.5	6	200.0	X	X	8	625.0	84,04
-74kg																				
1.	Bakkelund Kjell Egil	1988	NOR	73.57	0,1244	11	320.0	320.0	332.5	2	225.0	225.0	235.0	2	290.0	302.5	312.5	2	870.0	108,23
2.	Olech Jaroslaw	1974	POL	73.53	0,1244	13	330.0	345.0	355.0	1	190.0	197.5	202.5	4	285.0	300.0	310.0	3	867.5	107,05
3.	Ochoa Alex	1990	ECU	73.62	0,1243	14	305.0	320.0	327.5	3	220.0	230.0	235.0	1	270.0	280.0	285.0	6	837.5	104,14
4.	Suzuki Go	1994	JPN	73.57	0,1244	16	272.5	282.5	292.5	5	212.5	212.5	217.5	3	272.5	290.0	305.0	5	790.0	98,27
5.	Milani Diego	1996	ITA	72.99	0,1250	17	245.0	257.5	272.5	6	170.0	170.0	175.0	6	272.5	290.0	302.5	4	792.5	92,22
6.	Wu Yi-Hong	1989	TPE	73.23	0,1248	18	250.0	255.0	255.0	8	150.0	155.0	157.5	7	305.0	312.5	320.0	1	722.5	90,15
7.	Landry Nathan	1987	USA	73.61	0,1244	10	250.0	262.5	267.5	7	180.0	182.5	187.5	5	250.0	260.0	265.0	7	710.0	88,29
8.	Cingi Eray	1993	NED	73.23	0,1248	15	270.0	282.5	287.5	4	120.0	X	X	8	245.0	245.0	245.0	8	652.5	81,41
—	Otani Norihiro	1980	JPN	73.51	0,1245	12	305.0	305.0	305.0	—	250.0	250.0	250.0	—	240.0	X	X	—	TD	—
-83kg																				
1.	Baranik Mykola	1989	UKR	82.66	0,1158	4	350.0	362.5	375.5	1	260.0	270.0	270.0	2	282.5	292.5	297.5	6	933.0	108,00
2.	Douglas Paul Knute	1989	ISV	82.99	0,1155	8	350.0	365.0	370.0	2	222.5	230.0	230.0	5	315.0	327.5	335.0	1	927.5	107,11
3.	Kolomiets Vitali	1992	UKR	82.85	0,1156	11	320.0	330.0	340.0	4	225.0	232.5	240.0	3	295.0	310.0	317.5	3	890.0	102,88
4.	Zamboni Handy	1992	ECU	82.03	0,1163	12	325.0	345.0	352.5	3	215.0	220.0	220.0	6	320.0	335.0	335.0	8	852.5	99,13
5.	Huber Alexander	1990	AUT	82.97	0,1155	9	310.0	317.5	322.5	8	230.0	235.0	242.5	4	280.0	290.0	305.0	7	837.5	96,73
6.	HighTower Trashon	1996	USA	82.96	0,1155	18	325.0	337.5	342.5	6	405.0	405.0	195.0	11	270.0	285.0	305.0	11	817.5	94,43
7.	Gonnemann Manuel	1993	GER	82.68	0,1157	17	300.0	305.0	320.0	7	195.0	200.0	205.0	10	275.0	290.0	300.0	5	815.0	94,33
8.	Hedberg Linus	1981	SWE	82.80	0,1156	3	290.0	302.5	307.5	10	205.0	205.0	210.0	8	290.0	275.0	285.0	10	792.5	91,64
9.	Jhang You-Si	1994	TPE	82.43	0,1159	2	265.0	270.0	275.0	14	170.0	175.0	180.0	12	305.0	305.0	312.5	4	760.0	88,12
10.	Vavrinec Michal	1996	SVK	82.88	0,1156	15	300.0	280.0	300.0	13	210.0	210.0	217.5	7	265.0	275.0	282.5	12	755.0	87,26
11.	Petrov Zdravko	1991	BUL	82.63	0,1158	7	280.0	290.0	300.0	11	195.0	200.0	205.0	9	245.0	255.0	255.0	14	750.0	86,83
12.	Dahl Mickel	1996	DEN	82.95	0,1155	6	292.5	287.5	295.0	12	165.0	165.0	172.5	14	272.5	282.5	287.5	9	740.0	85,48
13.	Kuan Yi-Hsin	1982	TPE	79.83	0,1182	1	230.0	240.0	245.0	16	165.0	170.0	172.5	13	300.0	310.0	315.0	2	732.5	86,57
14.	Irimia Andrei Nicolae	1990	ROU	82.09	0,1162	16	200.0	220.0	X	17	147.5	147.5	260.0	1	200.0	210.0	220.0	16	690.0	80,20
—	Boldbaatar Duvjyd	1994	MGL	81.39	0,1168	19	315.0	325.0	337.5	5	200.0	200.0	210.0	—	300.0	300.0	312.5	—	DSQ	—
—	Saunders Tom	1989	GBR	82.42	0,1160	13	285.0	255.0	265.0	15	167.5	170.0	170.0	—	235.0	242.5	250.0	15	DSQ	—
—	Tomita Shinnosuke	2001	JPN	82.53	0,1159	10	295.0	310.0	310.0	9	225.0	225.0	225.0	—	250.0	262.5	262.5	13	DSQ	—
-93kg																				
1.	Musienko Kostyantyn	1997	UKR	92.76	0,1086	6	375.0	387.5	387.5	2	325.0	337.5	351.5-w	1	305.0	312.5	325.0	4	1064.0-w	115,54
2.	Rysyev Volodymyr	1982	UKR	92.86	0,1085	18	365.0	385.0	392.5	3	280.0	290.0	300.0	2	320.0	335.0	340.0	2	1025.0-w1	111,25
3.	Lentz Nicki	1992	DEN	92.50	0,1088	4	390.0	405.0-w	405.0-w	1	255.0	255.0	260.0	4	280.0	305.0	317.5	6	977.5	106,31
4.	Johnson Noah	2000	USA	92.30	0,1089	1	365.0	380.0	4	215.0	220.0	222.5	8	330.0	340.0	340.0	3	932.5	101,53	
5.	Villon Moises	1999	ECU	92.57	0,1087	19	340.0	352.5	362.5	5	275.0	275.0	275.0	3	275.0	282.5	290.0	16	910.0	98,93
6.	Johnson Gregory	1990	ISV	92.06	0,1090	14	340.0	352.5	365.0	6	185.0	185.0	195.0	16	350.0	360.0	371.5-w	1	909.0	99,10
7.	Mygmaesuren Galsakhon	1988	MGL	92.56	0,1087	16	350.0	367.5	367.5	7	242.5	240.0	240.0	6	260.0	282.5	300.0	10	892.5	97,03
8.	Janderek Andreas	1985	AUT	92.82	0,1086	13	310.0	320.0	330.0	11	245.0	252.5	252.5	5	270.0	290.0	302.5	14	865.0	93,90
9.	Webb Colin	1985	AUS	92.48	0,1088	17	305.0	305.0	330.0	10	200.0	210.0	210.0	12	290.0	307.5	312.5	7	842.5	91,64
10.	Sip Ondrej	2002	CZE	92.60	0,1087	12	320.0	335.0	335.0	9	200.0	200.0	205.0	13	290.0	302.5	307.5	8	842.5	91,57
11.	Rodock Matthew	1980	ISV	92.54	0,1087	11	322.5	330.0	340.0	8	185.0	190.0	192.5	17	282.5	292.5	305.0	9	830.0	90,25
12.	Gorga Antonio	1995	ITA	91.18	0,1096	6	295.0	310.0	320.0	12	180.0	187.5	192.5	15	300.0	320.0	330.0	5	827.5	90,68
13.	Arakawa Takayuki	1978	JPN	90.39	0,1101	5	297.5	317.5	317.5	16	207.5	215.0	220.0	9	275.0	290.0	292.5	12	805.0	88,62
14.	Olsen Nickolaj	1994	DEN	90.63	0,1099	15	302.5	310.0	310.0	13	170.0	177.5	182.5	19	270.0	280.0	290.0	13	777.5	85,48
15.	Hallett Matthew	1992	GBR	90.03																

Suomen Voimanostoliitto sekä Kraftklubben Eken järjestävät
**KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN
KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN
SM-KILPAILUT 24.-26.2.2023**



Tammisaaren Palloiluhalli Fleminginkatu 19, 10600 Tammisaari

Alustava aikataulu

Päivä	Sarja	Punnitus	Kilpailu
Pe 24.2.2023	M70, N70, N60, N50	11.00 -12.30	13.00
	M60	13.30-15.00	15.30
	M50	15.30-17.00	17.30
La 25.2.2023	N40	08.00-09.30	10.00
	M40	10.00-11.30	12.00
	N14, N18, M14, M18	13.00-14.30	15.00
	N23, M23	15.30-16.00	17.30
Su 26.2.2023	Naiset, avoin	08.00-09.30	10.00
	Miehet, avoin 59-83 kg	11.00-12.30	13.00
	Miehet, avoin 93-120+ kg	13.00-14.30	15.00

Järjestäjä varaa oikeuden tehdä muutoksia aikatauluun, kun lopullinen kilpailijoiden määrä selviää ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 3.2.2023 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tulokseteko aika

Toimintasuunnitelman mukainen tulosraja tai kilpailutulos on tullut tehdä virallisessa klassisessa kilpailussa (myös klassisessa voimanostossa tehty tulos oikeuttaa kilpailemaan klassisen penkin SM-kilpailuissa) 28.2.2022-3.2.2023. Masterseilla sekä 14- ja 18-vuotiaiden sarjoissa kilpailevilla ei ole tulosrajaa.

Klassinen penkkipunnerrus, tulosrajat

Sarja	N23	Naiset	Sarja	M23	Miehet
43,0	25,0		53,0	60,0	
47,0	27,5	42,5	59,0	65,0	95,0
52,0	32,5	45,0	66,0	75,0	105,0
57,0	37,5	47,5	74,0	87,5	120,0
63,0	40,0	52,5	83,0	97,5	135,0
69,0	42,5	55,0	93,0	105,0	150,0
76,0	45,0	57,5	105,0	112,5	157,5
84,0	50,0	62,5	120,0	117,5	165,0
84+	52,5	67,5	120+	122,5	170,0

Voidakseen kilpailla yleisessä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

Vaaka

Hotelli Motell Marine sekä kilpailupaikka.

Kilpailuhotelli

Motell Marine

1 hh 55 €/vrk (Small-huone, löytyy 4kpl vapaana)

1 hh 68 €/vrk (Standard-huone)

2 hh 85 €/vrk (Standard-huone)

3hh 115 €/vrk

4hh 135 €/vrk.

Huonehintaan sisältyy iltasauna ja aamiainen. Ruokaravintola palvelee hotellin yhteydessä.

Hinnat ovat voimassa tarjouskoodilla "SM2023". Varaukset on tehtävä suoraan hotelliin puhelimitse 019 24 13 833 tai sähköpostilla: reception@motellmarine.fi. Tarjoushinnat ovat voimassa varauksille, jotka on tehty ennen 15.02.2023. Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivähinnalla. Huoneita on rajoitetusti.

Lisätietoja

Kilpailunjohtaja Ville Orasmaa. Sähköposti ville.orasmaa@svnl.fi puhelin 050 559 6485.

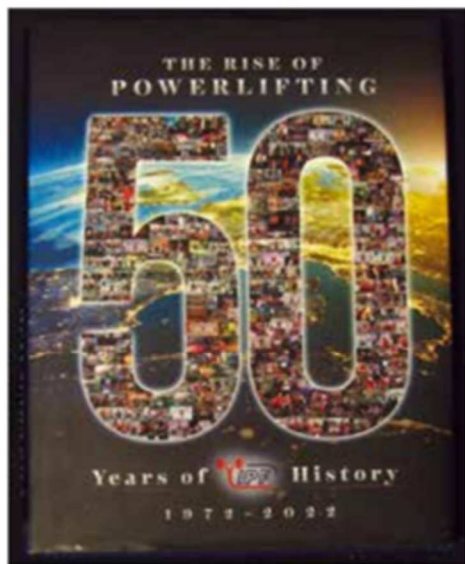
Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.



Esittelyssä IPF:n 50-vuotishistoriikki

Teksti: Heikki Virtanen

The Rise of Powerlifting - 50 Years of IPF History 1972-2022
(ISBN 978-99959-0-731-0)



Kansainvälinen Voimanostoliitto - IPF täytti vuonna 2022 kunnioitettavat 50 vuotta. Tämän juhluvuoden kunniaksi julkaistiin lähes 400-sivuinen englanninkielinen järeä ja komea historiikki kirja. Kirjan kirjoittamisesta ovat vastanneet IPF Magazinen (IPF:n kaksi kertaa vuodessa julkaisema lehti) tekijätiimi Christina Chamley Australiasta ja Miklós Fekete Unkarista sekä ulkoasusta István Angyal, apunaan runsas joukko avustajia. Kirja on painettu vuonna 2022 Unkarissa ja sitä on kirjan tietojen mukaan tilattavissa IPF:n nettisivuilta (www.powerlifting.sport) 85 € hintaan. Minä en tuolta sivulta löytänyt mistään mahdollisuutta ostaa kirjaa, joten en osaa sanoa onko kirja jo loppuunmyyty vai onko sitä vielä tullut sivustolle ollenkaan.

Heti alkuun täytyykin todeta, että tämä reilun A4:n kokoinen useamman kilon painoinen opus on komeaa katseltavaa heti ensisivulta lähtien. Ulkoasuun on selvästi panostettu ja kaikki sivut ovat huoliteltujen näköisiä. Ensiselailulla todella laadukkaan, värikkään ja informatiivisen oloinen teos. Kirjan sisältö on jaettu 14 päälukuun. Kirja alkaa eri järjestöjen/liittojen tervehdyksillä IPF:n juhluvuotta koskien, tämän jälkeen on vuorossa IPF:n presidentti Gaston Paragen johdanto. Tästä siirrytään jouhevasti IPF:n historia osuuteen, jonka

jälkeen neljännessä luvussa käsitellään jäsenliittojen maantieteellistä rakennetta erilaisten kaavioiden avulla ja viidennessä luvussa on luettelomaisesti listattu kaikki IPF:n toimihenkilöt vuosien varrelta. Kuudennessa luvussa esitellään lyhyehkösti maanosaliittojen historiaa ja luvussa seitsemän World Gamesseja. Kahdeksas ja yhdeksäs luku on omistettu naisille ja nuorille. Näiden jälkeen vuorossa on IPF:n Hall of Fame -listaus, jossa on pelkän nimilistan lisäksi osa henkilöistä ilahduttavasti esitelty myös pienten kuvausten ja kuvien avulla. Tämän jälkeen vuorossa on lyhyt esittely kumppaneista, jossa esitellään Special Olympicsin ja Arnold Sports Festivalien kanssa tehtävää yhteistyötä. Vielä ennen kattavaa tilasto-osiota perehdytään lyhyesti IPF:n viestintään.

Kirjan laajin, toisille mielenkiintoisin ja toisille tylsin, osio alkaa sivulta 203, ja on lähes 200 sivun laajuinen. Ensimmäisenä on vuorossa miesten ja naisten maailmanmestarien listaus vuosilta 1973-2021. Tähän on otettu mukaan ainoastaan avointen luokkien miesten ja naisten varuste- ja klassisen voimanoston ja penkkipunnerruksen maailmanmestarit. Nimet ovat lajien perusteella aakkosjärjestyksessä ja nimen perässä on vuosiluvut, jos ko. henkilö on saavuttanut maailmanmestaruuden useamman kerran. Viimeisenä on vuorossa jokaisen tilastonikkarin unelmaosio - noin 150 sivua tuloksia. Tähän osioon on kerätty kaikkien neljän lajin, kaikkien MM-kilpailujen, kaikkien ikäluokkien jokaisen sarjan mitalistien tulokset. Osio etenee loogisesti, ensin miesten kaikkien ikäluokkien varustevoimanoston tuloksilla siirtyen klassiseen ja tämän jälkeen penkkipunnerrukseen, jonka jälkeen naisten osalta sama homma. Lopuksi vielä World Gamesien tulokset.

Historiaa voisi olla enemmänkin

Ennakkoon olin kuvitellut, että IPF:n historia osuus olisi mielenkiintoisin osio kirjassa. Reilun 60 sivun osiosta tekstiä on kuitenkin vain viisi sivua, aukeaman listaus MM-kilpailujen kehityksestä ja loput noin 50 sivua kuvia. Ei siinä, kuvat ovat kyllä

hienoja ja näyttävät hyvin nostajia eri aikakausilta, mutta itse historia osuus jää mielestäni hieman laihaksi. Olisin toivonut hieman pintaa syvemmälle menevää kuvausta eri aikakausista ja suurimmista muutoksista lajissamme. Nyt on tyydytty lähinnä tuomaan esiin eri MM-kilpailujen mukaantulo. Suurimpaan osaan kuvista on lisätty tieto, kuka kuvassa esiintyy ja osassa myös mistä kilpailusta kuva on. Jostain syystä modernin aikakauden 2010-2021 kuviin näitä tietoja ei ole lisätty. Ilahduttavasti kuvaosiossa vilahtelee myös muutamien suomalaisnostajien kuvia.

Maanosaliittojen osio hieman korvaa tuota historiaosuuden pienuutta, kun jokaisen kuuden maanosaliiton historiaa käydään jollain tasolla läpi. Myös World Gamesseista kertovassa osiossa käydään kaikki kisat läpi ja esitellään tekstein ja kuvin joitain näissä kisoissa menestyneitä urheilijoita. Edellä mainittujen osioiden lisäksi naisten ja nuorten osiot tuovat hieman lisää sisältöä tiedonhankkijalle. Kuten jo edellä mainitsin, on Hall of Fame -osion pienet meriittilistat ja tarinat kiva lisä pelkän listauksen ohessa. Näitä lisätietoja löytyy yli 30 Hall of Fameen kutsutusta.

Yhteenveto

Kirja on erittäin onnistunut ulkoasultaan ja hyvälaatuisia kuvia on paljon. Kirjaa on helppo seurata ja teksti on ymmärrettävällä englannin kielellä kirjoitettu. Tietoa löytyy kilpailujen osalta enemmän kuin osasin odottaa. Erilaisia tilastoja ja listauksia on tällaiselle niistä pitävälle yllin kyllin. Teos toimii hyvänä hakuteoksena näiden tietojen osalta. Kirjan kautta saa oivan kuvan kansainvälisestä voimanostotoiminnasta näiden ensimmäisten 50 vuoden osalta. Vaikka historiaosuus oli pienoinen pettymys itselleni, suosittelen kuitenkin tutustumaan kirjaan, jos se on mahdollista.

Arvokisoja pukkaa, oletko valmis?

Kuva: Johanna Karjalainen

Vuosi 2023 tuo eteemme yli kymmenen arvokilpailua, joihin odotan varsin kovaa tunkua, onhan tulosrajoja poistettu urakalla ja toisaalta lisenssinostajien määrä kasvaa kivaa tahtia. Arvokisoihin pyrkivien atleettien on syytä olla tarkkana maajoukkueilmoittautumisien kanssa ja etenkin muistaa hyvissä ajoin suorittaa ADEL-sertifikaatti, jonka täyttöohjeet löytyvät kotisivuilta. Saimme palautetta Goodliftin profiilikuvien laadusta ja täytyy sanoa, että aika paljon on kuvia joutunut muokkaamaan pääkonttorin kuvankäsittelyohjelmalla, että on ylipäättään menneet läpi järjestelmään. Yleisohjeena voi sanoa, että peruspässikuva aiheuttaa vähiten parranpärinää eri instansseissa. Ymmärrän hyvin, että monelle on hepreaa kuvan laatukriteerit, mutta koetamme selkeyttää ohjeita lomakkeen täytön yhteyteen.

Arvokilpailuista viestintä someen ja medioihin on luonnollisesti tärkeä osa meidän liiton toimijoiden työtä ja sen suhteen on tehty kyselyjä arvokisanoistajille ja heidän huoltajilleen. Ensi vuodeksi olemme linjanneet resurssiemme puitteissa tiettyjä suuntaviivoja, joiden mukaan yritämme toimia ota-viestintäpäällikkö Päivi Ristolaisen kanssa. Tärkeää on luonnollisesti tuoda esiin medioihin menestystarinoita,

mutta isoimpiin medioihin läpipääsemiseksi täytyy kuvata olla riittävän hyviä sekä mitalit kirkkaita. Eikä sekään vielä takaa mitään, vaan tarinat pitäisi olla melkein valmiiksi kirjoitettuja ja vetovoimaisia vielä päälle. Siksi on tärkeää nostajien sekä taustajoukkojen tiedottaa paikallisesti itse, johon apua voi pyytää myös meiltä. Keskiössä meillä on omien sosiaalisen median kanavien päivitykset, joissa mitalit ennen kaikkea tuodaan esiin. Kuvien osalta iso vastuu on nostajilla ja heidän huoltajillaan sekä myös maajoukkueen huoltajat keretessään kiireisten kisapäivien tuoksinassa. Let's do it together!

Muutaman vuoden maajoukkuekoordinaattorina ja ATK-tukena toiminut Ville Niskanen jättäytyy vuoden vaihteessa omien töiden ja sen ohella alkaneen koulutuksen takia pois toistaiseksi liiton hommista. Hänen lähtönsä tuntuu kovasti minun tontillani, koska Villen osaaminen IT-tukena ja arvokisojen järjestelypuolella on käsittämättömän kovaa ja olen pystynyt perehtyessäni hommiini ekan vuoden aikana kääntymään Villen puoleen melkein päivittäin. Työ ja opiskelu on kova yhtälö yhtä aikaa, sen olen itsekin ensimmäisen vuoden aikana huomannut opinto-otteen pysyessä ohuena. Villelle suuret kiitokset



avusta ja tuesta ja toivon, että opinnot sujuvat siihen malliin, että paluu tapahtuisi pian. Nyt on jo pääkonttorin Teams-kaisalla kova ikävä.

Hyvältä näyttää näin joulun alla voimaston meno ja touhuava ydinporukka odottaa innolla vuotta 2023. Yhdessä kannamme voimaston soitua ylpeinä ja viemme ilosanomaamme saleille ja toreille ensi vuonnakin. Hyvää Joulua!

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja

27€

SVNL treenipäivä t-paidat

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

SPORTHEAVY.FI

Sääntöuudistusta

Kuvat: IPF & SVNL

IPF tiedotti jo syyskuussa sääntökirjaan 1.1.2023 alkaen tulevista muutoksista koskien penkkipunnerrussääntöä. Muutokset on tehty IPF:n sääntöryhmän huolellisen ja laajan keskustelun jälkeen. Aihetta muutokseen tuli vuoden 2022 penkkipunnerruksen MM-kilpailuista tulneiden lukuisten valitusten jälkeen. Keskustelussa on myös todettu, että kilpailijoista vain noin viidellä prosentilla on sellainen penkkipunnerrus, joka ei täytä ao. uusia sääntöjä.

Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtavat syyt on lisätty (syykoodin väri on punainen): **Nostaja ei laske molempien kyynärnivelten alapuolta kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle.**

Penkkipunnerrus

Sääntökirjan penkkipunnerrus kohta 2: Nostajan on maattava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa (kuva – ”hyväksyttävä aloitusasento” näyttää aloitusasentoa koskevan vähimmäisvaatimuksen) ovat kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii). Kämmenillä ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri. Tämä asento on pidettävä yllä koko noston ajan. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu, mutta kengänpohjien on kuitenkin oltava koko alaltaan tasaisesti lavan tai korokkeiden pinnalla. Hiukset eivät saa piilottaa takaraivoa, kun nostaja makaa penkillä. Sen vuoksi Jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa. **Nostaja ei saa laittaa jalkojaan penkille asettuessaan noston alkuasentoon.**

Nostajalla on yksi minuutti aikaa aloittaa yrityksensä sen jälkeen, kun kuuluttaja on kutsunut nostajan lavalle. Jos nostaja laittaa jalat penkille asettuessaan noston alkuasentoon, asento on pyydyttävä ottamaan uudelleen nostoajan kuluessa.

Poistettuaan tangon telineeltä, joko avustajien/levynvaihtajien avustamana tai ilman sitä, nostajan on käsivarret suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna

odotettava päätuomarin merkkiä. Merkki tulee antaa heti, kun nostaja on liikkumatta ja tanko on oikeassa asennossa. Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuus-syistä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla ”replace” yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu.

Sääntökirjan penkkipunnerrus kohta 8: Kun noston aloitusmerkki on annettu, nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle, **jolloin molempien kyynärnivelten alapuoli on laskettava kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle** (tanko ei saa koskettaa vyötä) ja pidettävä se siinä liikkumattomana, jonka jälkeen päätuomari antaa kuuluvan komennon ”press”. Nostajan on



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

HYLÄTTÄVÄ NOSTO 1



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

HYLÄTTÄVÄ NOSTO 2

sen jälkeen punnerrettava tanko suorille käsille, kyynärpäät lukittuna. Kun tanko on liikkumatta em. asennossa, antaa päätuomari kuuluvan komennon "rack" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Jos nostaja laskee tangon vyön päälle, tai tanko ei kosketa rintaa eikä vatsan aluetta, päätuomari antaa komennon "rack".

Kuvat on julkaistu selkeyttämään nosto-asentoa penkkipunnerruksessa: Tulevassa tuomariklinikassa 9.4.2023 tul- laan käsittelemään uutta penkkipun- nerrussääntöä, jolloin tästä on jo käytännön kokemusta esim. onko ollut vaikutusta tuloksiin/ennätyksiin.



HYVÄKSYTTÄVÄ ALOITUSASENTO



HYLÄTTÄVÄ ALOITUSASENTO, Kuva A



HYLÄTTÄVÄ ALOITUSASENTO, Kuva B

Suvaitsevaisuus ja erilaisuus

Kuva: Jussi Kuusikko

Elämme yhteiskunnassa, jossa monessa mielessä on suuria muutoksia. Globaali tilanne osaltaan vaikuttaa normaaliin elämäämme, kuten yhteiskunnan sisällä tapahtuvat muutokset myös osaltaan. Valmentajana toimimme ympäristössä, missä muutokset myös näkyvät. Erilaisuus eri muodoissaan näkyy myös urheilussa. Tämä on osaltaan suuri rikkaus ja osaltaan haaste toiminnassa. Perinteiset mallit joutuvat koetukselle harjoitteluympäristössäkkin. Omalla kohdallani nuorten parissa toimiessa olen osaltani muuttanut malleja, poikien ja tyttöjen osalta puhun nuorista. Tämä on ollut itselle hyvin opettavaista ja tämä on nykypäivää, johon joudumme törmäämään tämän tästä. Tämä onkin otsikon tekstin erilaisuutta, joka laajentaa kaikkien ajatusmaailmaa. Tämä on nuorten kerhoissa vieläkin enemmän tarkoittanut sitä, että kiusaamisen nollatoleranssi on todellakin nolla.

Toisten huomioonottamisen opettaminen onkin mielestäni tärkeää meidän nuorille sekä vanhemmillekin. Sukupuoliroolien hämärtyminen myös osaltaan on nykypäivässä asia joka haastaa meitä, tässäkin asiassa olisi toivottavaa, että kaikki huomioidaan tasavertaisesti. Elämme siis muuttuvassa maailmassa, jossa kaikenlaisia haasteita asetetaan toimintaamme. Lajin sisällä sääntöihin tulee ensi vuodelle muutoksia penkki-punnerrukseen. Näistä muutoksista onkin monella foorumilla ollut kiivastakin keskustelua, alkuvuosi näyttää, miten nämä muutokset muokkaavat lajiamme. Sopeutuminen uuteen tulee näyttämään siten suurta roolia lajissamme kuten normaalissakin elämässämme.

Valmentaja-/ohjaajakoulutukset jatkuvat alkuvuodesta ja näyttää siltä, että tämän vuoden suuri kiinnostus näihin koulutuksiin jatkuu ensi vuonna yhtä suurena. Tämä osaltaan tukee liittomme tavoitteita, joilla luodaan uskottava valmennusjärjestelmä ja siitä johtuen saamme suuren määrän uusia harrastajia. Harrastajista siten voimme valmentaa/kouluttaa huippu-urheilijoita nousemaan vaikka World Games kilpailijoiksi. Strategia on yhtenä tavoitteena saada kaksi tai useampikin urheilija tähän huipputapahtumaan mukaan. Tämän vuoden aikana junioreissa

on noussut uusia nostajia kansainväliselle tasolle ja tämä toivottavasti toimii mallina muillekin nuorillemme. Määrätietoista työtä tehdään monissa seuroissa ja tämä on upea osoitus siltä.

Teknologian uusien tuotteiden käyttäminen urheilijoiden valmennuksessa on nouseva trendi. Kiihtyvyyden, tehon ja muiden arvojen mittaaminen antaa valmentajalle/urheilijalle uutta tarkkaa tietoa suorituksesta. Näillä teknisillä apuvälineillä saamme infoa mitä urheilija ei näe yksin harjoitellessaan. Tämä etävalmentaminen on nykyhetkessä yleistynyt ja tähän mittausteknologialla saa lisäapua. Toki läsnä tehtävä valmennustyö on äärettömän arvokasta. Tällöin valmentaja/urheilija näkee muutakin kuin pelkän suorituksen, henkinen lataus ja päivän kunto näkyvät vieläkin selvemmin, varsinkin jos urheilija ei näistä raportoi eteenpäin valmentajalle. Uusien teknologioiden mukaantulo antaa mahdollisuuden entistä tarkempaan analysointiin harjoittelussa. Tällä on suuri merkitys useissa lajeissa, miten meidän lajissa, se jää nähtäväksi.

Vuosi alkaa olla lopussaan ja uusi vuosi jo siintää edessä, taukoa ei juuri ole kisarin-tamalla. Tammikuussa jo juniorit pääsevät ratkaisemaan SM-mitalien osoitteet Pomarkussa. Tämä kisa on osaltaan myös merkki lajin laajentumisesta, kun olemme saaneet uusia kisajärjestäjiä mukaan toimintaan. Pandemian jälkeen kansallisten kisojen määrä on jäänyt sitä edeltävää aikaa pienemmäksi. Jospa vuosi 2023 kasvattaisi pienempien kisojen määrää myös? Kansalliset kisat ovat osaltaan tärkeitä kisoja, kun niissä pääsee uudet nostajat kokeilemaan taitojaan ja myös kisarajojen teko on tärkeää näissä karkeloissa. Vuosi on ollut aktiivinen ja omalta osaltani kiitän kaikkia, joiden kanssa olen saanut olla yhteistyössä kuluvana vuonna. Jatketaan työtä lajin kehittämisen eteen ensi vuonakin. Muistakaa myös levätä tarpeen tullen.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Tuomarilisenssi

Kuva: Jarmo Virtanen

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

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

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

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

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

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

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

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

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Liiton yhteystiedot:

Liiton uusi postiosoite on Suomen Voimanolliitto ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantaina 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)

Toiminnanjohtaja vuosilomalla

Jarkko on vuosilomalla 23.12.2022-2.1.2023 ajan. Liiton puhelin- ja ryhmäsähköpos-

teissa palvellaan normaalisti. Jäsenmaksu- ja lehtitilaukset toimitetaan vuoden 2023 ensimmäisen viikon aikana.

Uudet ja eronneet jäsen seurat

Liiton uusi jäsen seura vuoden 2023 alusta on:
- Pauna ry (Pauna)

Vuoden 2023 maajoukkueisiin ilmoittautuminen

Vuoden 2023 osalta maajoukkueisiin ilmoittautumisen yhteydessä vaaditaan jatkossa aina voimassa oleva vuoden kilpailulisenssin kopio, jonka nostaja saa Suomi Sportin appistaan.

SBD Apparel ja Suomen Voimanolliitto ovat solmineet yhteistyösopimuksen klassisen voimaston avoimen ja juniorien joukkueiden osalta. Sopimus koskee klassisen voimaston MM- ja EM-kilpailuita, joissa Suomen maajoukkueeseen valitut avoimen ja juniorien nostajat voivat käyttää vain SBD:n varusteita, jotka he saavat käyttöönsä maksutta. Myös tästä vaaditaan vahvistus nostajilta, joita tämä sponsorointi koskee, että käyttävät vain SBD:n sponsorioimia varusteita.

Maajoukkueeseen ilmoittaudutaan siihen painoluokkaan, missä on nostettu SM-kilpailuissa. Jos maajoukkueeseen edellisen vuoden aikana kuulunut nostaja ei voi nostaa SM-kilpailussa terveydellisistä syistä (lääkärintodistus vaaditaan), niin valinnassa huomioidaan PM-, EM- tai MM-kilpailuissa tehty tulos.

Mikäli halukkaita maajoukkueeseen on enemmän kuin joukkueeseen voidaan valita, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen SM-kilpailussa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa viimeisen vuoden aikana tehtyjen IPF GL -pisteiden perusteella. Pisteistä huomioidaan paremmat (SM-kilpailu tai kansainvälinen mestaruuskilpailu).

Nostaja valitaan siihen painoluokkaan, missä nosti SM-kilpailussa tai oli nostanut kansainvälisessä mestaruuskilpailussa. Kun joukkue on valittu, niin nostaja voi vaihtaa painoluokkaansa, mikäli siinä on tilaa.

Jos SM-kilpailua ei voida järjestää, niin että se toimii valintakilpailuna, niin PM-, EM- ja/tai MM-kilpailuun nostajat valitaan kuluvaan ja edellisen vuoden liiton nostajarakin perusteella. Edelleen nuorten ja masters ikäluokkien SM-kilpailutulokset huomioidaan avoimen ikäluokan maajoukkueita valittaessa. Samoin avoimen luokan SM-kilpailuissa tehty tulos huomioidaan tasavertaisesti nuorten ja masters maajoukkueita valittaessa.

Tulosrajoja ei enää ole kansainvälisiin mestaruuskilpailuihin. Edelleen on voimassa sääntö, että nostaja voidaan valita vastaavaan kansainväliseen mestaruuskilpailuun vain, jos hän on nostanut vastaavassa SM-kilpailussa.

Tarkka noudatettava valintamenettely on liiton toimintasuunnitelmassa.

Uusi tuomari

Kuva: Margetta Salminen

Juha Nalli, Aavasaksan Kisa, suoritti Oulun klassisen voimaston SM-kilpailuissa 19.11.2022 kansallisen I-luokan tuomarikkeen hyväksytysti.

Kokeen valvoi Mika Honkaniemi, IntCat I. Onnittelut Juhalle!



JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2023

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

Kansainvälinen kisakalenteri 2023

28.2.-5.3.2023	European Classic Master Powerlifting Championships	EPF Budapest	Hungary
16.-18.3.2023	European Classic University Powerlifting Cup	EPF Albi	France
2.-7.5.2023	European Open, Junior & Sub-Junior Equipped Powerlifting Championships	EPF Thisted	Denmark
20.-28.5.2023	World Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF Sun City	South Africa
11.-17.6.2023	World Classic Open Powerlifting Championships	IPF Valetta	Malta
5.-9.7.2023	European Masters Equipped Powerlifting Championships	EPF Pilsen	Czech Republic
31.7.-6.8.2023	European Open, Masters, Junior & Sub-Junior Equipped & Classic Bench Press Championships	EPF Merignac	France
24.8.-3.9.2023	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF Cluj-Napoca	Romania
8.-10.9.2023	Western European Championships	EPF Reykjanesbær	Iceland
15.-17.9.2023	Nordic Sub-junior & Junior Classic & Equipped Powerlifting & Bench Press Championships	NPF Lillestrøm	Norway
8.-15.10.2023	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF Ulaanbaatar	Mongolia
10.-15.10.2023	European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	EPF Budapest	Hungary
13.-19.11.2023	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF Vilnius	Lithuania
6.-10.12.2023	European Open Classic Powerlifting Championships	EPF Tartu	Estonia

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