

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2023

lvontaa

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

Puola

**KLASSISEN VOIMANOSTON
MASTERSIEN
SM-KILPAILUT**

Oulu



**KLASSISEN VOIMANOSTON
JUNIORIEN
SM-KILPAILUT**

Pomarkku

**VARUSTE-
PENKKIPUNNERRUKSEN
SM-KILPAILUT**

Tampere



Lajien parhaat urheilijat

www.suomenvoimnostoliitto.fi



JÄTÄPYSYVÄ MUISTIJÄLKI BRÄNDISTÄSI



- Yritysnäkyvyyden ratkaisut käyntikorteista ja esitteistä autoteippauksiin, messuosastoihin ja myymälämiljöisiin.
- Lehtesi suunnittelu, taitto ja paino – 100 % hiilineutraalisti niin halutessasi.
- Verkkopalvelut ja työkalut brändisi hallintaan.

punamusta

Yritysnäkyvyytesi
vastuullinen kumppani
www.punamusta.com

Hyvää harmaata arkea etsimässä

Kuva: Jukka Lariola

Luin jokin aika sitten psykoterapeutti Maaret Kallion kirjoituksen tavallisesta arjesta. Siitä, kuinka helposti valitamme siitä. Töihin ei huvita mennä, maanantai tuli viikonlopun jälkeen ihan liian nopeasti, puoliso tympii ja lapset ne vasta ärsyttävätkin kiukuttelullaan. Töissä on sitä samaa, töiden jälkeen harmaa putki jatkuu kotitöiden parissa ja ilta kuluu Netflixia kännykän ruudun takaa vilkuillen. Jotain puuttuu, jotain parempaa, intohimoa asioiden tekemiseen ja onnentunteita.

Maaret Kallio muistuttaa kirjoituksessaan Edu Kettusen laulun sanoin siitä, kuinka silloin, kun menee huonosti, se tavallinen harmaa arki onkin sitä, mitä ihminen kaipa:

“Voi, kunpa huomenna ois ihan tavallinen päivä

*Jonkun tuulisen syyskuun tiistai kenties
Ja ruuhkassa istuisi vain muuan mies,
Ihan tavallisen työpäivän alla.*

Ja sill’ ois mielessään vain ne ihan tavalliset murheet

Särkevä selkä ja saapuva talvi ja se ois ihan fine,

*Vähän väsynyt vain,
Ku sill’ ois ollut kaikenlaista.*

Voi kun huomenna ois ihan tavallinen päivä.

Voi kun huomenna ois ihan tavallinen päivä,

*Eikä varjot ois niin upottavan syviä enää
Ja se vaan hoitelis pois rästiin jääneitä töitä*

Järkeilemättä liikaa elämäänsä.”

- Edu Kettunen: Tavallinen päivä

Eräs asiakkaani totesi samoin, kun elämäntilanne oli vaikea: “Mä niin odotan sitä, kun suurin haaste elämässä on se, milloin se 100 kg nousee maasta!” Ystäväni myös sanoi hyvin jo pari vuosikymmentä sitten, kun kysyin, mitä kuuluu: “Ei mitään erikoista, ihan perusarkea, mutta se on hyvä asia.” Olen sen jälkeen käyttänyt tuota vastausta itsekin usein. Minulla on arjessa kaikki hyvin, ehkä se on välillä tasapaksua,

tylsää ja ankeaa, mutta kaikki on hyvin. Saan olla kiitollinen siitä, että siinä ei ole suurempia murheita nyt.

Arki saattaa kuitenkin tuntua epätydyttävältä myös silloin, jos käytämme aikamme muuhun kuin mihin oikeasti haluaisimme tai mikä olisi arvojemme mukaista. Ja se ajautuu siihen helposti! On niin helppoa huomata multitaskaavansa illat telkkarisarjan ja sosiaalisen median parissa - ja harva meistä siihen oikeasti haluaa aikansa käyttää. Eikä se myöskään palauta, vaikka väsymys siihen ajaisikin. Päinvastoin. Kehotankin kaikkia nyt pohtimaan omaa arkeaan ja sitä, miten siitä saisi enemmän omia arvojaan vastaavaa, seuraavaan harjoituksen muodossa.

Ota kynä ja tyhjä paperi. Tyhjä paperi kuvastaa sitä, kuinka paljon sinulla on aikaa yhden viikon aikana n. 8 h työpäivien lisäksi. Viikot ja päivät toki vaihtelevat, mutta ajattele, millaisia viikkosi keskimäärin ovat. Piirrä sitten paperille alla listattuja asioita edustavat ympyrät. Ympyrän koko kuvastaa sitä, kuinka paljon viikossa käytät aikaa ko. asiaan:

1. Perheen kanssa läsnä oleminen
2. Työ (normaalin työpäivän pituuden lisäksi tehtävää työtä)
3. Liikunta
4. Televisio ja suoratoistopalvelut
5. Ystävät ja sukulaiset
6. Sosiaalinen media
7. Omat muut harrastukset kuin liikunta
8. Velvollisuudet (voi tarkoittaa mitä tahansa, minkä itse miellät velvollisuudeksi)
9. Suunnitelmallinen palautuminen

Kun olet tehnyt tämän, järjestä yllä mainitut asiat vielä tärkeysjärjestykseen. Ensimmäiseksi se, mikä on sinulle tärkeintä ja mihin haluaisit eniten aikaasi käyttää. Viimeiseksi se, mikä on sinulle vähiten tärkeintä. Vertaa nyt tätä listaa piirtämiisi ympyröihin. Mihin aikasi arjessa kuluu? Onko suurimpana ympyränä se, minkä sijoitit listan kärkeen? Jos suurin ympyrä sijoittuu tärkeysjärjestyksessä alas, mitä voit tehdä muuttaaksesi asiaa? Miten

voit vähentää siihen käyttämäsi aikaa ja miten toisaalta lisätä tärkeisiin asioihin käytettävää aikaa?

Yksi harjoitus ei toki muuta vielä elämää, mutta se voi toimia havahduttajana ja muutoksen alkuunpanijana. Omat suurimmat ympyräni ovat perhe, liikunta (kuten varmasti suurimmalla osalla voimastojia), muut harrastukset (minulle tarkoittaa lukemista ja sitä harrastusta olenkin esitellyt aiemmassa pääkirjoituksessa) ja ystävät. Esimerkiksi velvollisuuksiin (kuten kotitöihin) ja televisioon käytän aikaa verrattain vähän. Kun laitan listan asiat tärkeysjärjestykseen, nämä samaiset asiat nousevat listan kärkeen. Ehkä juuri tästä syystä koen, että se harmaa tylsä arki, mitä elän, kun asiat rullaavat suuremmitta ongelmitta, on hyvää.

Näiden pohdintojen myötä toivotan teille, Voimastojen lukijat, hyvää harmaata arkea. Jos tällä hetkellä on vaikeaa, ja vaikka se olisi jatkunut jo pidempään, toivon ja uskon, että asiat vielä helpottavat. Harmaa arki odottaa jo toivottavasti ihan kulman takana. Ja jos elät jo sitä harmaata arkea, niin muokkaa siitä sellaista, että saat sisällytettyä siihen sinulle merkityksellisiä asioita.

Katja Lariola
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

info@svnl.fi

www.suomenvoimanolliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolliitto

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolliitto nro 1/2023
päätoimittaja Katja Lariola

Kansikuva

Vuonna 2009 syntynyt Jessen Hernberg
kilpaili klassisen voimanolliiton juniorien
SM-kilpailuissa
Kuva: Kari Nenonen

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 2/2023

päätoimittaja Heikki Virtanen

Aineisto pt:lle 7.5.2023 mennessä

sähköpostilla voimanolliittolehti@svnl.fi

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

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Jukka Lariola, EPF, Jarkko Saapunki,
Päivi Ristolainen, Kaj Mattila,
Pornaisten mediapaja, Heikki Virtanen,
Anni Kreivilä, Lauri Lehtinen, Sami Siltala,
Juho Kangasniemi, Mika Honkaniemi,
Sanna Honkaniemi, Pauliina Pärkö,
Sanna-Mari Salmio, Jouni Vähäsantanen,
Marjaana Vähäsantanen, Kari Nenonen,
Tero Hyttinen, Johanna Karjalainen,
Jarmo Virtanen, Jussi Kuusikko ja
Sanna Savolainen

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

3 Pääkirjoitus

Hyvää harmaata arkea etsimässä

5 Puheenjohtajan palsta

Harrastajamäärät kasvussa

6 Klassisen voimanolliiton avoimen ja juniorien EM-kilpailut, Puola

14 Toijalan takana on Akaan Voima

15 Harrastamisen malli Pornaisten tyyliin

16 Poliisin 21. penkki-punnerruksen SM-kilpailut, Rauma

19 Klassisen voimanolliiton mastersien SM-kilpailut, Oulu

24 Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, Tampere

32 Haastattelussa Mika Honkaniemi

34 Klassisen voimanolliiton juniorien SM-kilpailut, Pomarkku

41 Hessun arkistosta

44 Lajien parhaat urheilijat 2022

46 Japin jahkailut

Lajiemme tärkein viestijä olet sinä

48 Tuomarivastaavan terveiset

Selvennystä uusiin penkkisääntöihin

49 Päävalmentajan palsta

Tunnusta väriä

50 Liitto tiedottaa

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2023

4-VÄRI-ILMOITUS

Koko

Aukeama

1/1 sivu

(koko 217x280 mm, 3 mm leikkuuvarat)

1/2 sivua

(koko 217x140 mm)

1/4 sivua

(koko 105x140 mm)

Vuosisopimus

Hinta 4. numeroa
+ web-logo

600 € 2.000 €

350 € 1.200 €

200 € 600 €

100 € 300 €

KANSIARKILLA*

Koko

1/1 sivu

1/2 sivua

500 € 1.500 €

300 € 900 €

* 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

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

LEHDEN LAYOUT

**AHOPELTO
GROUP OY**

KILPAILUILMOITUKSET*

1/1 sivu mv 150 €

1/2 sivu mv 100 €

1/4 sivu mv 70 €

1/8 sivu mv 60 €

RIVI-ILMOITUS

Tapahtumakalenterissa 50 €

*Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenseuroille
voimanolliitto- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena

SVNL:n internet-sivujen

Tapahtumakalenterissa

Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisävero).

ILMOITUSMYNTI:

Ahopelto Group Oy

puh. 0500 633 951

voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

AINESTOMUODOT

Sähköinen aineisto: InDesign, Photoshop,
Illustrator, PDF

Kuvat: TIFF tai JPG, (resoluutio 300 dpi)

Aineistot: voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

Harrastajamäärät kasvussa

Viime vuosi oli jälleen liiton historian paras vuosi lisenssinostajien määrällä mitattuna - ainakin vuodesta 2009 alkaen kerättyjen tilastotietojen pohjalta. Lisenssinostajia oli lopulta 1 115, kun tähän mennessä ennätysmäärämme 1 019 nostajaa toteutui vuonna 2021. Samanaikaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta jatkuu vahvana. Nyt myös miehet löysivät tiensä takaisin saleille ja kilpalavoille jo toisena vuonna peräkkäin kasvavissa määrin. Toki koronavuoden 2021 hypäystä ei miesten harrastuneisuuden kasvussa nyt nähty.

Vaikka nostajamäärät lisääntyivät kaikissa ikäluokissa, oli merkillepantavaa myös se, että nuorten nostajien suhteellinen osuus kasvoi vuoden 2021 22,2 %:sta viime vuoden 25,2 %:iin. Tämä tarkoitti, että meillä oli nuorissa 55 nostajaa enemmän kuin edellisenä vuonna. Samalla nuorten määrän kasvu perustui nimenomaan nuorten naisten lisääntyvään harrastamiseen. Kasvusta reilu puolet koostui viime vuonna nuorten ikäluokissa.

Yhtenä tekijänä lajin kasvulle on se, että liiton jäsenseurojen määrä on noussut viime vuosina myös merkittävästi. Kun on halukkaita nostajia, niin se tuottaa hyvää ”pöhinää” myös seuroissa. Seurat ovat suomalaisen urheilutoiminnan isossa kuvassa se toiminnan taso, joka mahdollistaa urheilijoille järjestäytyneen harrastamisen ja alkuaskeleet urheilijapolulla. Tätä työtä päästiin viimein korona-ajan jälkeen tukemaan niin ohjaaja- kuin valmentajakoulutuksilla.

VOK I -koulutukseen tulijoita olisi ollut enemmän kuin mukaan mahtui. Myös valmennusvaliokunta on ollut innoissaan päästessään toteuttamaan koulutusta, joka näkyy myös seuratyön kehittämisessä sekä urheilijan polun alun turvaamisessa mm. voimailukoulujen ohjelman kehittämisessä. Koulutuksien osallistujakentässä näkyy erityisesti se, että 2010-luvulta alkaen uudet seuramme ovat tyypillisesti olleet kaupallisten salien ja personal trainer -yritystoiminnan ”lisäpalvelu”, missä aktiivisille treenaajille myydään nyt myös kilpailemista voimailulajeissa. Tässä ei ole mitään pahaa. Toki toivottavaa olisi, että myös perinteiset voimanoitoseurat ja yleisseurat aktivoituisivat lähettämään väkeä koulutuksiin.

Tarkkuutta peliin ilmoittautumisissa

Edelleen tulee esiin tilanteita, joissa seuran yhteyshenkilö on joko unohtanut ilmoittaa nostajia SM-kilpailuihin ajoissa tai sitten on ilmoittanut heitä väärin painoluokkiin. Onneksi ei aivan yhtä usein kuin taakse jääneinä vuosina. Meillä sovittuna pelisääntönä on ollut jo hyvin pitkään se, että pidämme tinkimättä kiinni määräajoista. Tämä on kaikkien toimijoiden etu. Eikä varsinkaan painoluokkaurheilussa voida antaa mahdollisuutta jälki-ilmoittautumisiin, koska se avaisi mahdollisuuden myös ”taktisiin” jälki-ilmoittautumisiin. Suomisport antaa työkalun tässä myös urheilijalle katsoa sen perään, onko seura muistanut hoitaa ilmoittautumisen. Kun nostaja ilmoitetaan SM-kilpailuun, tulee se näkyville myös nostajan omaan appiin, tai on nähtävissä liikkujan omista tiedoista Suomisportissa. Tänä vuonna sama ominaisuus on saatu myös seurakäyttäjille.

Suomisportissa muodostuu ilmoittautuneista automaattisesti raportti, jonka käsittelyyn sisältyy edelleen paljon manuaalista työtä. Syntymäajat muutetaan käsityönä syntymävuosiksi mm. tietoturvan vuoksi, seurojen nimet seuralyhenteiksi ja painoluokista poistetaan ylimääräiset N- ja M-kirjaimet. Tähän käsittelyyn voi sisältyä liiton tekemiä virheitä manuaalikäsitteilyn aikana. Sen vuoksi ne virheet korjataan ilmoittautumisaajan jälkeen. Koetetaan tähänkin saada neuvoteltua Suomisportin ylläpidon kanssa ominaisuuksia, jotka helpottavat ilmoittautumisten käsittelyä.

Seura-asut käyttöön

Muutama vuosi sitten liitto linjasi maa-joukkueasujen käyttöä. Niitä käytetään vain ja ainoastaan, kun urheilijat ja huoltajat edustavat Suomea arvokisoissa. Kotimaan kisalavoille niin kansallisissa kuin SM-kilpailuissakin käytetään seurojen urheiluasuja, nostotrikoita ja t-paitoja. Jos seuroilla ei ole näitä tehtynä, niin sitten käytetään tunnuksettomia asusteita.

Tämä nousi esiin muutaman nostajan osalta Nuorten klassisen voimanoitoston SM-kilpailuissa. Linjaus ei ole ihan selkeä etenkin uusille toimijoille. Tässäkin on kuitenkin syytä noudattaa sovittuja pelisääntöjä. Näin toimitaan urheilussa laajemminkin.

Tarkempaa taloutta tarvitaan

Vuosina 2020 ja 2021 liiton tilinpäätökset olivat ylijäämäisiä. Kun kansainvälisiä kisoja ei ollut kuin vuoden 2021 lopulla tarjottiin tämä samalla melkoista helpotusta liiton talouteen. Nyt kansainväliset kisat pyörivät täysillä ja tämä tarkoittaa samalla kasvavia kulueriä. Tiedossa on myös se, että kansainvälisten kisojen määrä tulee nousemaan, kun pitkiä arvokisoja jaetaan kahdeksi kisaksi. Myös tämä tuo uuden haasteen taloudellisesti eteemme.

SM-kilpailujen osalta liiton panostus on huomattavasti suurempaa kuin niiden osanottomaksuista liitolle tuleva osuus. Liitto ei voi kuitenkaan ottaa itselleen suurempaa osaa osallistumismaksuista järjestävien seurojen kustannuksella. Ja kun ymmärtääksemme esim. striimaukset halutaan kaikista kisoista, on edessä harkinta SM-kisojen osallistumismaksun nostamisesta. Samalla on kuitenkin katsottava kriittisesti myös kulueriä, mm. sitä, miten käytämme tuomareita kisoissa. Toivottavaa on, että tuomaritkin sitoutuvat kisoihin koko viikonlopun ei vain tietynä päivänä. Tämäkin auttaa kustannusten hallinnassa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Klassisen voimanoston avoimen ja juniorien EM-kilpailut 25.11.-4.12.2022 Skierniewice, Puola

Hurja mitalisade nuorisolle klassisen voimanoston EM-kisoissa Puolassa

Teksti: Jarkko Saapunki, kuvat: EPF

Puolan Skierniewicessä, tunnin ajomatkan päässä pääkaupunki Varsovasta, kilpailtiin klassisen voimanoston EM-mitaleista 25.11.-4.12. Kaikkiaan 32 nostajaa, joista junioreita 18, matkasi lopulta kilvoitteluun mitaleista. Joukkueen valmennuksessa oli ykköskäskijänä Mats Finne apunaan Hannu Kopola ja Jan Mestari. Lisäksi nostajilla oli mukanaan omia valmentajia, jotka hyvässä yhteistyössä operoivat verhojen takana maajoukkuehuollon kanssa.

PERJANTAI 25.11.

Kostian Juuli, kotkalainen myrskytuuli, pöydän tyhjiin puhalsi

Kisat avasi perjantaiaamuna meikäläisittäin subjuniorinaisten 63 kg -sarjassa Pyhtään Yrityksen Juuli Kostian sekä Sievin Sisun Ninni Kopola. Juuli Kostian pisti jälleen ennätyksiä uusiksi voittaen ylivoimaisesti sarjalla 152,5 kg, 95 kg ja 162,5 kg, yhteistuloksen ollessa 410 kg. Upean voittoisan kilpailukauden päättänyt EM-kilpailu toi mm. yhteistuloksen suomenennätyksen sekä subjunioreihin että junioreihin.

- Kisavalmistautuminen sujui tosi hyvin ja kaikki valmistautumistreenit saatiin vietyä kunnialla läpi, vaikka vähän dieettiä pitikin pitää, kertoo Juuli valmistautumisestaan.

- Aloituspainot sovittiin valmentaja Mikko Paavolan ja huollon kanssa helpoiksi, jotta pääsen hyvin rytmiin kiinni. Yritin penkissä uutta maailmanennätystä 98,5 kg, mutta se ei irronnut ja se ärsytti vähän aikaa, mutta päätin ryhtyä maastavedon ennätystä 162,5 kg. Vaikka kisa jo painoi, niin hyvin nousi vielä, kuvailee Juuli kisan aikaisia tuntojaan.

- Hyvä fiilis oli koko kisan ajan ja huolto toimi erinomaisesti. Kokonaistilanteen voitosta olin melko varma kisan aikana, mutta lajivoitoista joutui taistelemaan. Kaudesta jäi mahtava fiilis ja innolla odotan ensi vuotta, summasi Juuli hienosti onnistunutta kilpailukauttaan.

Samassa sarjassa Ninni Kopola nosti hienosti neljänneksi (yt. 310 kg) nostaen jalkakyykyssä uuden ennätöksensä 112,5 kg. Lajipronssia 75 kg nostollaan Ninni saavutti penkissä ja korotti maastavedon ennätystään 2,5 kg, uuden ennätyksen ollessa nyt 122,5 kg. Ninnillä on vielä jäljellä 3 vuotta subjunioreissa.

- Kova motivaatio on jatkaa ja päätavoitteena on tehdä subeissa kultavuosi vuonna 2025, julistaa Kopola hienosti menneen kisansa päätesanoina, eli on lupa odottaa

hurjaa tykitystä lähivuosina Sievin suunnalta jos/kun kehitys jatkuu samaa rataa.

Ensimmäisen päivän päättivät pronssijuhliin Oulun Power Teamin Oona Kujala (sarjassa 69 kg) ja Kiuruveden Urheilijoiden Siiri Tossavainen (84+ kg -sarjassa). Vasta vuoden tosissaan kilpaillut Oona otti kolmannet sijat sekä kyykyssä että penkissä tehden yhteistuloksessa suomenennätyksen 395 kg (147,5-85-162,5).

- Valmistautumisessa piti pelata painon kanssa ja kun punnitus meni lopulta läpi ja pääsin tankkaamaan, niin kisan alkua varjostikin sitten tosi paha olo. Kyykyssä oli vaikeuksia saada tavoiteltu paino ylös, mutta penkissä oli jo hyvä meno ja kerkesin jo iloita uudesta enkasta (87,5 kg), mutta se lopulta tsekkailun jälkeen hylättiin takapuolen noustua penkistä, kertoi Oona kisastaan tuoreeltaan.

Vasta vuoden voimanostossa kilpaillut Kujala uskoo tulevan kisakokemuksen auttavan mm. ehjemmän sarjan saamisessa. Kehitys on ollut kovaa, sillä Puolan EM-kisat olivat Oonan neljännet voimanostokilpailut ikinä.

Kiuruveden Urheilijoiden Siiri Tossavainen lähti mitalitavoittein kilpailuihin eikä joutunut tiukan kilpailun jälkeen pettymään. Pronssi irtosi tuloksella 370 kg. Mitali ratkesi maastanostossa, jossa Siirille lajihopeaa (167,5 kg).

- Kisa pronssista oli tiukkaa koko kisan ajan ja ennen maastavetoa olin neljanteenä. Meininki oli kisassa hieman tukkoinen - johtui ehkä tiiviistä kisatahdista (Siiri kilpaili klassisen lisäksi myös varustenoston EM- ja MM-kilpailuissa). Ehkä sen takia jäin hieman salilla tehdyistä tuloksistani, mutta päällimmäiseksi fiilikseksi jäi se taistelu mitalista, josta sai kamppailla aivan viimeiseen nostoon saakka, totesi Tikka-koskella majaansa pitävä Siiri.

LAUANTAI 26.11.

Kankaanpään Voimailijoiden Markus Maja pronssille subjuniorien 105 kg -sarjassa

Miesten subjunioreissa Markus Maja taiteili selkeästi pronssille yhteistuloksella 687,5 kg voiton mennessä Itävallan Demir Hamzalle (775 kg). Hopea matkasi Unkariin



Kotkalainen myrskytuuli Juuli Kostian tyytyväisenä suorituksiinsa



Ellen Grönlund sijoittui pronssille



Henna Kaasalainen

Oliver Susan kaulassa (774 kg). Markus saavutti lajipronssit kyykyssä (257,5 kg) ja penkissä (170 kg). Maastavedon tulos 260 kg oikeutti seitsemänteen sijaan, joten tulevaisuuden harjoitushaasteet sijainnevat maastavedon nostopaikalla.

- Valmistautuminen oli vähän epävakaa rankan syksyn ja sairastelujen takia ja viimeisen viikon mystinen 3 kilon painonnousu aiheutti harmaita hiuksia ennen kisaa. Arvokisamitali tuo motivaatiota kyllä treenaamiseen, mutta hetkeksi jää tiukka treenaaminen erikoisjoukkokoulutukseen menemisen vuoksi. Silti voimatasot yritetään säilyttää samalla, kuvailee Kankaanpään Voimailijoiden pronssimies tuntojaan.

Nykarleby Kraftklubbenin Samuel Svartsjö suoriutui varsin mallikkaasti hankin sijoittuen neljänneksi 120 kg -sarjassa yhteistuloksella 707,5 kg, mikä on ikäluokan M18 suomenennätys. Jalkakyykyssä tuli lajihopeaa (260 kg) ja penkissä pronssia (162,5 kg). Lisäksi kaiken päälle maastavedossakin nousi suomenennätyspainot 285 kg. 10 kg erotti Samuelin pronssimitalista, mutta suorittaminen oli ennätyksineen upeaa katsottavaa.

SUNNUNTAI 27.11

Tenho Talvensaari tarjosi katsomon kisaviikon kovimmat sydämentykytykset!

Hurjan trillerin itselleen ja kisakatsomaille tarjonnut Tenho kertoi tuoreeltaan hopeataistostaan:

- Oho, nyt on kisat ohi! Huikkea filis. Valmistautumiset menivät muuten hyvin, mutta tässä on nyt puoli vuotta vaivannut vasemman jalan kontrollihäiriöt, joka kyykyssä näkyi ja tuntui, mutta se ennakoitiin hyvin ja otettiin kaikki mikä oli otettavissa. Penkissä vedettiin uutta ennätystä, uusi ohjelma on toiminut tosi hyvin. Maastaveto oli sitten vähän erikoisempi tapaus. Toinen meni hylkyyn ja sitten piti valmentajien kanssa pohtia takahuoneessa, että otetaanko neljäs sija varmistellen vai ajetaanko kohti pronssia korottamalla entisestään. Valmentaja Finne totesi juuri ennen lapun jättöä, että eiköhän tänne ole tultu mitali hakemaan, että annetaan mennä! Ja kun oli pakko nostaa, niin se oli vahva motivaattori, nauraa viimeiseltä sijalta omalla ja suomenennätysnostollaan, 240 kg, hopealle noussut Talvensaari.

Tenhon sarja oli 192-127,5-240. Viimeistä vuottaan junioreissa kilvoitellut Tenho lähtee maltillisesti rakentamaan sarjaansa kohti avointa luokkaa.



Mira Lahtinen



Olivia Kyösti päätti juniorivuodet EM-hopeaan

- SavolaisAntin rinnalle pikku hiljaa mennään - matka on pitkä, mutta tämä antoi valtavan motivaatioboostin, toteaa Oulun Power Teamin edustaja.

Sunnuntain naisedustaja Kankaanpään Olivia Kyösti (nykyään PV-81) lähti tavoittelemaan 400 kg yhteistulosta eikä iloinen kankaanpääläinen kauas jäänytään. Yhteistulos 397,5 kg toi upeasti hopeamitalin ja päätti Kyöstin juniorivuodet mitalijuhliin.

- Penkin kultamitali (90 kg) tuli, koska olin parin ranskanperunan verran eli 60 g ranskalaista kevyempi, joka myös sai 90 kg ylös. Erityisen onnellinen olen yhteistuloksen ennätyksestäni, joka on 5,5 kg lisä entiseen enkkaani. Lisäksi se on sekä avoimen että junnujen suomenennätys,

joten kannatti seilata Puolaan, totesi Kyösti Whatsapp-haastattelussa kisan päätteeksi.

Myös jalkakyykyn tulos 145 kg oli sekä juniorien että avoimen luokan suomenennätys 52 kg -sarjoissa.

MAANANTAI 28.11.

Ellen Grönlund maanantain mitalirohmuna

Maanantiaamun aloitti Oulun Sofia Räihä isänsä Kari huoltotukenaan. Sofia, jolla on vielä kaksi juniorivuotta edessään, taisteli tällä kertaa sarjassa 63 kg kahdeksanneksi tuloksella 390 kg (137,5-85-167,5).

Pietarsaaren Voimailijoiden Nina Heikkinen aloitti 76 kg -sarjan B-ryhmässä hienosti tempausten yhteistuloksen 410 kg ja siirtyi katsomoon jännittämään illan A-ryhmän suorituksia ja loppusijoitustaan.

- Yhteistulosennätys oli päivän paras anti itselleni ja kuudes sija on siinä mielessä hyvä, että aloitin B-ryhmässä ja nyt on vasta ensimmäinen juniorivuosi menossa, totesi Nina seurattessaan saman sarjan A-ryhmässä nostaneen Ellen Grönlundin hurjaa esiintymistä lavalla.

Ellen Grönlund tekikin mojavon iltapuhteen ja ilolla ei ollut rajaa pronssimitalin sujahtaessa kaulaan.

- Erityisen iloiseksi tekee se, että taisi tulla niin juniorien kuin avoimenkin sarjan suomenennätykset minun haltuuni, iloitsi Ellen kilpailun jälkeen.

Yhteistuloksen 512,5 kg lisäksi ennätykset kirjataan myös jalkakyykyssä (192,5 kg) ja maastavedossa (207,5 kg). Johan Vidmanin valmentama, Sibbo-Vargarnaa edustava, Ellen oli asettanut yhdeksi tavoitteekseen Stina Lindellin IPF GL-pisteennätyksen 100,82:

- Tiesin, että minulla on mahdollisuudet siihen ja tulla kaikkien aikojen parhaaksi pisteissä Stinan ohji, joten myös pisteennätys 101,42 lämmittää mieltä mitalin lisäksi, jatkoi onnellinen pronssimitalisti, joka hamuaa kirkkaampia juniorimitaleja vielä vuoden 2023 ajan.

TIISTAI 29.11.

Henna Kaasalainen päätti juniorivuodet upeasti hopealle

Juniorinaisten 84 kg -sarjassa Henna Kaasalainen tykitti joka lajissa hopeamitalin ja sai kaulaansa viimeisenä juniorivuotenaan hopeisen mitalin yhteistuloksen omalla ennätyksellään 510 kg. Kultaa meni Iso-Britannian Erholove Izobobe-Johnille, joka teki kaulan muihin maastanoston hurjalla 240,5 kg tuloksella. MaxPoweria edustavan Hennan sarja oli 200-100-210.

- Kisaan lähdin ajatuksella, että pronssimitaliin on mahdollisuus. Sainkin onneksi hopeamitalin kaulaan niin ei olisi paremmin voinut mennä. Totta kai pieni harmitus jäi, kun toinen veto irtosi yhtäkkiä sormista, mutta onneksi asia paikattiin viimeisellä vedolla.

Riemukkaasti juhlinut hopeamitalisti kommentoi pari kuukautta kisan jälkeen jatkoaan seuraavasti:

- Puolan jälkeen otettiin rennosti ja kroppa ja mieli sai rauhoittua. Tavoitteena on osallistua loppuvuodesta kuitenkin avoimen luokan SM-kisaan ehkä myös EM-kisoihin. Kevään siis saa vielä treenailla miten haluaa, mutta tavoitteellinen harjoittelu aloitellaan kesällä. Toivotaan, että yhteistulos on nousujohteinen.

Miesten 83 kg -sarjassa Herwanna Hauiskäännön Juha Järvinen oli viides-toista tuloksella 647,5 kg (235-142,5-270) ja Salon Voimailijoiden Remu Rokka päätti juniorivuotensa yhteistuloksella 657,5 kg sarjassa 93 kg sijaan 16 (257,5-147,5-252,5)

KESKIVIIKKO 30.11.

"Mansu" jatkoi mitalirohmuna junnujen viimeisenä päivänä

Herwanna Hauiskäännön Nuutti Mansu-koskelle oli ennakkokaavailujen ja manse-laisten pikkulintujen viserriksen perusteella valuttu finaali päivän kovimmat mitalipaineet.

- Nostot meni kyykyn ja penkin osalta rutiinilla niin, että otettiin varmat nostot omaan kuntoon nähden. Vedossa alkoi todellinen kisa ja ennakkosuunnitelman mukaisesti toisella vedolla pelattiin norjalainen ulos ja varmistettiin yhteistulos- ja vetomitalit. Kolmannella vedolla vielä yri-

tettiin parantaa kummankin mitalin väriä, mutta 357,5 kg jäi kuitenkin polviin.

Kulta meni Georgian Temur Sankharadzele yhteistuloksella 1011 kg. Georgian härkä oli ylivoimainen, sillä Itävallan Alexander Renner jäi 131 kg ykkössijasta. Nuutti sarja (320-205-322,5) toi siis lajipronssit kyykyssä sekä maastavedossa. Nuutti lähtee kovin ajatuksin kohti viimeistä juniorikauttaan:

- Tästä on hyvä lähteä kohti viimeistä vuotta junioreissa. Tavoitteeksi on asetettu ei enempää eikä vähempää kuin junioreiden maailmanmestaruus ja tietenkin nostaa omissa nimissä olevia pohjoismaiden- ja suomenennätyksiä.

Viimeisen päivän muut suomalaissuoritukset olivat sarjassa 105 kg Väinö Leppäkoski, Elimäen Vauhti, (255-167,5-300) yhteistuloksella 722,5 kg sija 16. 120 kg -sarjassa Pietarsaaren Voimailijoiden Daniel Holmstedt oli 11. (280-175-287,5) yhteistuloksella 742,5 kg ja Virkkalan Voiman Voitto Virtanen saman sarjan 13. tuloksella (277,5-172,5-280) yhteistuloksella 730 kg.

Avoimen luokan kilpailut

Teksti: Päivi Ristolainen

Seitsemäs kilpailupäivä: naisten sarjat 47-57 kg ja miesten sarjat 59-74 kg

Kaikkiaan kymmenpäiväisen EM-kilpailun seitsemäs kisapäivä käynnisti avoimen luokan mitalitaistot. Ensimmäisenä kisaalavalle pääsivät naisten painoluokat 47 kg, 52 kg ja 57 kg sekä miesten painoluokat 59 kg, 66 kg ja 74 kg.

Enna Hynynen kilpaili 47 kg -sarjassa sijoittuen viidenneksi. Ensimmäistä kertaa maajoukkueessa mukana ollut Enna teki kyykyssä ennätyksensä 105 kg ja myös maastanoston 130 kg oli Ennan oma ennätys. Penkkipunnerruksessa Enna teki 60 kg tuloksen. Yhteistulos 295 kg paransi Ennan yhteistulosennätystä 7,5 kg.

- Hurjan hyvä fiilis, yhteistulos parani 7,5 kg. Kyykkyyn ja maveen tuli molempiin 2,5 kg lisää. Tänne asti piti tulla parantamaan viime vuonna (2021) tehtyä yhteistulosennätystä. Sairaana hyvä fiilis, hehkutteli Enna kisan jälkeen.

Satu Pylväs kilpaili 57 kg -sarjassa. Yhteistulos 410 kg sivusi Satun omaa yhteistulosennätystä. Jalkakyykyssä Satun tulos oli 140 kg ja penkissä 87,5 kg. Maastanostossa Satu kilpaili britti Bobbie Buttersin kanssa lajihopeasta. Kisa oli tiukka, kun



Satu Pylväs sijoittui neljänneksi sivuten omaa yhteistulosennätystään



Sofia Räihä

Satu teki ensimmäisellä nostolla ainoan hyväksytyn tuloksensa 182,5 kg ja Bobbie nosti kolmannella nostolla kertaalleen jo hylätyn 185 kilon tuloksen. Satu otti kuitenkin maastanoston lajipronssin. Kokonaiskisassa Satun yhteistulos oli sama kuin Georgian Kvantchiani Sopikon, mutta hiukan kevyempi georgialainen nappasi pronssin ja Satu sijoittui neljänneksi.

Jani Haapamäki kilpaili painoluokassa 74 kg. Yhteistuloksella 667,5 kg kahdeksanneksi sijoittunut Jani voisi jo iän puolesta kisata M1-ikäluokassa, mistä johtuen hän teki penkkipunnerruksessa uuden M1/74 kg -sarjan euroopanennätyksen 172,5 kg. Ennätys on kansallisesta näkökulmasta siinä erikoinen, että se ei ole kuitenkaan suomenennätys. Kyykyssä Jani teki tuloksen 230 kg ja maastanostossa 265 kg.

Kahdeksas kisapäivä: miesten sarjat 83 kg ja 93 kg

Kahdeksas kisapäivä oli suomalaisittain Mikkojen päivä. Mikko Ronkainen kilpaili 83 kg -sarjassa ja kaima Muttonen 93 kg -sarjassa.

83 kg -sarjassa 21 nostajan kisan voitti britti Jurins Kengamu 800 kg tuloksella, joka on myös sarjan uusi Euroopan ennätys. Mikko Ronkainen sijoittui sarjan puoliväliin eli sijalle 11 yhteistuloksella 700 kg. Kisan alku aiheutti ainakin katsojille pientä jännitystä, kun ensimmäinen kyykky meni hylkyyn. Toisella nostolla Mikko teki 245 kg tuloksen, joka jäi myös kisatulokseksi. Penkissä Mikko otti vain kaksi nostoa, jotka molemmat hyväksyttiin, ja tulokseksi tuli toisen noston 165 kg. Maastanostossa vain Mikon ensimmäinen nosto 290 kg tuli hyväksytyksi ylös.

93 kg -sarjassa nostajia oli kaikkiaan 24. Euroopan mestaruuden voitti Saksan Sascha Stendebach yhteistuloksella 847,5 kg.

Mikko Muttosen yhteistulos 772,5 kg nosti hänet kisan kymppikerhoon eli sijalle 10. Mikon kisa alkoi vahvasti 292,5 kg kyykylä. Penkkipunnerruksessa hän sivusi omaa 93 kg -sarjaan tekemäänsä ennätystä 180 kg. Maastanostossa Mikko ei tällä kertaa saanut irti ihan parastaan ja tulos jäi ensimmäisen noston 300 kg.

Yhdeksäs kisapäivä: miesten 105 kg -sarja ja naisten sarjat 69 kg ja 76 kg

Yhdeksäntenä kisapäivänä kisassa oli mukana kaikkiaan kuusi suomalaisurheilijaa, kun jokaiseen painoluokkaan oli saatu mukaan kaksi edustajaa. Päivän aloittivat naisten painoluokkien A- ja B-ryhmät ja illalla lavalle pääsivät miesten A- ja B-ryhmät.

Stiina Lindell ja Meri Kallio kilpailivat 69 kg -sarjassa. Sarjassa oli kaikkiaan 20 nostajaa. Kisan voiton vei Slovakian Ivana Horna 533 kg tuloksella, toiseksi sijoittunut Norjan Marte Kjenner teki 520 kg tuloksen. Sarjan tulostaso on Euroopassa hurja, ja vertailuna todettakoon, että voitotulos oli kovempi kuin seuraavassa eli 76 kg -sarjassa.

Stina Lindell teki kovassa seurassa erinomaisen hyvän kisan sijoittuen kisassa kymmenenneksi. Stinan kaikki yhdeksän nostoa hyväksyttiin ja penkin lajipronssin lisäksi Stina toi kisasta mukanaan kolme uutta SE-tulosta. Kyykky alkoi vahvasti uudella suomenennätyksellä 165 kg. Penkkipunnerruksessa Stina nappasi lajipronssin 112,5 kg tuloksella ja jätti taaksensa mm. koko kisan voittajan. Myös penkkitulo oli uusi suomenennätys. Maastanostossa Stina teki 175 kg tuloksen, mikä hiukan jäi alle hänen parhaiden tulostensa. Yhteistulos 452,5 kg on sekin uusi suomenennätys, joten kokonaisuutena kisakunto oli Stinalla osunut erinomaisesti kohdilleen.

Meri Kallio oli ensimmäistä kertaa mukana maajoukkueessa. Merin sijoitus ensimmäisessä kansainvälisessä kisassa oli 13. Jalkakyykyn tulos Merillä oli tällä kertaa 147,5 kg. Penkkipunnerruksessa hän teki 92,5 kg tuloksen ja maastanostossa 180 kg. Yhteistulokseksi muodostui näistä 420 kg.

- Ensimmäiset arvokisat olivat suoritusten kannalta onnistuneet. Yleensä jännitys vie kisaamisesta parhaimman terän, mutta tällä kertaa selvittiin ilman suurempaa paniikkia. Helmikuussa 2022 osittain revennyt takareiden jänne toi oman harminsä sekä valmistautumiseen että varsinaiseen kisaan, joten omat ennätykset jäivät odottamaan seuraavaa kertaa. Avoimen luokan arvokisaan pääseminen on jo itsessään eräänlainen ylpeydenaihe, joten ylipäänsä tuloksen tekeminen on henkilökohtainen onnistuminen. Olen kiitollinen maajoukkueen erinomaisesta huollosta sekä hyvästä joukkuehengestä, joka lauantain maajoukkuekilpailijoiden välillä vallitsi!

Naisten 76 kg -sarjassa kilpailivat Mira Lahtinen ja Tuulia Lohivuo. Mira sijoittui kisassa seitsemänneksi ja Tuulia yhdeksänneksi. Naisten keskinäinen ero oli vain 5 kg, mikä lupaa sarjan osalta tiukkojen mitalitaistojen SM-kisatasolla jatkuvan ainakin Miran, Tuulian ja Ellen Grönlundin kesken.

Mira aloitti kisan kyykkäämällä oman ennätyksensä 167,5 kg. Penkkipunnerruksessa Mira teki uuden suomenennätyksen 115 kg ja nappasi tuloksella penkistä hienosti lajihopean. Kyykyn ja penkin ennätykset taisivat hiukan verottaa Miran maastanostoa, koska se jäi jonkin verran alle totuttujen tulosten ja oli 185 kg. Joka tapauksessa Mira osoitti kisassa hyvää tuloskuntoa ja yhteistuloksesta 467,5 kg on hyvä lähteä tavoittelemaan lisäkiloja kohti uusia ennätyksiä.



Tenho Talvensaari nosti EM-hopeaa



Daniel Holmstedt



Nuutti Mansukoski

Tuulia Lohivuo oli saanut kunnon ajoitet-
tua hyvin kisaa varten ja sivusi yhteis-
tuloksella 462,5 kg omaa ennätystään.
Kyykyssä Tuulia teki 172,5 kg tuloksen
toisella nostolla ja yritti kolmannella omaa
ennätystään 180 kg. Se jäi vielä nostetta-
vaksi seuraaviin kisoihin. Kyykyssä Tuulia
sijoittui kuudenneksi, mikä oli kovata-
soisessa kisassa erinomainen sijoitus.
Penkissä 110 kg nostolla Tuulia oli viides,
joten myös penkki kulkee Tuulialla hienosti
lähellä Euroopan kärkeä. Maastanostossa
Tuulian tulos oli 180 kg.

Miesten 105 kg -sarjassa oli mukana
kaikkiaan 25 nostajaa. Sarjan kultamitali
meni Ruotsiin Emil Norlingin tehtyä 907,5
kg tuloksen. Risto Hatulainen sijoittui
kisassa sijalle 11. tuloksella 790 kg ja Janne
Marttila sijalle 19. tuloksella 737,5 kg. Ris-
tolle kisa oli ensimmäinen kansainvälisen
tason kisa. Hän kyykkäsi 290 kg sivuten
omaa ennätystään. Penkkipunnerrukses-
sa Riston tulos oli 180 kg ja maastanoston
320 kg.

Janne Marttila on aiemmin edustanut
Suomea juniorisarjoissa ja oli nyt muka-
na ensimmäistä kertaa avoimen luokan
kansainvälisessä kisassa. Jannen kyykky-
tulos oli 280 kg. Penkissä hän teki 162,5 kg
tuloksen ja maastanostossa 295 kg.

**Kymmenes kisapäivä: naisten sarjat 84
kg ja 84+ kg ja miesten sarjat 120 kg ja
120+ kg**

Viimeisenä kisapäivänä Puolassa kisat-
tiin naisten 84 kg ja 84+ kg -sarjoissa
sekä miesten sarjojen 120 kg ja 120+ kg
mestaruuksista. Kaikissa neljässä sarjas-

sa oli mukana suomalaisedustus, joten
viimeinenkin kisapäivä oli suomalaisittain
jännittävä.

Ida Sjöländer kilpaili 84 kg -sarjassa. Kisan
voitti Puolan vielä juniiori-ikäinen Agatha
Sitko. Kisa oli Idan ensimmäinen kansain-
välisellä tasolla, joten sijoittuminen koko-
naiskisan kahdeksanneksi yhteistuloksella
475 kg oli hieno saavutus. Kyykyssä Ida
teki oman ennätyksensä 170 kg. Agathan
145 kg penkkitulosta ei kukaan pystynyt
haastamaan, mutta Ida nappasi 120 kg
tuloksella lajihopean monen kokeneen
konkarin nenän edestä. Kun Ida maasta-
nostossa teki vielä oman ennätyksensä
185 kg, voi kisan sanoa sujuneen ensiker-
talaiselta upeasti.

Annina Luotonen teki 84+ kg -sarjassa
hyvän, tasaisen suorituksen sijoittuen
yhteistuloksella 530 kg kisan kuudenneksi.
Kyykyssä ensimmäisen noston hylkäämi-
nen aiheutti ainakin kisaa seuranneissa
suomalaisissa pientä jännitystä, mutta
lopulta kolmannen noston 190 kg sivusi
Anninan omaa ennätystä. Penkissä Anni-
na teki tuloksen 120 kg. Maastanostossa
Anninalla on voimassa oleva SE-tulos,
mutta tässä kisassa uutta ennätystä ei
hätistelty, vaan päivän maastanostotulos
oli 220 kg.

120 kg -sarjan voiton vei britti Kieran Gray
907,5 kg tuloksella. Antti Kriikkula sijoittui
19 kilpailijan joukossa hienosti seitse-
männelle sijalle yhteistuloksella 852,5 kg.
Jalkakyykyssä Antti sijoittui neljänneksi
tuloksella 322,5 kg. Penkkituloksellaan
Antti pesikin sitten koko porukan voittaen
lajikullan tuloksella 222,5 kg. Maastanos-

totulokseksi Antilla jäi kisassa kuitenkin
307,5 kg, mikä hiukan pudotti
kokonaissijoitusta. Kokonaisuudessaan
kisa kuitenkin sujui hienosti ja lajikulta on
aina upea suoritus.

- Kaikki viime viikkojen haasteet huomioi-
den olen erittäin tyytyväinen suorituksiin
kisalavalla. 4 viikkoa ennen kisoja alkoi
melkoinen tautikierre ja reisikivut, jotka
hankaloittivat valmisteluja. Kisoihin saatiin
kuitenkin terve ja ehjä mies, ja kyykyssä
ja penkissä otettiin kaikki irti, mitä oli otet-
tavissa. Viimeisellä vedolla olisi tullut 5. sija
kokonaiskisassa, mutta en saanut suo-
ristettua itseäni vedon lopussa. Penkistä
käteen jäi ensimmäinen arvokisamitali ja
nyt kun hanat on aukaistu, on aika ruveta
metsästämään lisää.

120+ kg -sarjassa maajoukkuetta edusti
kansainvälisten kisojen konkari Jari Saario.
Turkin Cenk Kocak vei kisan voiton varsin
suvereenisti 980 kg tuloksella. 900 kg
tuloksella kokonaiskisassa viidenneksi
sijoittunut Jari kyykkäsi ensimmäisellä
nostollaan 340 kg, minkä jälkeen 352,5
kg hylättiin toisella ja kolmannella nos-
tolla. Penkissä Jari teki 195 kg tuloksen.
Maastanostossa, lempilajissaan, Jari pääsi
kunnolla vauhtiin ja teki kolme hyväk-
syttävää nostoa 342,5 kg, 355 kg ja 365 kg.
Viimeinen nosto oli uusi suomenennätys.
Ennätysnostolla Jari sijoittui maastanos-
ton kakkoseksi ja lajihopeamitali matkasi
kisan jälkeen Kaaville esimerkiksi sitkeän
harjoittelun tuloksista.

- Tavoite on aina parantaa omia tuloksia ja
yrittää ennätyksiä. Se on itsellä aina kiso-
jen tarkoitus, en tahallani lähde huonom-
paa tulosta tekemään mitä olen tehnyt.
Ennako-odotukset olivat siten jännät,
kun Kaj Mattila on minulle nyt tehnyt oh-
jelmat enkä itse niitä tehnyt tällä kertaa.
Oli erilaista lähteä siltä pohjalta kisaan,
kun valmistautuminenkin oli erilaista. Har-
mi, kun kolmisen viikkoa ennen kisa meni
rinta treenissä. Olin hyvässä penkkikun-
nossa, niin siinä harmittavasti meni hyvä
kunto pois ja tuli kiire saada rinta kuntoon
kisaan. Lopulta kovalla työllä se hoitui ja
sain penkattuakin kisassa. Tulokseen en
ole tyytyväinen, etenkin jalkakyykyn
osalta. Kova kuulemma oli linja, mutta oli
minulla se kyykky vähän hukassa nyt.
Mutta kyllä se kyykky korjataan. Penkis-
sä vähän jäätin tavoitteesta, mutta syy
oli selvä ja parannetaan. Veto oli helppo
ja hopea oli mieluinen, siinä olisi 5 kg
enempikin tullut. Oma suoritus pisteinä
7,5. Sijoitus EM-5 kuitenkin kelpaa ja vara
on parantaa. Tästä jatketaan Kajin kanssa
hommia.

DETAILED SCORESHEET

DETAILED SCORESHEET

Open	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF	GL	CF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF GL		
-47kg																					
1,	Chapon Tiffany	2001	FRA	46,95	0,2775	3		140,0	150	155,0	1	90,0	95,0	97,5	1	162,5	171,0	174,0	1	407,5	113,08
2,	Legard Stephanie	1981	FRA	46,61	0,2795	5		117,5	122,5	125,0-w1	3	70,0	75,0	80,0	3	147,5	152,5	155,0	2	350,0-w1	99,23
3,	Lores Fernandez Ana	1996	ESP	46,83	0,2782	6		125,0	135,0	140,0	2	57,5	60,0	62,5	4	132,5	142,5	145,0	3	347,5	96,68
5,	Hynynen Enna	1992	FIN	46,16	0,2823	2		100,0	102,5	105,0	5	57,5	60,0	62,5	5	122,5	125,0	130,0	5	295,0	83,27
-57kg																					
1,	Butters Bobbie	1994	GBR	56,79	0,2352	3		172,5	180,0	185,5-w	1	102,5	110,0	112,5	1	172,5	185,0	185,0	2	483,0	113,61
2,	Cernigliaro Alessandra	1995	ITA	56,35	0,2366	17		150,0	157,5	160,0	3	90,0	95,0	97,5	3	167,5	175,0	185,0	7	430,0	101,74
3,	Kvantchiani Sopiko	1998	GEO	56,54	0,2360	4		145,0	150,0	150,0	7	100,0	102,5	105,0	2	160,0	167,5	167,5	13	410,0	96,76
4,	Pylvas Satu	1994	FIN	56,66	0,2356	8		135,0	140,0	145,0	8	82,5	87,5	87,5	7	182,5	190,0	190,0	3	410,0	96,61
-69kg																					
1,	Horna Ivana	1990	SVK	68,61	0,2078	14		180,0	187,5	192,5	1	102,5	107,5	110,0	4	215,0	225,0	230,5-c	1	533,0	110,77
2,	Kjenner Marte	1989	NOR	68,65	0,2078	15		182,5	187,5	190,0	5	115,0	120,0	122,5	1	205,0	217,5	227,5	2	520,0	108,04
3,	Nelson Annie	1996	GBR	68,64	0,2078	1		170,0	177,5	182,5	4	102,5	107,5	112,5	6	195,0	207,5	215,0	4	497,5	103,37
10,	Lindell Stina	1988	FIN	68,43	0,2081	3		157,5	160,0	165,0	10	102,5	107,5	112,5	3	162,5	167,5	175,0	15	452,5	94,18
13,	Kallio Meri	1986	FIN	67,25	0,2102	10		135,0	142,5	147,5	16	87,5	92,5	95,0	11	175,0	180,0	185,0	10	420,0	88,29
-76kg																					
1,	Ellis Sophia	1996	GBR	74,34	0,1993	36		150,0	160,0	165,0	10	115,0	120,0	122,5	1	220,0	230,0	240,5-c	1	528,0	105,21
2,	Schreiner Lea	1995	GER	74,79	0,1987	31		172,5	180,0	185,0	2	102,5	107,5	110,0	4	202,5	212,5	217,5	4	512,5	101,82
3,	Sanchez- Manjavacas Ruiz Sara	1998	ESP	75,42	0,1979	33		170,0	177,5	185,0	5	102,5	110,0	112,5	3	200,0	210,0	220,0	3	510,0	100,92
7,	Lahtinen Mira	1987	FIN	75,58	0,1977	32		160,0	167,5	167,5	9	105,0	110,0	115,0	2	185,0	195,0	200,0	13	467,5	92,41
9,	Lohivuori Tuulia	1997	FIN	75,75	0,1975	27		165,0	172,5	180,0	6	105,0	110,0	115,0	5	170,0	180,0	187,5	15	462,5	91,33
-84kg																					
1,	Sitko Agata	2002	POL	79,68	0,1930	12		190,0	190,0	202,5	3	145,0	156,0	156,0	1	220,0	235,0	242,5	3	582,5	112,42
2,	Terohallsdottir Kristin	1984	ISL	83,39	0,1894	6		217,5	227,5	227,5	1	112,5	120,0	125,0	3	222,5	237,5	245,5	2	575,0	108,90
3,	Azariah Ziana	1997	GBR	83,84	0,1890	5		192,5	202,5	207,5	2	92,5	97,5	100,0	7	225,0	237,5	246,0	1	553,5	104,61
8,	Sjolander Ida	1996	FIN	81,97	0,1907	1		160,0	170,0	170,0	10	115,0	120,0	122,5	2	170,0	185,0	192,5	8	475,0	90,59
84+ kg																					
1,	Muluh Sonita Kyen	1996	BEL	118,11	0,1719	15		240,0	257,5-c	270,0-c	1	125,0	132,5	137,5	4	235,0	253,5	253,5-c	2	661,0 -c	113,62
2,	Leach Emelie	1993	SWE	149,15	0,1669	18		235,0	245,0	252,5	3	135,0	140,0	142,5	2	237,5	253,5	254,0-c	1	649,0	108,30
3,	Mierger Amelie	1992	FRA	146,69	0,1671	21		242,5	250,0	252,5	2	157,5	162,5	163,5	1	232,5	237,5	237,5	5	647,5	108,21
6,	Luotonen Annina	1986	FIN	132,07	0,1690	17		180,0	180,0	190,0	7	120,0	122,5	122,5	8	220,0	230,0	230,0	6	530,0	89,58
Sub-Juniors																					
-63kg																					
1,	Kostian Juuli	2006	FIN	62,40	0,2201	23		145,0	152,5	155,0	1	90,0	95,0	98,5	1	147,5	155,0	162,5	1	410,0	90,26
2,	Moore Skye	2005	GBR	62,55	0,2198	29		142,5	147,5	152,5	2	80,0	82,5	85,0	2	145,0	152,5	157,5	3	387,5	85,17
3,	Domingo Venegas Alba	2007	ESP	60,04	0,2259	28		107,5	110,0	115,0	5	67,5	70,0	72,5	4	145,0	152,5	157,5	2	342,5	77,38
-69kg																					
1,	Stabulewska Kaja	2004	POL	66,92	0,2108	16		145,0	152,5	157,5	2	101,5-	107,5-ws	111,0-ws	1	190,0	190,0	200,0	1	453,5	95,61
2,	Hanykyrova Svatava	2004	CZE	68,20	0,2085	12		147,5	152,5	157,5	1	65,0	70,0	72,5	5	165,0	170,0	172,5	2	397,5	82,89
3,	Kujala Oona	2004	FIN	67,79	0,2093	17		147,5	152,5	152,5	3	80,0	85,0	87,5	3	152,5	162,5	167,5	4	395,0	82,65
84+ kg																					
1,	Juriado Marelín	2006	EST	84,79	0,1882	8		135,0	142,5	150,0	2	80,0	85,0	87,5	1	165,0	172,5	175,0	1	410,0	77,15
2,	Laurinaviciute Reda	2007	LTU	84,41	0,1885	9		130,0	140,0	145,0	3	67,5	72,5	75,0	2	150,0	160,0	165,0	3	385,0	72,57
3,	Tossavainen Siiri	2004	FIN	86,66	0,1866	7		122,5	135,0	142,5	4	60,0	65,0	67,5	4	155,0	167,5	175,0	2	370,0	69,05
Juniors																					
-52kg																					
1,	Hadrlys Camille	2000	FRA	51,79	0,2534	14		140,0	145,0	147,5	1	85,0	87,5	90,0	2	162,5	170,0	172,5	1	407,5	103,26
2,	Kyosti Olivia	1999	FIN	51,73	0,2536	11		140,0	145,0	147,5	2	87,5	90,0	92,5	1	155,0	162,5	165,0	4	397,5	100,82
3,	Goralska Izabela	2000	POL	51,93	0,2528	8		130,0	135,0	140,0	3	75,0	77,5	80,0	4	150,0	160,0	167,5	2	380,0	96,06
-63kg																					
1,	Delos Ludivine	2000	FRA	62,65	0,2196	16		177,5	184,0-wj	185,5	1	90,0	95,0	97,5	4	185,0	192,5	200,0	1	481,5	105,72
2,	Bostrom Alba	2001	SWE	62,28	0,2204	1		155,0	160,0	162,5	2	120,0	120,0	120,0	1	177,5	187,5	195,0	3	467,5	103,05
3,	Soto Ruiz Inmaculada	2000	ESP	62,37	0,2202	11		140,0	150,0	150,0	6	97,5	102,5	105,0	3	180,0	190,0	197,5	2	452,5	99,65
8,	Raiha Sofia	2001	FIN	62,73	0,2194	8		137,5	142,5	145,0	11	80,0	82,5	85,0	7	160,0	167,5	172,5	7	390,0	85,56
-76kg																					
1,	Mautalen Laura	2000	FRA	74,59	0,1989	42		175,0	182,5	190,0	3	130,0	135,0	140,0	1	205,0	215,0	220,0	1	550,0	109,41
2,	Olsson Vilma	1999	SWE	73,37	0,2006	41		195,0	205,0	210,5	1	110,0	117,5	120,0	2	185,0	195,0	202,5	3	527,5	105,80
3,	Gronlund Ellen	2000	FIN	75,41	0,1979	44		175,0	185,0	192,5	2	107,5	112,5	115,0	3	195,0	207,5	225,0	2	512,5	101,42
6,	Heikkinen Nina	2003	FIN	74,71	0,1988	38		160,0	170,0	175,0	4	65,0	70,0	72,5	11	160,0	167,5	170,0	8	410,0	81,50
-84kg																					
1,	Erholov Izobobe-John	2001	GBR	81,75	0,1909	4		190,0	200,0	208,0-cj	1	85,0	90,0	92,5	6	230,0	240,5-c	245,5	1	538,5	102,81
2,	Kaasalainen Henna	1999	FIN	83,94	0,1889	5		190,0	195,0	200,0	2	90,0	95,0	100,0	2	200,0	210,0	210,0	2	510,0	96,34
3,	Vargas Fernandez Serena	2000	ESP	83,52	0,1893	2		160,0	160,0	172,5	3	85,0	90,0	92,5	5	180,0	190,0	205,0	6	455,0	86,12

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Men's Classic Powerlifting Championships, Skierniewice (Poland), 25.11-04.12.2022 DETAILED SCORESHEET

	Rnk	Name	d.o.b	Tea	Bwt	IPF	GL	Lo	All	Squat	All	A	Total	IPF	GL								
Open																							
-74kg																							
1.		Berglund Eddie	1995	SWE	71.65	0,1493	15		247,5	247,5	255,0	4	205,0	212,0	212,0-1	245,0	260,0	272,5	7	739,5	110,41		
2.		Rembauville Paul	1997	FRA	73.57	0,1473	24		260,0	270,0	270,0	2	150,0	155,0	157,5	8	305,0	312,5	322,5	1	730,0	107,50	
3.		Eriksson Alexander	1994	SWE	73.53	0,1473	18		225,0	242,5	247,5	6	167,5	177,5	185,0	3	282,5	295,0	307,5	3	727,5	107,16	
8.		Haapamaki Jani	1979	FIN	73.66	0,1472	26		225,0	230,0	235,0	8	160,0	167,5	172,5-	4	265,0	287,5	287,5	10	667,5	98,23	
-83kg																							
1.		Kengamu Jurins	1988	GBR	82,61	0,1388	13		287,5	300,0	308,5	1	165,0	172,5	177,5	5	297,5	317,5	322,5	3	800,0	-c	111,00
2.		Nam Damian	1994	IRL	82,52	0,1388	22		275,0	282,5	287,5	2	165,0	172,5	175,0	7	295,0	315,0	325,0	2	787,5	109,33	
3.		Enahoro Asein	1999	HUN	82,87	0,1385	1		270,0	280,0	285,0	3	140,0	150,0	155,0	17	340,0	360,0	370,5	1	770,0	106,67	
11.		Ronkainen Mikko	1987	FIN	82.60	0,1388	15		245,0	245,0	260,0	12	155,0	165,0	X	10	290,0	310,0	310,0	10	700,0	97,14	
-93kg																							
1.		Stendebach Sascha	1991	GER	92.72	0,1310	37		262,5	270,0	272,5	13	200,0	207,5	210,0	2	345,0	360,0	365,0	1	847,5	111,03	
2.		Ayandokun Christian	1991	GBR	92.59	0,1311	26		265,0	277,5	287,5	7	182,5	190,0	195,0	4	305,0	332,5	360,0	2	842,5	110,46	
3.		Hedlund Gustav	1995	IRL	92.48	0,1312	38		290,0	295,0	300,0	3	195,0	207,5	215,0	1	325,0	340,0	340,0	5	840,0	110,19	
10.		Muttonen Mikko	1987	FIN	92.90	0,1309	34		275,0	285,0	292,5	5	170,0	180,0	185,0	13	300,0	320,0	327,5	15	772,5	101,11	
-105kg																							
1.		Norling Emil	1996	SWE	104.70	0,1236	24		320,0	330,0	335,0	3	200,0	200,0	205,0	4	345,0	362,5	372,5	1	907,5	112,19	
2.		Novopismennyy Anatolii	1996	UKR	102.78	0,1247	2		335,0	350,0	360,5	1	207,5	215,0	220,0	1	330,0	340,0	350,0	7	905,0	112,86	
3.		Clement Corentin	2000	FRA	104.35	0,1238	18		305,0	325,0	332,5-	2	200,0	205,0	210,0	2	342,5	357,5	X	4	895,0	110,82	
11.		Hatulainen Risto	1988	FIN	104.48	0,1238	14		275,0	290,0	290,0	9	175,0	180,0	185,0	12	300,0	320,0	345,0	13	790,0	97,76	
19.		Marttila Janne	1995	FIN	104.12	0,1239	6		280,0	287,5	287,5	15	145,0	157,5	162,5	21	270,0	295,0	305,0	19	737,5	91,41	
-120kg																							
1.		Gray Kieran	1996	GBR	119.99	0,1163	1		310,0	330,0	340,0	1	210,0	222,5	237,5	2	330,0	345,0	360,0	5	907,5	105,50	
2.		Peyraud Nicolas	1999	FRA	108.14	0,1218	9		305,0	320,0	325,0	3	210,0	212,5	215,0	4	325,0	342,5	355,0	3	895,0	-	109,00
3.		Grzesik Mateusz	1989	POL	119.50	0,1165	2		302,5	312,5	317,5	7	210,0	215,0	220,0	3	340,0	352,5	360,0	4	890,0	103,65	
7.		Kriikkula Antti	1991	FIN	119.61	0,1164	3		300,0	317,5	322,5	4	210,0	217,5	222,5	1	290,0	307,5	322,5	14	852,5	99,24	
120+kg																							
1.		Kocak Cenik	1996	TUR	139.67	0,1091	31		320,0	340,0	350,0	3	225,0	235,0	242,5	2	370,0	387,5-	400,0	1	980,0	106,93	
2.		Rico Martin Ruben	1984	ESP	199.60	0,0965	28		365,0	380,0	385,0	1	225,0	230,0	235,0	5	320,0	335,0	335,0	6	945,0	91,16	
3.		Vovk Dmytro	1996	UKR	140.70	0,1088	32		325,0	340,0	355,0	4	230,0	242,5	250,0	1	310,0	330,0	340,0	4	930,0	101,18	
5.		Saario Jari	1985	FIN	146.01	0,1072	33		340,0	352,5	352,5	5	187,5	190,0	195,0	10	342,5	355,0	365,0	2	900,0	96,51	
Sub-Juniors																							
-105kg																							
1.		Demir Hamza		AUT	103.58	0,1243	2		250,0	265,0	270,0	2	170,0	180,0	185,0	2	290,0	310,0	320,0	1	775,0	96,29	
2.		Oliver Susa		HUN	104.61	0,1237	5		260,0	280,0	300,5	1	202,5	211,0-	214,0	1	260,0	280,0	285,0	5	774,0	95,73	
3.		Maja Markus		FIN	104.73	0,1236	1		242,5	252,5	257,5	3	155,0	165,0	170,0	3	245,0	255,0	260,0	7	687,5	84,98	
-120kg																							
1.		Isberg Axel	2004	SWE	119.97	0,1163	13		280,0	295,0	308,0	1	150,0	157,5	162,5	4	287,5	307,5	320,0-	1	790,5	-	91,90
2.		Georgiev Ivan	2004	BUL	116.13	0,1179	16		235,0	250,0	260,0	4	195,0	205,0	210,5	1	285,0	305,0	323,0	2	760,0	89,63	
3.		Knap Stepan	2004	CZE	118.51	0,1169	15		230,0	245,0	255,0	3	170,0	182,5	182,5	2	282,5	292,5	302,5	3	717,5	83,86	
4.		Svartsjo Samuel	2004	FIN	114.72	0,1186	12		260,0	270,0	270,0	2	155,0	162,5	162,5	3	275,0	285,0	295,0	4	707,5	83,89	
Juniors																							
-66kg																							
1.		Hauet Arthur	2001	FRA	65.97	0,1559	14		200,0	200,0	202,5	3	152,5	157,5	162,5	1	217,5	227,5	235,0	4	597,5	93,16	
2.		Talvensaari Tenho	1999	FIN	65.76	0,1562	13		175,0	185,0	192,5	4	117,5	122,5	127,5	4	212,5	225,0	240,0	2	560,0	87,46	
3.		Zareba Hubert	1999	POL	65.41	0,1566	16		190,0	205,0	210,0	1	115,0	125,0	132,5	2	245,0	245,0	215,0	7	557,5	87,32	
-83kg																							
1.		Mazzucchielli Edoardo	1999	ITA	82,65	0,1387	12		280,0	295,0	308,0-vj	1	162,5	167,5	170,0	6	300,0	315,0	320,0	2	793,0	-c	110,01
2.		Gevao Nathan	2000	GBR	82,59	0,1388	13		262,5	277,5	285,0	3	165,0	172,5	177,5	4	302,5	317,5	317,5	1	772,5	107,20	
3.		Pariset Guillaume	1999	FRA	82,76	0,1386	2		255,0	265,0	270,0	6	170,0	172,5	180,0	3	295,0	305,0	310	3	760,0	105,36	
15.		Jarvinen Juha	1999	FIN	92.79	0,1310	28		247,5	257,5	265,0	12	142,5	147,5	152,5	19	245,0	252,5	257,5	19	657,5	86,11	
-93kg																							
1.		Baiden Richmond	2001	FRA	92,73	0,1310	26		275,0	292,5	302,5	2	187,5	195,0	200,0	1	310,0	320,0	335,0	1	812,5	106,44	
2.		Cicero Andrea	1999	ITA	92,9	0,1309	39		275,0	290,0	295,0	3	185,0	192,5	195,0	2	292,5	310,0	322,5	5	795,5	104,06	
3.		Hopkins Jack	2003	GBR	92,01	0,1315	27		252,5	265,0	272,5	1	175,0	170,0	190,0	3	290,0	300,0	317,5	2	780,0	102,58	
16.		Rokka Remu	1999	FIN	92.79	0,1310	28		247,5	257,5	265,0	12	142,5	147,5	152,5	19	245,0	252,5	257,5	19	657,5	86,11	
-105kg																							
1.		Perez Barros Antonio	2001	ESP	104,76	0,1236	9		300,0	317,5	325,0	1	157,5	165,0	167,5	16	305,0	320,0	332,5	1	817,5	101,04	
2.		Conteh Melvin	1999	IRL	100,23	0,1262	19		257,5	275,0	285,0	6	200,0	240,0	210,0	1	295,0	310,0	320,0	6	815,0	102,85	
3.		Budai Kristof Bence	1999	HUN	104,84	0,1240	8		260,0	280,0	297,5	4	170,0	187,5	195,0	3	280,0	305,0	320,0	1	812,5	100,39	
16.		Leppakoski Vaino	2003	FIN	104.58	0,1237	12		230,0	242,5	255,0	13	160,0	167,5	172,5	15	260,0	280,0	300,0	15	722,5	89,37	
-120kg																							
1.		Wasser Anton	2000	SWE	118.95	0,1167	28		320,0	320,0	320,0	1	200,0	210,0	212,5	4	292,5	302,5	310,0	6	842,5	98,31	
2.		Broeten Lillemoe Anders	1999	NOR	119.41	0,1165	21		275,0	290,0	300,0	4	162,5	170,0	172,5	16	325,0	355,0	368,0-	1	830,5	96,75	
3.		Szilard Bereczki-Kiraly	1999	HUN	114.45	0,1187	24		290,0	310,0	315,0	2	200,0	215,0	220,0	2	290,0	305,0	317,5	9	830,0	98,52	
11.		Holmstedt Daniel	1999	FIN	118,97	0,1167	38		265,0	275,0	280,0	10	167,5	172,5	175,0	12	275,0	285,0	287,5	13	742,5	86,64	
13.		Virtanen Voitto	1999	FIN	117.05	0,1175	22		270,0	270,0	277,5	11	160,0	167,5	172,5	13	280,0	292,5	292,5	15	730,0	85,79	
120+kg																							
1.		Samkharadze Temur	2001	GEO	158.65	0,1040	27		370,0	403,5-c	X	1	200,0	215,0	225,0	3	350,0	382,5	400,0	1	1011,0	-	105,10
2.		Renner Alexander	1999	AUT	151.54	0,1057	45		282,5	307,5	317,5	4	212,5	222,5	227,5	2	300,0	320,0	335,0	2	880,0	93,04	
3.		Mansukoski Nuutti	2000	FIN	153.72	0,1052	40		280,0	307,5	320,0	3	190,0	200,0	205,0	4	305,0	322,5	325,5	3	847,5	89,13	

Toijalan takana on Akaan Voima

Teksti & kuvat: Päivi Ristolainen

Vuosituhannen vaihteessa Aki Sirkesalo levytti kappaleen, jossa sanotaan, että Toijalan takana ei ole paljon mitään. Tämä väite ei ainakaan enää pidä paikkaansa voimanoston saralla. Toijalan, nykyään Akaan, takana ja entisen Viialan kunnan puolella on Rasin voimailutila, jossa treenaa tammikuussa 2022 perustetun Akaan Voima ry:n jäseniä.

Ajatus oman seuran perustamisesta lähti siitä, kun Jari Mutanen liittyi treenikaverinsa Aulis Aallon toiveesta vuonna 2021 Loimaan Voimaan, jota Auliskin oli pitkään edustanut, jäseneksi. Koska etäisyyttä Loimaalle on Etelä-Pirkanmaalta lähes 70 km, eikä treenaaminen Loimaalla ollut kovin kutsuva asia, Jari alkoi kiinnostaa oman seuran perustaminen Akaan kaupungin alueelle. Jari pohdiskeltua asiaa ääneen seuran perustaminen unohtui hetkeksi, mutta joidenkin viikkojen päästä asia nousi uudelleen esille. Seura perustettiin virallisesti 8.1.2022.

Seuran hallituksen puheenjohtajana toimii Jari Mutanen. Hallituksen kolme muuta varsinaista jäsentä ovat Vesa Keskimaa, Samuli Niemi ja Lassi Nurminen. Varajäseniä ovat Aulis Aalto ja Kiri Jyrämö. Vuodessa seuraan on liittynyt viitisenkymmentä jäsentä, joten tilausta omalle voimailuseuralle Etelä-Pirkanmaalla on selkeästi ollut.

Lisenssinostajien määrää seuralla on tarkoitus kasvattaa maltillisesti. Vuonna 2022 seuralla oli kolme lisenssinostajaa. Tammikuussa 2023 lisenssin lunastaneita kilpailijoita oli neljä ja tavoite on kasvattaa lisenssinostajien määrä vuoden loppuun mennessä lähemmäs kymmentä nostajaa. - Pitkän tähtäimen suunnitelma on, että kolmasosa seuran jäsenistä kilpailisi. Nyt

alkuun näyttää siltä, että lisenssinostajat ovat pääosin mastersnostajia. Porukassa on kuitenkin myös yksi juniori, Simo Karra, joka on menossa tammikuussa 2023 SM-kisoihin. Muutama kilpailija on todennäköisesti lähdössä myös penkin SM-kisoihin. Mutta myös yhteisöllisyys on seuran toiminnassa tärkeää ja kannatusjäsenet ovat tervetulleita, kertoo Jari Mutanen seuran tavoitteista.

Seuralla on sekä lauantaisin että sunnuntaisin Rasin voimailutilassa oma seura- vuoro. Seuran suunnitelmissa on järjestää maaliskuussa 2023 15-18-vuotiaille nuorille punttikoulu, johon otetaan mukaan 15 nuorta.

Kesällä 2022 seura piti 13-16-vuotiaille kesäpumpppikurssin, jossa harjoiteltiin voimanoston lisäksi judoa, painia ja nyrkkeilyä. - Kesäpumpissa oli mukana toistakymmentä nuorta. Saimme kurssista hyvää palautetta. Iso kiitos jäsenellemme Joni Rantamäelle päätoteutuksesta. Tämän kevään punttikoulussa ohjaajina toimivat lähinnä hallituksen jäsenet. Punttikoulun halutaan mahdollistaa mielekäs voimanharrastus ja sitä kautta ehkä muutama nuori alkaa kisatakin. Tarkoitus on myös pitää koulutusta antidoping-asioihin liittyen, kertoo puheenjohtaja kokemuksista ja suunnitelmista nuorisotoiminnan suhteen.

Seuran juniori, 17-vuotias Simo Karra, on Jari Mutasen valmennettava. Ensimmäiset kyykkynsä Simo teki vasta maaliskuussa 2022, ja haastattelun yhteydessä katsottujen videoiden perusteella kehitystä sekä painoissa että tekniikoissa on tapahtunut.



Simo Karra on seuran ensimmäinen ja tällä hetkellä ainoa kilpaileva juniorinostaja

- Jari värväsi minut seuraan yksillä syntymäpäivillä. Tapaamme vähintään parin viikon välein valmennusasioissa. Vaikka en ole treenannut vielä pitkään, niin olen tottunut tekemään metsätöitä, ja sitä kautta on tullut myös voimaa. Ennen seuraan liittymistä olin treenannut salilla jo jonkin aikaa ja harrastanut myös nyrkkeilyä.

Seuran ensimmäinen SM-mitalisti on puheenjohtaja, joka marraskuussa 2022 sijoittui pronssille sarjassa M1/120 kg Oulussa. Kilpailemista ja kilpailujen järjestämisestä seurassa on harjoiteltu jo salikisan muodossa, ja syksyllä 2023 seuran tarkoitus järjestää kansallinen penkkikilpailu paikallisella monitoimihallilla. Jari Mutanen totesi, että seura tekee mielellään yhteistyötä alueen muiden seurojen kanssa ja mm. Lempäälän Voimailijoiden kanssa on jo yhteistyöstä keskusteltukin. Seuraan ovat tervetulleita jäsenet muualtakin Pirkanmaalta kuin Akaasta.

Seuran jäsenillä on selvästi hyvä draivi päällä ja salilla oli vierailuni aikana mukava ja positiivinen tunnelma. Akaan Voiman kuulumisia voi seurata sekä heidän nettisivullaan <https://akaanvoima.seura.info/> että YouTubessa kanavalla <https://www.youtube.com/@akaanvoimary1174>.



Puheenjohtaja Jari Mutanen pääsi treeneissä keventäjän rooliin



Rasin voimailutilassa treenaa viikonloppuisin seuran jäseniä

Harrastamisen malli Pornaisten tyyliin

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Pornaisten mediapaja

Etelä-Suomen Voimanostajat ovat saaneet olla mukana Suomen harrastamisen malli -projektissa Pornaisten kunnan kanssa jo usean kurssin ajan. Kurssi on ollut täynnä jokaisella kerralla, kun se on alkanut, ja innokkuus nuorten keskuudessa on ollutkin hyvää.

Kuntosalikurssilla, jota seura on vetänyt, olemme harjoitelleet ns. vapailla painoilla tehtäviä voimaharjoitteita. Monipuolisia harjoitteita, joiden tekniikoita opettelemme, ovat esimerkiksi jalkakyyky ja maastanosto. Näillä ja monilla muilla harjoitteilla saamme kehon tottumaan toimintaan liisäpainojen kanssa. Lihasten hallinta onkin ilahduttavasti parantunut kurssin aikana.

Toisten huomioonottaminen on myös kurssilla tärkeässä roolissa. Otamme toisemme huomioon harjoittelussa ja autamme toisiamme niin raskaissa nostoissa kuin muutenkin harjoittelussa. Vapailla painoilla olemme toistemme tukena, jotta turvallinen harjoittelu onnistuu. Myös yhdessä harjoittelu eri laitteilla on selkeästi parantanut ryhmän yhteishenkeä. Toisten kannustaminen on myös tärkeää ja sen merkitys korostuu, kun treenit ovat haastavia ja koulun jälkeinen iltapäivä on jo osaltaan syönyt nuorten energiasta suuren osan.



Seija Skogman ja Kaj Mattila opettivat harjoittelemaan turvallisesti



Vapaapainoliikkeiden tekniikat käytiin tarkasti läpi

Koululaisilla on mahdollisuus välipalaan koulun jälkeen ja tämä on myös tärkeää ennen voimaharjoittelua, jossa energia-tankit on syytä olla täynnä. Järjestävä seura on saanut Uudenmaan Osuuspankilta tukirahaa nuorten toimintaan ja tällä on hankittu hupparit nuorille, jotka ovat siirtyneet seuran toimintaan kurssin jälkeen. Palautuminen voimaharjoittelusta vaatii myös tankkausta ja siihen seura on hankkinut Leaderin suomalaisia proteiinituotteita, joita on nuorille tarjolla. Myös hedelmiä on ollut tarjolla kuluvaan syksyn aikana.

Tämä harrastamisen malli on ohjannut nuoria myös Etelä-Suomen Voimanostajien omaan toimintaan. Jatkona tälle kerran viikossa olleelle kerholle olemme siirtyneet kahdesti viikossa tapahtuvaan harjoitteluun. Tässä on tullut mukaan säännöllinen ja nousujohtoinen harjoittelu. Tekniikat alkavat nuorilla olla mallikelpoisia ja innokkuus harjoitteluun on korkealla tasolla. Kärsivällisyyttä vaativa laji vaatii myös ohjaajilta paljon, sillä nuoret haluaisivat koko ajan testailla maksimivoimiaan.

Maksimivoimien testailuun otimme ”porkkanaksi” salikisan. Harjoittelimme muutama kertana virallisia sääntöjen mukaisia nostosuorituksia. Kisapäivänä pidimme punnituksen, telinekorkeudet testattiin ja punnituksen yhteydessä ilmoitettiin aloituspainotkin. Tässä kisassa käytimme yhtä tuomaria kolmen sijaan, joten siltä osin sääntöjen seuraaminen oli ehkä vaja-vaista, mutta nostot suoritettiin kuitenkin

tuomarin valvova silmän edessä, joten tulokset olisivat keskenään vertailukelpoisia. Kisan aikana toisia kannustettiin hienosti ja suorituksetkin onnistuivat melkoisen hienosti. Kisan ajaksi olimme hankkineet hieman evästä urheilijoille ja palkinnotkin jaettiin kisan jälkeen. Tällä oli selkeästi positiivinen vaikutus innokkaaseen treni-porukkaan ja keväällä järjestämme uuden vastaavan testikisan.

Toiminta on erittäin palkitsevaa valmentajan näkökannalta ja olen iloinen, että nuoret ovat löytäneet uuden harrastuksen kuntosaliharjoittelusta. Se, että nähdäänkö joku näistä nuorista kisalavoilla tulevaisuudessa, jääköön tässä vaiheessa tulevaisuuden hämäryyteen odottamaan.

Tämän toiminnan osalta voi myös kiittää Pornaisten kuntaa positiivisesta asenteesta. Nuoret saavat käyttää kuntosalia ilmaiseksi.



Kurssilla pidettiin myös salikisat, joissa nuoret pääsivät testaamaan kyykyn, penkin ja maastavedon maksimiraudat



Kuntosalikurssi on ollut täynnä jokaisella kerralla

Poliisin 21. penkkipunnerruksen SM-kilpailut

26.11.2022 Kuntosumppu, Rauma

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Anni Kreivilä & Lauri Lehtinen

Rauma toimi nyt kolmatta kertaa isäntänä poliisin penkkipunnerruskilpailuissa. Kisapaikka oli jo vuodelta 2019 tuttu, Kuntosumppu. Kilpailut käytiin tällä kertaa klassisessa penkkipunnerruksessa sekä klassisessa maastanostossa. Varuste-penkkipunnerrus oli mukana, mutta siihen ei ilmoittautunut ainuttakaan nostajaa. Penkkipunnerrukseen otti osaa 26 nostajaa ja maastanostoon 21.

Raumalla järjestelyistä vastasi nuorempi konstaapeli Matias Hyttinen ja järjestelyt toimivatkin hienosti. Kilpailujen avauksen jälkeen käytiin nopeasti läpi säännöt ja pieni sääntömuutos, joka mahdollisti 2,5 kg lastauksesta poikkeamisen poliisin kisaennätyksiä tehdessä. Kuuluttajana toimi vuosikymmenien kokemuksella Heikki Orasmaa ja tuomaroinnista vastasivat niin ikään vankalla kokemuksella Jyrki Alastalo, Ossi Parkkinen ja Juha Suominen.

Naisnostajia oli mukana kymmenen, mikä taitaa vähintäänkin kolkutella näiden kisojen ennätystä. Sarjassa 63 kg nähtiin tiukka kamppailu, kun Saga Puroila otti voiton 75 kg nostolla jättäen lida Heinosen ainoastaan 2,5 kg päähän. Saman painoluokan mastersikaluokassa Hanna Lindblad sai nostella rauhassa omaa kilpailuaan ottaen

mestaruuden 55 kg punnerruksella. Terhi Ilolakso sarjaa ylempänä nosteli myös yksikseen mestaruuteen 75 kg nostolla.

Sarjassa 76 kg Pauliina Suomela teki näiden kilpailujen historiaa nostoen ensimmäisenä naisena klassisessa nostomuodossa 100 kg. Samalla Pauliinasta tuli poliisin kisojen historiassa toinen nainen, joka on pystynyt 100 kg maagiseen rajapyykin rikkomaan. Pauliinalle kultamitali ja parhaan naisnostajan titteli. Kisojen ensikertalaiset Seda Margarjan ja Chamia Chabbi saivat tyytyä sarjan himmeämpiin mitaleihin. Sarjassa 84 kg vaaka ratkaisi mitalien kohtalon. Molemmat sarjan naiset - Johanna Backlund ja Valentina Hanhela - nostivat 80 kg. Kullan vei Johanna hieman kevyempänä. Sarjassa 84+ kg Ella Varis nosteli ainoana ja hänelle mestaruus komealla 90 kg nostolla.

M/83 kg -sarjassa Eetu Lamberg oli myös vailla haastajia ja hänelle laitettiin kulta kaulaan 120 kg nostolla. Sarjaa ylempänä Anssi Malkamäki oli tällä kertaa vailla haastajia ja hänelle sarjan 93 kg mestaruus tuloksella 170 kg. Hopea meni Tuomas Kososelle 150 kg nostolla ja pronssi Tomi Laukkaselle 145 kg punnerruksella. Tämän painoluokan masterseissa nosti näiden kisojen konkari, nyt 14. kertaa mukana ollut, Matti Kreivilä. Matille mestaruus 125 kg nostolla.

Sarjassa 105 kg nähtiin kullasta ja koko kilpailujen parhaan nostajan tittelistä kunnan taistelut, kun Vili Honkanen ja Turo Åman nostivat molemmat ensimmäisellä nostolla 185 kg hyväksytysti. Vili nosti toisellaan 190 kg, mutta Turo epäonnistui tästä painosta. Vilin hommaa vaikeutti se, että hän joutui Turon lisäksi tarkkailemaan, mitä sarjaa ylempänä nostanut Matias Hyttinen tekee, koska kahden



Jari Saario ja huoltajat palkintojenjaossa



Pauliina Suomela on ensimmäinen nainen, joka näissä kilpailuissa on onnistunut nostamaan klassisella nostotavalla 100 kg. Pauliinalle mitalin ojensi komisario Leo Tusa



Anssi Malkamäki nosti sarjaan 93 kg hienon uuden kisaennätyksen 280,5 kg



HPV ei tällä kertaa ollut järjestelyvas tuussa kisasta, mutta Raumalla nähtiin kahdeksan henkinen porukka HPV:n nostajia ja tuomareita. Vasemmalta Heikki Virtanen, Pauliina Suomela, Anssi Malkamäki, Ossi Parkkinen, Janne-Pekka Hakala, Hanna Lindblad, Juha Suominen ja Jaakko Pykälistö.

kierroksen jälkeen miehet olivat lähes tasoissa pisteissä, joilla parhaan nostajan titteli ratkaistaan. Vili lastautti kolmanteen nostoon sarjan uuden ennätyksen 190,5 kg, koska Turo kevyempänä yritti toisen kerran 190 kg nostoa. Molemmat miehet kuitenkin epäonnistuivat kolmansissa nostoissaan ja kulta meni Vilille ja hopea Turolle. Sarjan pronssille nosti Sami Kelloniemi 150 kg punnerruksella. Tämän sarjan varttuneemmissa miehissä Jaakko Pykälistö otti sarjan M1-mestaruuden ja Janne-Pekka Hakala M2-mestaruuden.

Matias Hyttisellä oli sarjassa M/120 kg hyvä päivä. Matias aloitti 195 kg nostolla ja korotti suoraan uuteen kisaennätykseen 200,5 kg. Penkin kulkiessa kolmanteen lastattiin 203 kg, joka oli laskettu riittävän parhaan nostajan titteliin alemman sarjan Honkasen onnistuessa nostossaan. Matiakselle kirjattiin puhdas sarja ja saaliina oli mestaruus, uusi kisaennätys ja parhaan nostajan titteli. Sarjan hopealle nosti Juha Koivisto 160 kg nostolla. M1-sarjassa Teppo Salomaa otti mestaruuden 167,5 kg

nostolla ja hän oli samalla paras miesmastersnostaja. M2-ikäluokassa, nyt ainoana kaikki poliisin penkkipunnerruksen kilpailut käyneenä, Jouni Nahkuri nappasi mestaruuden 160 kg nostolla.

Miesten raskaassa sarjassa Jari Saario nappasi mestaruuden 192,5 kg nostolla. Saman sarjan masterseissa, nyt ensiker-taa, Heikki Virtanen otti mestaruuden 125,5 kg nostolla. Penkkipunnerruksessa nähtiin yhteensä kuusi uutta kisaennätystä ja Vili Honkasen neljän perättäisen parhaan nostajan putki katkesi vain noin 0,8 IPF GL -pisteen erolla.

Maastanostossa oli mukana yhdeksän naista ja 12 miestä, joista yksi otti osaa vain maastanostoon. Eli kilpailuissa oli kaiken kaikkiaan mukana 27 eri nostajaa, mikä on kolmanneksi eniten näiden kilpailujen historiassa (vuonna 2019 Raumalla ja vuonna 2021 Helsingissä oli molemmissa 33 nostajaa).

Naisten kovimmat raudat maastanostossa nosti Valentina Hanhela, joka sarjassa 84 kg otti hienosti 160 kg. Naisten pisteissä paras oli sarjaa alempana Seda Margarjan, nostaan 155 kg, vain reilun 0,3 IPF GL -pisteen turvin. Miehistä kovimista raudoista vastasi, ehkä hieman odotetusti, Jari Saario, joka otti 352,5 kg. Pisteissä Saariota hätyytteli kuitenkin sarjassa 93 kg Anssi Malkamäki, joka 280,5 kg nostollaan pääsi vajaan 0,6 IPF GL -pisteen päähän. Samassa sarjassa nähtiin tiukka taistelu kultamitalista, kun kolmannella kierroksella Tuomas Kosonen oli vielä ilman tulosta ja lastautti tankoon 281 kg, jotta ohittaisi Malkamäen, mutta tällä kertaa ei ollut Tuomaksen maastanostopäivä. Tiukka oli kisa myös sarjaa ylempänä, kun sarjan 105 kg herruudestaittelivät Vili Honkanen ja Sami Kelloniemi. Vili vei voiton 280,5 kg nostolla vain 0,5 kg vähemmän nostaneesta Samista. Jaakko Pykälistö oli maastanostossa paras miesmastersnostaja. Kilpailuissa jaettiin uutuuksena myös ns. overall-palkinto miesten ja naisten suurimpien yhteistuloksen tekijöille. Naisissa tämän palkinnon vei Pauliina Suomela ja miehistä Jari Saario.

Kilpailut saatiin hienosti vietyä loppuun pienistä teknisistä vaikeuksista huolimatta. Ilo oli huomata varsin suuri joukko uusia nostajia vanhojen konkarien joukossa. Tätä kirjoittaessa ei vielä tämän vuoden kilpailuista ole antaa lisätietoja, mutta Helsingin Poliisi-Voimailijattavalla tai toisella pyrkivät kilpailut järjestämään.

21. poliisin penkkipunnerruksen SM-kilpailut 26.11.2022 Kuntosumppu, Rauma

Klassinen penkkipunnerrus

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Poliisilaitos	1.	2.	3.	Tulos	IPF GL	
1.	63	62,45	Saga Puroila	Oulu	<u>65,0</u>	<u>70,0</u>	<u>75,0</u>	75,0	62,895	
2.	63	60,85	Iida Heinonen	Poliisiammattikorkeakoulu	<u>65,0</u>	<u>70,0</u>	<u>72,5</u>	72,5	61,740	
1.	N40/63	59,80	Hanna Lindblad	Lounais-Suomi	<u>50,0</u>	<u>55,0</u>		55,0	47,350	Paras naismastersnostaja
1.	69	67,10	Terhi Ilolaks	Pohjanmaa		<u>75,0</u>		75,0	60,575	
1.	76	70,25	Pauliina Suomela	Itä-Uusimaa	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>		100,0	79,125	Paras naisnostaja
2.	76	73,40	Seda Margarjan	Poliisiammattikorkeakoulu		<u>82,5</u>		82,5	64,153	
3.	76	70,70	Chamia Chabbi	Helsinki		<u>65,0</u>		65,0	51,294	
1.	84	80,15	Johanna Backlund	Itä-Uusimaa		<u>80,0</u>		80,0	60,438	
2.	84	80,75	Valentina Hanhela	Oulu	<u>75,0</u>		<u>80,0</u>	80,0	60,310	
1.	84+	88,30	Ella Varis	Helsinki	<u>85,0</u>	<u>90,0</u>		90,0	66,384	
1.	83	80,95	Eetu Lamberg	Poliisiammattikorkeakoulu	<u>115,0</u>		<u>120,0</u>	120,0	61,056	
1.	93	90,95	Anssi Malkamäki	Itä-Uusimaa	<u>160,0</u>	<u>170,0</u>		170,0	81,545	
2.	93	92,45	Tuomas Kosonen	Itä-Suomi	<u>150,0</u>			150,0	71,373	
3.	93	91,95	Tomi Laukkanen	Lounais-Suomi		<u>145,0</u>		145,0	69,179	
1.	M40/93	91,40	Matti Kreivilä	Lounais-Suomi	<u>110,0</u>	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	125,0	59,813	
1.	105	105,00	Vili Honkanen	Itä-Suomi	<u>185,0</u>	<u>190,0</u>		190,0	85,076	
2.	105	103,10	Turo Åman	Oulu	<u>185,0</u>			185,0	83,543	
3.	105	103,10	Sami Kelloniemi	Oulu	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>		150,0	67,738	
1.	M40/105	99,15	Jaakko Pykälistö	Sisä-Suomi	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>		150,0	68,997	
1.	M50/105	97,65	Janne-Pekka Hakala	Helsinki	<u>110,0</u>	<u>120,0</u>		120,0	55,602	
1.	120	119,35	Matias Hyttinen	Lounais-Suomi	<u>195,0</u>	<u>200,5</u>	<u>203,0</u>	203,0	85,842	Paras miesnostaja
2.	120	111,05	Juha Koivisto	Helsinki	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	<u>160,0</u>	160,0	69,836	
1.	M40/120	110,80	Teppo Salomaa	Lounais-Suomi	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>	<u>167,5</u>	167,5	73,184	Paras miesmastersnostaja
1.	M50/120	115,00	Jouni Nahkuri	Lounais-Suomi	<u>140,0</u>	<u>160,0</u>		160,0	68,760	
1.	M40/120+	160,50	Heikki Virtanen	Häme	<u>110,0</u>	<u>117,5</u>	<u>125,5</u>	125,5	47,328	
1.	120+	147,20	Jari Saario	Itä-Suomi	<u>185,0</u>	<u>192,5</u>		192,5	74,855	

Klassinen maastanosto

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Poliisilaitos	1.	2.	3.	Tulos	IPF GL	
1.	63	62,45	Saga Puroila	Oulu	<u>135,0</u>			135,0	29,704	
1.	N40/63	59,80	Hanna Lindblad	Lounais-Suomi	<u>100,0</u>	<u>110,0</u>	<u>120,0</u>	120,0	27,188	paras naismastersnostaja
1.	69	67,10	Terhi Ilolaks	Pohjanmaa	<u>100,0</u>	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	125,0	26,312	
1.	76	73,40	Seda Margarjan	Poliisiammattikorkeakoulu	<u>135,0</u>	<u>145,0</u>	<u>155,0</u>	155,0	31,080	paras naisnostaja
2.	76	70,25	Pauliina Suomela	Itä-Uusimaa	<u>130,0</u>	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>	150,0	30,772	
3.	76	70,70	Chamia Chabbi	Helsinki	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	145,0	29,644	
1.	84	80,75	Valentina Hanhela	Oulu	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>		160,0	30,704	
2.	84	80,15	Johanna Backlund	Itä-Uusimaa	<u>130,0</u>	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	145,0	27,913	
1.	84+	88,30	Ella Varis	Helsinki	<u>140,0</u>			140,0	25,952	
1.	83	80,95	Eetu Lamberg	Poliisiammattikorkeakoulu	<u>220,0</u>	<u>235,0</u>		235,0	32,945	
1.	93	90,95	Anssi Malkamäki	Itä-Uusimaa	<u>250,0</u>	<u>275,0</u>	<u>280,5</u>	280,5	37,098	
-	93	92,45	Tuomas Kosonen	Itä-Suomi				-	-	
1.	105	105,00	Vili Honkanen	Itä-Suomi	<u>255,0</u>	<u>272,5</u>	<u>280,5</u>	280,5	34,632	
2.	105	103,10	Sami Kelloniemi	Oulu		<u>272,5</u>	<u>280,0</u>	280,0	34,866	
1.	M40/105	99,15	Jaakko Pykälistö	Sisä-Suomi	<u>210,0</u>	<u>220,0</u>	<u>230,0</u>	230,0	29,174	Paras miesmastersnostaja
1.	M50/105	97,65	Janne-Pekka Hakala	Helsinki	<u>150,0</u>	<u>170,0</u>	<u>180,0</u>	180,0	22,999	
1.	M120	119,35	Matias Hyttinen	Lounais-Suomi	<u>200,0</u>	<u>220,0</u>		220,0	25,635	
1.	M50/120	115,00	Jouni Nahkuri	Lounais-Suomi	<u>200,0</u>	<u>220,0</u>	<u>240,0</u>	240,0	28,428	
1.	M40/120+	160,50	Heikki Virtanen	Häme	<u>135,0</u>	<u>160,0</u>		160,0	16,564	
1.	120+	147,20	Jari Saario	Itä-Suomi	<u>342,5</u>	<u>352,5</u>		352,5	37,682	Paras miesnostaja
2.	120+	137,90	Lauri Alastalo	Lounais-Suomi	<u>210,0</u>	<u>225,0</u>		225,0	24,675	

Klassisen voimanoston mastersien SM-kilpailut 18.-20.11.2022 Oulu

Teksti: Sami Siltala, kuvat: Päivi Ristolainen

Voimanostoväkeä kokoontui Ouluun kilpailemaan masters-ikäluokkien klassisen voimanoston Suomen mestaruuksista Oulun Power Teamin järjestämiin kilpailuihin. Ilmoittautuneita oli 152 eli hieman vähemmän kuin vuosi sitten Pornaisiin ilmoittautuneita (173). Liekö pohjoisen suunta verottanut kilpailijoiden innokkuutta kilpailla? Masters-lisenssejä on kuitenkin myyty tänä vuonna enemmän kuin vuosi sitten. Kilpailujen alustavaa aikataulua jouduttiinkin siten säätämään tasapainoisempien kilpailupäivien saamiseksi. Kilpailijoiden kannattaa jatkossa kirkastaa mieleensä, että SM-kilpailuilmotuksen alustava aikataulu on nimensä mukaisesti alustava. Lopullinen aikataulu vahvistuu aina vasta ilmoittautumisaajan jälkeen, kun tiedetään, kuinka paljon kilpailijoita on ja mihin ryhmiin kilpailijat pitää jakaa. Majoitus- ja matkustusajat voivat siten joskus muuttua.

Kilpailupaikkaa rakennettiin rutinoituneesti torstaiaamupäivästä alkaen. Oulun Power Teamin talkoolaiset ahkeroinvat tehokkaasti ja saimme taas merkittävää apua Oulunsalon Taistolta sekä lämmitelyvarustukseen että lavalla työskenteilyyn. Kiekko-Laser juniorien talkoolaiset järjestivät erittäin maukkaita talkooruokat

kilpailupäiville ja siten levensivät talkoohartioitamme sekä kirjaimellisesti että kuvaannollisesti. Liiton puolesta rakentamisessa ja purkamisessa auttoivat erityisesti Ville Orasmaa, Markus Väliiviita ja Pekka Niva. Suuret kiitokset teille! Myös Valmennuskeskus Voimala ja Kuntosali Puntti auttoivat kilpailujen järjestämisestä välineistöllään.

Perinteisesti kilpailut aloitettiin perjantaina vanhimmista ikäluokista. Eila Kumpuniemi uusi mestaruutensa M4/47 kg -sarjassa. M3/63 kg -sarjassa käytiin ensin tiukka väentö jalkakyykyn suomenennätyksen haltijasta Margetta Salmisen ja Laila Viitasen välillä. Lopulta kyykyn SE jäi Margetan omaksi samoin kuin Suomen mestaruus. Mestaruuden uusivat myös Irene Matinpalo, Silja Mansikka-aho, Päivi Peltonen ja Sari Sarhia.

Miesten M4-sarjojen mestareiksi nostivat Juhani Niemi, Keijo Kuisma, Olavi Hotarinen, Markku Walamies, Arto Rainio, Tapio Kähäri ja Toivo Kyllönen. Ikäluokassa parannettiin myös seitsemän SE:tä.

M3-ikäluokassa 66 kg -sarjassa Timo Leino onnistui pitämään Paavo Hiltulan takanaan ja tarkan taktikoinnin myötä

Timolle kirjattiin mestaruus. Sarjassa 74 kg Pekka Turunen nosti ylivoimaiseen mestaruuteen. Sarjassa 93 kg Harri Hagfors jätti tavoilleen uskollisena kakkosvedon vetämättä ja yritti mestaruutta viimeisellä vedollaan. Mutta 255 kg oli liikaa ja mestariksi nosti Ismo Karisalo. Sarjojen 105 kg ja 120 kg mestareiksi nostivat Veijo Räsänen ja Raimo Lumijärvi.

M2-ikäluokassa 66 kg -sarjassa mestariksi nosti Kari-Pekka Kõrkkö. 74 kg -sarjassa ultramaratonisti Marko Forsell nosti mestariksi tiukassa kisassa Sami Siltalaa ja Arto Kuosmasta vastaan. Marko Helynen nosti M2-ikäluokan isoimmat IPF GL -pisteet ja mestariksi sarjassa 83 kg. Myös jalkakyykyn ja yhteistuloksen SE:t paransivat. Tomi Sairanen, Vesa Kovalainen, Sami Teeri ja Jari Kyntäjä olivat hyvin tasaväkiä sarjassa 93 kg. Sijoitukset olivat lopulta juuri tässä järjestyksessä ja Tomi on vuoden 2022 Suomen mestari. Pasi Putkonen pääsi kuitaamaan erinomaisesti sujuneen harjoituskauden selkeällä mestaruudella sarjaan 105 kg. Alpo Karppinen ja Teijo Hytönen uusivat viime vuoden mestaruutensa sarjoissaan 120 kg ja 120+ kg.

Naisten M2-ikäluokassa 57 kg -sarjassa voimanostajia somessa(kin) hauskuuttava Nina Honka otti mestaruuden ja myös maastanoston SE:n nimiinsä. Sarjoissa 63 kg ja 69 kg mestaruudet suomenennätyksin uusivat Sanna Oksanen ja Anu Kangaskesti. 76 kg mestariksi nosti Ulla-Anneli Asikainen vaikka Outi Nurmilaukas yrittikin haastaa Ulla-Anneliä. Sarjassa 84 kg Sinikka Korsikko vei kullan täpärästi edelliseltä mestarilta Minna Norismaalta. Sarjan 84+ kg mestari 2022 on Kristiina Ahlgren.

Miesten M1-ikäluokan 66 kg -sarjassa Mika Laitinen piti mestaruuskiinnityksensä voimassa. Sarjassa 74 kg nähtiin hurjaa tykitystä, kun Jani Haapamäki viimein onnistui jonkin aikaa metsästämänsä avoimen luokan yhteistuloksen SE:n murskaamisessa. Todella vahvojen nostojen jälkeen uusi SE on 687,5 kg. Kehitystä on tullut vuosi vuodelta eikä rajaa vielä näy! Mikko Koponen ja Jari Kaarnais kamppailivat sarjan 83 kg mestaruudesta ja maastanoston taktikoinnin päätyttyä mestaruus meni Mikolle. Sarjassa 93 kg



Jani Haapamäki

mestaruuden vahvistumista piti odottaa Juuso Myllykankaan, Jussi Harmaalan ja Petri Uusitalon viimeisiin maastanostoihin asti. Magnesium-pölyn laskeuduttua mestaruus oli Juuson, Jussin ja Petrin jäädessä hopealle ja pronssille vastaavasti. Sarjassa 105 kg oli jälleen tarkkaa taktikointia ja laskemista viimeisissä maastanostoiissa. Aleksi Nummi nosti juuri riittävän 2,5 kg eron saaden mestaruuden Ville Majavan nostaessa hopeaa. Sarjojen 120 ja 120k+ g mestareiksi nostivat selkeästi Markus Granö ja Antti Nevalainen.

Naisten M1-ikäluokan keveimpien sarjojen 47 kg ja 52 kg mestareiksi nostivat Katja Ronkainen ja Sanna-Mari Jauhola. Katja Lariola osoitti sitkeytensä ja grindauskyykykkyytensä nostamalla jalkakyykyyn SE:n 133 kg sarjaan 57 kg. Mestaruus tuli lopulta selkeällä erolla hopeamitalisti Tanja Korhoseen nähden. Katri Backman jatkoi viime vuodesta jalkakyykyyn SE:n parantamista ja uusi myös mestaruutensa sarjassa 63 kg. Mari Engberg piti SE-penkipunnerruksella saamalla etumatkalla Olga Niemisen takanaan ja myös Mari uudisti mestaruutensa yhteistuloksen SE:llä 408 kg. Olgalle SE jalkakyykyssä (152,5 kg) ja maastanostossa (165 kg). Sarjassa 76 kg Saara Laine nosti ylivoimaiseen mestaruuteen ja veti myös maastanoston SE:ksi 190,5 kg. Hannele Eerikäinen ja Heidi Bäckström kävivät äärimmäisen tiukan kilpailun sarjan 84 kg mestaruudesta. Hannele sinetöi mestaruutensa vetämällä SE:n 175,5 kg. Liisa Asanti oli sarjan 84+ kg ylivoimainen mestari ja hän veti ikäluokan isoimmat raudat SE-nostolla 205,5 kg.

Oli ilo järjestää masters-ikäluokkien suomenmestaruuskilpailut Oulussa. Tervetuloa tasan vuoden päästä avoimen luokan SM-kilpailuihin Ouluun!



Katja Lariola



Mikko Kaponen



Olga Nieminen



Saara Laine

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF	GLp	J.pist
1	47	46,85	Katja Ronkainen	1973	E-SV	50	60	70,5	60	40	42,5	45	42,5	85	90	100	100	202,5	56,31	24
1	52	51,2	Sanna-Mari Jauhola	1974	OPT	50	62,5	72,5	72,5	30	35	40	35	70	82,5	87,5	82,5	190	48,63	24
1	57	56,61	Katja Lariola	1982	HAK	127,5	433	133	133	70	75	77,5	75	147,5	455	455	147,5	355,5	83,82	24
2	57	56,33	Tanja Korhonen	1978	KP	117,5	125	430	125	70	75	75	70	140	460	—	140	335	79,29	18
3	57	55,98	Ulla-Maija Pöhö	1978	OPT	105	110	115	115	50	52,5	55	52,5	117,5	122,5	427,5	122,5	290	68,96	16
1	63	62,06	Katri Backman	1977	Sawo	140	147,5	151	150,5	80	82,5	85	85	155	165	470,5	165	400,5	88,48	24
2	63	62,16	Teija Grönlund	1979	NNRY	447,5	117,5	125	125	65	70	70	65	147,5	152,5	—	152,5	342,5	75,59	18
3	63	61,96	Soila Ranta	1982	PV-81	115	120	425	120	65	67,5	70	70	130	135	—	135	325	71,88	16
—	63	62,03	Suvi Jokinen	1980	KoJy	105	440	110	110	72,5	72,5	72,5	—	—	—	—	—	out		
1	69	68,64	Mari Engberg	1982	LVK team	140	145	454	145	102,5	105	108	108	150	455	155	155	408	84,77	24
2	69	68,54	Olga Nieminen	1982	KEV	145	150	153	152,5	75	80	82,5	80	155	165	475,5	165	397,5	82,66	18
3	69	66,82	Sanna Joutsela	1973	TVN	117,5	127,5	138	137,5	77,5	85	90	85	142,5	152,5	465,5	152,5	375	79,13	16
4	69	68,43	Tanja Peltman	1982	YiöR	110	120	428	120	70	75	77,5	75	135	145	150	150	345	71,81	14
5	69	68,16	Niina Fred	1982	VIS	105	115	120	120	60	65	67,5	65	130	145	152,5	152,5	337,5	70,4	12
6	69	68,25	Vappu Kopra	1979	YiöR	87,5	95	100	100	57,5	60	62,5	60	115	122,5	430	122,5	282,5	58,89	10
1	76	73,25	Saara Laine	1979	TNT	140	447,5	454	140	72,5	77,5	77,5	72,5	170	180	190,5	190,5	403	80,89	24
2	76	75,19	Heidi Soikkeli	1982	TVN	125	132,5	138	137,5	50	55	57,5	55	145	452,5	152,5	152,5	345	68,37	18
3	76	72,2	Maare Kauppinen	1976	HAK	100	407,5	408	100	60	67,5	72,5	67,5	155	170	472,5	170	337,5	68,24	16
1	84	79,3	Hannele Eerikäinen	1977	HAK	135	140	148	147,5	80	85	87,5	87,5	160	170	175,5	175,5	410,5	79,39	24
2	84	81,33	Heidi Bäckström	1982	M-Club	130	140	150	150	82,5	87,5	92,5	87,5	155	165	172,5	172,5	410	78,44	18
3	84	82,95	Terhi Karppinen	1976	KiurU	117,5	125	433	125	75	77,5	80	80	147,5	152,5	155	155	360	68,32	16
4	84	82,02	Virve Suominen	1976	E-SV	110	120	128	127,5	60	65	67,5	65	145	155	467,5	155	347,5	66,25	14
5	84	81,26	Mimi Cajander	1981	E-IT	117,5	122,5	428	122,5	77,5	82,5	82,5	77,5	—	—	—	—	out		12
1	84+	138,02	Liisa Asanti	1978	NIL	165	175	480	175	85	87,5	90	90	195	205,5	240	205,5	470,5	79,11	24
2	84+	129,95	Helena Rehnberg	1979	E-SV	110	120	—	120	60	70	77,5	70	145	—	—	145	335	56,74	18

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF	GLp	J.pist
1	57	56,46	Nina Honka	1972	TVN	100	105	108	105	55	57,5	60	57,5	130	140	150,5	150,5	313	73,95	24	
1	63	61,96	Sanna Oksanen	1971	OpLi	110	115	121	120,5	75	80,5	80,5	75	125	137,5	—	125	320,5	70,89	24	
2	63	62,06	Ritva Pihlaja	1966	HAK	80	80	80	80	47,5	50	50	47,5	105	110	115	115	242,5	53,58	18	
1	69	66,58	Anu Kangaskesti	1970	OPT	120	125	130	130	62,5	65	70	65	140	145	150	150	345	72,95	24	
2	69	67,06	Seija Skogman	1965	E-SV	80	85	92,5	92,5	57,5	62,5	62,5	57,5	90	100	110	110	260	54,75	18	
1	76	73,95	Ulla-Anneli Asikainen	1963	NNRY	117,5	425	125	125	55	60	65	65	152,5	160	170	170	360	71,92	24	
2	76	74,16	Outi Nurmilaukas	1964	EV	80	100	110	110	65	70	70	70	160	475	475	160	340	67,83	18	
3	76	72,18	Satu Luoto	1969	LVK team	115	126,5	430	126,5	72,5	77,5	80	77,5	110	120	127,5	127,5	331,5	67,04	16	
4	76	75,15	Monica Liljestrand-Jutila	1967	PV	87,5	92,5	97,5	97,5	50	52,5	55	52,5	120	127,5	435	127,5	277,5	55	14	
1	84	79,97	Sinikka Korsikko	1969	Sawo	120	130	430	130	50	55	57,5	55	130	140	447,5	140	325	62,62	24	
2	84	76,83	Minna Norismaa	1967	JoPuPo	105	110	113	112,5	62,5	65	67,5	65	120	130	135	135	312,5	61,3	18	
1	84+	115,29	Kristiina Ahlgrén	1968	LIKE	77,5	85	92,5	92,5	62,5	65	67,5	65	100	112,5	420	112,5	270	46,62	24	
2	84+	118,25	Kirsi Lehmskanta	1972	NIL	95	400	100	100	52,5	52,5	57,5	52,5	110	115	420	115	267,5	45,97	18	

N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF	GLp	J.pist
1	63	62,36	Margetta Salminen	1961	LVK team	90	97,5	102	101,5	60	62,5	65	65	115	122,5	127,5	127,5	294	64,75	24	
2	63	61,57	Laila Viitanen	1960	IiY	95	100,5	101	101	42,5	45	47,5	47,5	130	137,5	142,5	142,5	291	64,631	18	
3	63	61,32	Liisa Tiensuu-Hirvonen	1953	E-IT	65	67,5	80	67,5	45	50	55	55	100	110	120	120	242,5	54,006	16	
1	69	68,13	Irene Matinpalo	1961	HAK	80	90	95	90	40	42,5	45,5	42,5	105	115	120,5	115	247,5	51,642	24	
1	76	73,68	Silja Mansikka-aho	1959	Team365	85	93	100	93	40	42,5	45	42,5	125	138	140	140	275,5	55,138	24	
1	84	79,31	Päivi Peltonen	1959	I-HV	65	75	82,5	82,5	47,5	55	57,5	57,5	110	120	127,5	127,5	267,5	51,73	24	
1	84+	89,99	Sari Sarhia	1961	NIL	40	45	50	45	50	55	60	55	85	95	100	95	195	35,911	24	

N70

1	52	48,85	Eila Kumpuniemi	1942	E-SV	55	57,5	60	60	35	37,5	40	40	80	87,5	92,5	92,5	192,5	51,411	24
---	----	-------	-----------------	------	------	----	------	----	----	----	------	----	----	----	------	------	------	-------	--------	----

M40

1	66	65,82	Mika Laitinen	1980	YiöR	140	150	458	150	90	100	—	100	160	180	190	190	440	68,69	24
1	74	73,65	Jani Haapamäki	1979	OPT	225	232,5	238	237,5	160	165	170	170	260	270	280	280	687,5	101,18	24
2	74	73,46	Teijo Hirvonen	1979	Huima	170	180	188	187,5	105	110	445	110	185	200	245	200	497,5	73,32	18
1	83	82,55	Mikko Koponen	1981	PTP	190	202,5	210	210	132,5	140	145	145	245	260	270	260	615	85,37	24
2	83	81,13	Jari Kaarnais	1980	E-VO	202,5	215	220	220	140	147,5	450	147,5	230	245	257,5	245	612,5	85,77	18
3	83	82,29	Marko Tuomainen	1982	Huima	490	190	203	202,5	140	147,5	452,5	147,5	230	240	240	230	580	80,64	16
4	83	82,16	Mikko Malinen	1980	SaJy	182,5	192,5	200	192,5	112,5	117,5	422,5	117,5	210	225	230	225	535	74,44	14
5	83	82,05	Petri Toivanen	1973	SaJy	165	170	175	175	125	130	132,5	132,5	200	210	215	215	522,5	72,75	12
6	83	81,16	Kimmo Nurmi	1981	HeTarmo	150	160	173	172,5	120	130	132,5	132,5	180	190	202,5	202,5	507,5	71,05	10
1	93	92,11	Juuso Myllykangas	1982	EV	225	235	240	235	145	150	157,5	157,5	235	245	252,5	252,5	645	84,78	24
2	93	91,2	Jussi Harmaala	1980	LeVo	205	215	225	225	150	157,5	162,5	162,5	235	245	255	255	642,5	84,86	18
3	93	88,14	Petri Uusitalo	1979	PTVAK	215	225	230	230	140	145	450	145	250	260	275	260	635	85,3	16
4	93	92,43	Hannu Hyrkäs	1981	AavKi	210	217,5	223	222,5	152,5	157,5	462,5	157,5	220	245	245	220	600	78,73	14
5	93	88,99	Jani Niemelä	1977	VilpVe	180	200	200	180	110	117,5	425	117,5	200	220	—	220	517,5	69,18	12
6	93	91,16	Markku Pekkarinen	1975	OPT	170	180	185	185	447,5	117,5	420	117,5	190	200	210	210	512,5	67,7	10
7	93	91,79	Markus Väliiviita	1978	KaVo	140	150	160	160	90	95	402,5	95	165	177,5	490	177,5	432,5	56,94	8

1	105	104,25	Aleksi Nummi	1978 PV-81	220	235	245	245	150	157,5	160	160	260	282,5	285	285	690	85,475	24	
2	105	103,08	Ville Majava	1982 HauVo	210	225	235	235	170	180	185	180	260	270	272,5	272,5	687,5	85,616	18	
3	105	102,87	Jukka-Pekka Rinkinen	1979 LIKE	220	230	240	230	160	165	170	165	240	260	270	260	655	81,648	16	
4	105	104,52	Vesa Väistö	1979 TVN	205	215	220	220	140	145	150	150	225	235	242,5	242,5	612,5	75,783	14	
5	105	94,06	Taavi Latonen	1982 KP	180	180	200	200	130	140	145	145	220	240	252,5	252,5	597,5	77,735	12	
6	105	97,59	Mikael Kock	1981 MSK	205	210	218	210	122,5	127,5	130	127,5	255	260	262,5	260	597,5	76,365	10	
7	105	100,9	Björn Berg	1982 ÅKK	200	207,5	215	215	140	145	150	150	210	230	245	230	595	74,847	8	
8	105	101,3	Juha Pyykkönen	1982 Ols-Ta	175	185	185	175	100	107,5	112,5	107,5	190	207,5	217,5	207,5	490	61,524	6	
1	120	118,61	Markus Granö	1979 NyKK	255	265	270	270	160	160	165	160	280	300	300	280	710	82,96	24	
2	120	118,93	Juha Martikainen	1975 Team365	230	237,5	243	242,5	155	162,5	167,5	167,5	230	245	252,5	252,5	662,5	77,32	18	
3	120	119,86	Jari Mutanen	1973 AVO	215	230	240	240	127,5	137,5	142,5	137,5	220	235	255	255	632,5	73,56	16	
4	120	118,6	Jouko Kiesiläinen	1982 M-Club	220	230	240	230	150	160	165	165	220	230	235	235	630	73,61	14	
1	120+	171,99	Antti Nevalainen	1978 E-SV	270	300	311	300	190	200	202,5	202,5	305	336	343	343	845,5	85,45	24	
2	120+	128,12	Ben Olenius	1981 S-V	240	252,5	263	262,5	190	197,5	200	200	252,5	262,5	277,5	262,5	725	81,95	18	
3	120+	146,32	Jyrki Haikama	1981 FPC	230	250	255	255	165	175	175	165	230	250	260	260	680	72,86	16	
4	120+	130,33	Gustav Kargus	1982 MSK	230	240	248	247,5	162,5	170	177,5	170	240	250	255	255	672,5	75,47	14	
5	120+	154,78	Kimmo Matilainen	1982 KP	240	260	270	260	170	180	190	190	200	220	240	220	670	70,28	12	
M50																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF GLp J.pist	
1	66	65,7	Kari-Pekka Kõrkkö	1969 OPT		125	132,5	138	132,5	97,5	102,5	105	102,5	165	170	172,5	172,5	407,5	63,68	24
2	66	65,9	Jarkko Welling	1971 YlöR		145	150	155	150	72,5	75	75	72,5	155	165	167,5	165	387,5	60,45	18
1	74	72,9	Marko Forsell	1970 KoJy		180	180	188	187,5	120	125	127,5	125	185	195	200	200	512,5	75,83	24
2	74	73,9	Sami Siitola	1972 OPT		150	160	168	167,5	120	127,5	132,5	127,5	215	225	225	215	510	74,93	18
3	74	72,6	Arto Kuosmanen	1965 JoPuPo		165	175	180	180	120	125	127,5	125	192,5	202,5	207,5	192,5	497,5	73,77	16
4	74	71,9	Ismo Hietanen	1963 HeTarmo		140	150	150	150	115	120	122,5	120	170	190	200	200	470	70,04	14
1	83	82	Marko Helynen	1971 RAV		200	220	230	230	130	140	145	145	225	250	255	250	625	87,05	24
1	93	92,46	Tomi Sairanen	1968 SaJy		200	210	220	210	130	140	145	145	240	250	255	250	605	79,37	24
2	93	92,78	Vesa Kovalainen	1971 KajKu		210	225	228	227,5	120	125	127,5	127,5	230	245	252,5	245	600	78,58	18
3	93	92,09	Sami Teeri	1972 PLP		200	210	215	215	127,5	135	140	135	230	232,5	245	245	595	78,21	16
4	93	92,63	Jari Kyntäjä	1971 AavKi		200	215	—	215	140	145	145	140	220	240	255	240	595	77,99	14
5	93	91,11	Petteri Nousiainen	1971 E-SV		180	195	203	202,5	130	137,5	—	137,5	200	220	240	240	580	76,64	12
6	93	90,94	Kimmo Minkkinen	1970 SaJy		177,5	192,5	198	192,5	132,5	137,5	140	140	227,5	237,5	250	237,5	570	75,39	10
7	93	88,15	Veli-Matti Reijonen	1971 JoPuPo		180	192,5	200	200	135	137,5	147,5	137,5	210	220	242,5	220	557,5	74,88	8
8	93	91,14	Esa Hiltunen	1971 LeVo		180	187,5	193	192,5	125	127,5	132,5	127,5	215	227,5	232,5	232,5	552,5	73	6
9	93	92,35	Jukka Ainali	1964 RK		170	180	185	180	85	92,5	—	92,5	200	220	230	220	492,5	64,65	4
10	93	91,6	Timo Rantala	1963 Team365		125	135	145	135	80	90	100	90	150	165	—	165	390	51,4	2
1	105	104,5	Pasi Pulkkinen	1971 OPT		205	220	228	227,5	165	175	180	180	222,5	247,5	257,5	247,5	655	81,05	24
2	105	104,24	Kaj Wasenius	1972 Team365		185	200	210	200	125	130	135	135	230	240	260	240	575	71,23	18
3	105	103,97	Kaj Mattila	1970 E-SV		190	200	—	200	125	130	135	130	215	220	225	225	555	68,84	16
4	105	101,75	Ari Aalto	1965 ViVo		165	165	165	165	135	140	142,5	142,5	210	225	230	230	537,5	67,35	14
5	105	99,65	Simo Konsti	1969 SaJy		170	180	190	190	107,5	112,5	115	115	195	205	212,5	212,5	517,5	65,48	12
6	105	104,84	Markku Torvinen	1966 KEV		185	185	195	195	110	115	120	115	195	205	212,5	205	515	63,63	10
1	120	116,5	Alpo Karppinen	1971 KiurU		240	250	250	250	155	160	160	155	260	270	281,5	270	675	79,49	24
2	120	116,68	Mika Jokiahio	1969 SeiVo		210	225	225	225	160	170	175	170	230	250	255	255	650	76,5	18
3	120	107,17	Jari Niskanen	1963 So-Vi		165	—	—	165	132,5	—	—	132,5	225	—	—	225	522,5	63,9	16
1	120+	151,04	Teijo Hytönen	1969 Huima		245	260	276	260	135	145	150	150	265	293	293	265	675	71,45	24
2	120+	129,93	Jukka Sahlström	1966 KiurU		200	210	210	200	130	140	150	140	230	240	250	240	580	65,17	18
M60																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF GLp J.pist	
1	66	65,9	Timo Leino	1958 PV		130	135	—	135	90	95	100	95	180	185	190	190	420	65,52	24
2	66	62,5	Paavo Hiltula	1961 PLP		130	142,5	150	150	70	75	80	80	170	182,5	187,5	187,5	417,5	66,99	18
1	74	73,4	Pekka Turunen	1960 LVK team		150	160	171	160	115	—	—	115	180	190	—	190	465	68,56	24
2	74	72,8	Jorma Immonen	1953 OPT		100	110	110	100	80	85	87,5	85	160	165	—	165	350	51,82	18
1	93	90,7	Ismo Karisalo	1961 EV		175	187,5	203	202,5	120	127,5	132,5	132,5	185	202,5	212,5	212,5	547,5	72,51	24
2	93	91,4	Ilkka Launonen	1954 SVV		155	162,5	168	167,5	140	145	150	145	205	215	—	215	527,5	69,6	18
3	93	92,5	Harri Hagfors	1961 MY-Power		177,5	177,5	185	177,5	110	115	117,5	117,5	225	230	235	225	520	68,21	16
4	93	92,6	Folke Jutila	1961 PV		160	175	175	175	92,5	97,5	102,5	102,5	175	185	200	200	477,5	62,6	14
5	93	91,6	Pekka Ikonen	1957 S-V		140	150	160	160	80	90	95	95	170	190	200	200	455	59,97	12
6	93	88,1	Martti Pesu	1958 OPT		122,5	—	—	122,5	52,5	60	65	65	142,5	162,5	165	165	352,5	47,36	10
1	105	101,8	Veijo Räsänen	1957 I-HV		155	170	183	182,5	135	145	150	150	210	230	240	240	572,5	71,72	24
2	105	98,4	Ari Simonen	1962 SaJy		175	190	206	190	80	80	—	80	200	215	225	215	485	61,74	18
1	120	118,3	Raimo Lumijärvi	1962 OPT		210	230	245	245	140	150	165	150	240	250	257,5	257,5	652,5	76,33	24
2	120	118,1	Lars Lampinen	1961 S-V		215	225,5	—	225,5	130	140	155	155	220	240	255,5	255,5	636	74,45	18

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF GLp	J.pist
1	59	58,59	Juhani Niemi	1950	E-SV	100	115	120	120	60	62,5	62,5	60	120	135	140	135	315	52,32	24
1	66	64,46	Keijo Kuisma	1952	OutVe	80	100	120	120	50	60	72,5	60	140	160	170	170	350	55,25	24
2	66	65,22	Ilkka Mikkonen	1941	PV-81	75	82,5	87,5	87,5	65	70	72,5	70	150	160	167,5	160	317,5	49,81	18
1	74	73,43	Olavi Hotarinen	1952	KiurU	110	115	120	120	80	85	90	90	155	160	165	165	375	55,28	24
2	74	69,61	Markku Kemppainen	1949	E-SV	100	112,5	115	115	100	102,5	105	102,5	135	145	157,5	145	362,5	54,94	18
1	83	81,63	Markku Walamies	1952	KeBo	100	107,5	110	110	55	65	67,5	67,5	110	122,5	135	135	312,5	43,62	24
2	83	81,2	Voitto Grönman	1938	PV-81	65	65	80	65	60	65	67,5	67,5	80	120	130	130	262,5	36,74	18
1	93	89,99	Arto Rainio	1952	KeBo	150	165,5	168	167,5	70	75	80	80	160	180	200	200	447,5	59,49	24
2	93	92,01	Olavi Kainulainen	1950	TamRy	115	125	130	130	85	95	95	85	155	165	170	170	385	50,63	18
3	93	91,72	Oiva Järvenpää	1951	OPT	110	120	130	130	80	90	92,5	92,5	140	150	160	160	382,5	50,38	16
4	93	86,2	Tapani Puhakka	1944	KP	65	75	82,5	82,5	75	80	82,5	82,5	140	155	167,5	167,5	332,5	45,16	14
1	105	94,75	Tapio Kähäri	1946	Huima	135	145	150	150	80	87,5	92,5	92,5	130	140	150	150	392,5	50,88	24
2	105	103,77	Ilpo Kylmäluoma	1950	KemaKu	100	120	—	120	60	—	—	60	100	150	176	150	330	40,97	18
1	120	114,38	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	165	176	176	176	75	82,5	82,5	82,5	185	211	215	215	473,5	56,22	24

SE:t Laila Viitanen, sarja 63 kg, JK 101,0 kg, MN 142,5 kg SE N60 / klass. SE N60
 Margetta Salminen, sarja 63 kg, JK 101,5 kg, YT 294,0 kg SE N60 / klass. SE N60
 Silja Mansikka-aho, sarja 76 kg, JK 93,0 kg, MN 140,0 kg, YT 275,5 kg SE N60 / klass. SE N60
 Päivi Peltonen, sarja 84 kg, JK 82,5 kg, MN 127,5 kg, YT 267,5 kg SE N60 / klass. SE N60
 Juhani Niemi, sarja 59 kg, JK 120,0 kg, YT 315,0 kg klass. SE M70
 Arto Rainio, sarja 93 kg, JK 167,5 kg, YT 447,5 kg klass. SE M70
 Toivo Kyllönen, sarja 120 kg, JK 176,0 kg klass. SE M70, MN 215,0 kg SE M70 ja klass. SE M70
 Lars Lampinen, sarja 120 kg, JK 225,5 kg, MN 255,5 kg, YT 636,0 kg klass. SE M60
 Raimo Lumijärvi, sarja 120 kg, JK 245,0 kg, MN 257,5 kg, YT 652,5 kg klass. SE M60
 Marko Helynen, sarja 83 kg, JK 230,0 kg, YT 625,0 kg klass. SE M50
 Sanna Oksanen, sarja 63 kg, JK 120,5 kg klass. SE N50
 Anu Kangaskesti, sarja 69 kg, JK 130,0 kg SE N50 ja klass. SE N50, MN 150,0 kg, YT 345,0 kg klass. S
 Satu Luoto, sarja 76 kg, JK 126,5 kg SE N50 ja klass. SE N50, YT 331,5 kg klass. SE N50
 Nina Honka, sarja 57 kg, MN 150,5 kg klass. SE N50
 Ulla-Anneli Asikainen, sarja 76 kg, MN 170,0 kg, YT 360,0 kg SE N50 ja klass. SE N60
 Outi Nurmilaikas, sarja 76 kg, YT 340,0 kg SE N50 ja klass. SE N50
 Jani Haapamäki, sarja 74 kg, YT 687,5 kg klass. SE ja klass. SE M40
 Antti Nevalainen, sarja 120+ kg, MN 343,0 kg klass. SE M40
 Katja Lariola, sarja 57 kg, JK 133,0 kg klass. SE N40
 Katri Backman, sarja 63 kg, JK 150,5 kg SE N40 ja klass. SE N40
 Mari Engberg, sarja 69 kg, PP 108,0 kg SE N40 ja klass. SE N40, YT 408,0 kg klass. SE N40
 Olga Nieminen, sarja 69 kg, JK 152,5 kg SE N40 ja klass. SE N40, MN 165,0 kg klass. SE N40
 Saara Laine, sarja 76 kg, MN 190,5 kg SE N40 ja klass. SE N40
 Hannele Eerikäinen, sarja 84 kg, MN 175,5 kg SE N40 ja klass. SE N40
 Liisa Asanti, sarja 84+kg, MN 205,5 kg SE N40 ja klass. SE N40



Pasi Putkonen

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut 10.12.2022 Tampere

Teksti: Juho Kangasniemi, kuvat: Päivi Ristolainen

Tampereen Voimanostajien järjestämät varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut olivat komea päätös seuran tiiviille kisasyksylle. Talkooporukajaksoi vielä painaa, vaikka samana syksynä oli jo pidetty sekä maksimivoimapunnerruksen SM-kilpailut että onnistunut Leoko Open -penkkipunnerruskilpailu Ideaparkissa. Kilpailupaikkana toimi Ratinan stadionin tiloissa oleva liikuntasali. Ratinassa ei ole vielä monia kilpailuja järjestetty, mutta tila on jo nyt osoittautunut oivalliseksi areenaksi SM-tason mitteloille.

Tiivis kisapäivä alkoi miesten masters-ikäluokkien nostojen merkeissä. M4/74 kg -sarjan mestaruuden nappasi myös avoimessa luokassa nostonut Etelä-Suomen Voimailijoiden Markku Kemppainen. 120 kg tulos tähän ikäluokkaan olikin häneltä oivallinen ”lämmittely” iltapäivän kisaa varten, jossa hän nosti hienosti avoimen luokan hopealle 127,5 kg tuloksella. Kahden kisan päivä on kova savotta ja tuloksen petraaminen ensimmäisestä kisasta seuraavaan on kunnioitettava suoritus. M4/83 kg -sarjan mestariksi nosti puolestaan Heikki Rautio (OV-86) 100 kg punnerruksella. Äänekosken Huiman Tapio Kähäri otti kultaa 93 kg -sarjassa 105 kg tuloksella, ja 105 kg -sarjan mestaruuden poki Hartolan Voimailijoiden Seppo



Kilpailun johtaja Hannu Peräsalo lavalla

Komppa ikäluokan suurimmalla raudalla 155 kg. Painoluokan hopeapallille nousi NyKK:n Bertel Holmlund komealla 140 kg tuloksella. 120 kg -sarjassa kisaa kävivät lajin pitkän linjan vaikuttajat Toivo ”Topi” Kyllönen ja Raimo Sandelin. Kajaanin Toivo

Kyllönen vei voiton tuloksella 95 kg ja PTVAK:n Sandelin oli ansiokkaasti toinen tuloksella 75 kg.

Panokset kovenivat M3-ikäluokassa, kun lauteille 66 kg -sarjassa astui kilpailunjohtaja ja järjestävän seuran puheenjohtaja Hannu Peräsalo sekä hänen kilpakumppaninsa Hartolan Voimailijoiden Seppo Flink. Flink aloitti 5 kg ylempää kuin 90 kg avauksen varmasti selvittänyt Peräsalo. Harmittavasti kuitenkin Flinkin avaus 95 kg epäonnistui ja Peräsalo tasoitti lukemat toisella nostollaan. Kolmannella kierroksella miehet selvittivät molemmat 100 kg nostot, ja Peräsalo otti mestaruuden kevyempänä. Suomen mestaruus tiukalla kisalla rankan talkoopäivän jälkeen on suoritus, joka jää monelta tekemättä, mutta TVN:n Hannu Peräsalo osoitti jälleen sisukkuutensa.

74 kg -sarjassa mestaruuden poki Jeppis Power 2000:n Pauli Linna perustuloksella 65 kg. Sarjassa 83 kg dominoi NyKK:n Stig-Erik Björkqvist massiivisella 180 kg tuloksella. Hopeasijasta kävivät tiukkaa kisaa Ylöjärven Ryhdin Voitto Ahopelto sekä Itä-Helsingin Voimailijoiden Olli Rantanen. Hopeakisa kääntyi



Raimo Sandelin sai hopeaa sarjassa M4/120 kg

viimeisellä kierroksella Rantasen hyväksi, kun hän selvitti 125 kg punnerruksen, ja Ahopellon pronssitulokseksi jäi hänen toisella kierroksella nostamansa 110 kg. 93 kg -sarjan mestariksi nosti pitkän linjan voimapunnerrusvaikuttajanakin tunnettu Juha Koivisto 147,5 kg nostolla. Helsingin Yliopiston Voimailijoita edustavaa Koivistoa koetti toisella ja kolmannella kierroksella sisukkaasti nokittaa Helsingin Poliisivoimailijoiden Keijo Lampinen 150 kg yrityksellä, mutta hänelle tulokseksi jäi avausnosto 145 kg ja hopeamitali.

Sarjassa 105 kg jännitysnäytelmän tarjosi I-HV:n Veijo Räsänen napaten ”tupla tai kuitti”-tyylillä 190 kg avauksensa hyväksytysti viimeisellä kierroksella ottaen samalla painoluokan Suomen mestaruuden haltuunsa. Hopealle nosti komeasti Joensuu Punttipaikien Harri Tirronen 172,5 kg nostolla ja pronssille Ylöjärven Ryhdin Ari Myllyniemi (160 kg). 120 kg -sarjassa nähtiin kaksi ”kahden markan” ylitystä, kun kultaa otti Kiuruveden Urheilijoiden Juha Makkonen 212,5 kg nostolla vastaten näin ikäluokan kovimmista romuista, ja hopeaa OPT:n Raimo Lumijärvi 205 kg. Kolmanneksi nosti hienosti Kankaanpään voimailijoiden Pasi Järvenpää 170 kg punnerruksella.

M2-ikäluokassa 74 kg -sarjan mestaruuden otti Oulun Power Teamin Sami Siltala 150 kg nostolla, ja hopeapallille nousi Helsingin Tarmon Ismo Hietanen punnertamalla 140 kg. 83 kg -sarjan mestaruus irtosi niin ikään 150 kg nostolla K-UV:n Timo Lemiselle ja hopeaa otti komeasti TVN:n oma nostaja Matias Peräinen 137,5 kg pukkauksella. Paitanostaminen on Matiakselle vielä melko uutta, mutta sinnikkään harjoittelun tulos alkaa jo näkyä. Harmittavasti ilman tulosta jäi hurjasta 190 kg lukemasta aloittanut EV:n Vesa Hartikainen. East Side Iron Triben Petteri Laurikainen nappasi 93 kg -sarjan mestaruuden 220 kg avausnostollaan. Laurikainen nosti myös avoimen luokan puolella, mutta siellä harmillisesti jäi ilman tulosta. Sarjan 93 kg hopean varmisti Keski-Uudenmaan Voimailijoiden Seppo Norpila avauksellaan 75 kg.

Luokkaa ylempänä 105 kg -sarjassa JoPuPo:n Tomi Vikla otti kultaa 220 kg tuloksella. Viklan kisapäivä oli kaikkiaan erittäin onnistunut, sillä hän nosti myös iltapäiväkisassa avoimessa luokassa hienosti hopealle, haastaen sielläkin sinnikkäästi mestaruussijaa. Hopealle ja pronssille nostivat E-SV:n seurakaverukset Rami Eloranta ja Kaj Mattila tiukan mittelön päätteeksi tasatuloksin 195 kg.



Arto Pulkki otti haltuunsa sarjan M18/120+ kg suomenennätyksen punnertamalla 180,5 kg



Hermann Järvenpää punnersi kultaa

120 kg -luokkaa hallitsi Eastside Iron Triben Timo Rukkila 210 kg tuloksella. Timo väläytteli kovaa kuntoa kokeilemalla vielä viimeisellään 217,5 kg, mutta se jäi tällä kertaa punalamppujen alle. Toiseksi nosti 187,5 kg nostolla KemaKu:n Markku Sotisaari ja pronssille Sotkamon Visan Jari Niskanen 170 kg.

Aamukilpailun päättivät juniorien ja subjuniorien miehet eli M23- sekä M18-ikäluokkien nostajat. M18-ikäluokassa nähtiin

pelkkiä suomenennätystuloksia, kun RautU:n Arttu Korhonen vei 83 kg -sarjan mestaruuden kotiin 163 kg ennätyspunnerruksella ja 120+ kg -sarjassa Elimäen Vauhdin Arto Pulkki otti kultaa hurjalla 180,5 kg nostolla. Melkoista iloittelua nähtiin M23-ikäluokassakin, kun Kankaanpään Hermann Järvenpää punnersi 105 kg -sarjan mestariksi massiivisella 242,5 kg tuloksella ja seurakaveri Mikael Salomäki otti 120+ kg -sarjassa kultaa 165 kg nostolla.

Aamupäivän toisessa kisassa nousivat lauteille kaikki naisnostajat. M4-ikäluokan show'sta vastasi EPF:n Hall of Famen jäsen E-SV:n Eila Kumpuniemi. Eila otti jälleen yhden Suomen mestaruuden nimiinsä punnertaen 45 kg 52 kg -sarjassa. M3-luokassa oli niin ikään yksi nostaja, Sotkamon Visan Aira Knutars, joka otti omassa ikäluokassaan sarjan 52 kg mestaruuden komealla 70 kg tuloksella. M2-ikäluokan sarjassa 57 kg SE-jahtiin lähti järjestävän seuran Nina Honka, joka avausnoston 75 kg selvitettyään ja mestaruuden varmistettuaan koeponnisti 81,5 kg ennätysromuja kahteen otteeseen, mutta harmittavasti vielä ei ollut niiden aika. OpLi:n Sanna Oksanen nosti itsensä mestariksi sarjassa 63 kg nostamalla 97,5 kg ja 69 kg -sarjassa nähtiin jälleen uusi SE, kun E-SV:n Seija Skogman taiteili

virheettömän kisan päätteeksi tulokseksi komeat 91 kg. Hopealle nosti komeasti Ylöjärven Minna Ristolainen työntämällä 77,5 kg ja seurakaveri Päivi Ristolainen nappasi puolestaan kultaa 76 kg -sarjassa 80 kg punnerruksella.

N18-ikäluokan sarjassa 52 kg RK:n Eerika Palosaari varmisti mestaruuden 75 kg suorituksella, minkä jälkeen hätyyteltiin vielä uutta SE:täkin, mutta se jäi vielä seuraavalle kerralle. 57 kg -sarjassa ÄV:n Emma Honkonen otti kultamitalin 55 kg nostolla ja sarjassa 63 kg puolestaan Oulun Power Teamin Milla Haapamäki nousi mestariksi puhtaan sarjan päätteeksi 85 kg nostolla. Kankaanpään Minka Poikselkä otti kultaa 69 kg -sarjassa 80 kg suorituksella ja seurasiskonsa Fanni Kyösti vastaavasti voitti 76 kg -sarjan tuloksella

55 kg. Kiuruveden urheilijoiden Siiri Tosavainen hallitsi 84 kg -sarjaa tuloksella 77,5 kg, ja ikäluokan uuden SE:n yli 84+ kg -sarjaan teki uusi Suomen mestari, LIKE:n nostaja Rosanna Lampela, Huikealla 103 kg punnerruksella. Rosanna kokeili vielä kolmannellaan 107,5 kg, mutta se jäi vielä odottamaan seuraavaa kertaa.

N23-ikäluokan 63 kg -sarjassa kisaa kävivät OPT:n Sofia Räihä ja ÄV:n Tessa Toropainen. Toropainen varmisti hopean hienosti 80 kg tuloksella ja Räihä nosti kultaa hurjalla 105 kg raudalla. 69 kg -sarjassa nosti mestariksi Kankaanpään Emmi Järvenpää ja Kokkolan Jymyn Sofie Sällinen vastasi ikäluokan SE-tehtailusta 76 kg -sarjassa mahtavalla 113 kg punnerruksella.

Nostoasennon hakemisessa on monia tyylejä



Eerika Palosaari



Minka Poikselkä



Elina Jokiniemi



Maria Karjalainen



Joanna Linna käymässä päättäväisesti rautojen kimppuun



Tiina Voho oli SE-kunnossa

Naisten M1-ikäluokassa sarjan 47 kg mestariksi nosti E-SV:n Katja Ronkainen tuloksella 50 kg. SE-ilotulitus jatkui, kun TVN:n oma nostaja Sanna Joutsela pukasi 108,5 kg sarjaan 69 kg, ja sarjassa 76 kg Kokkolan Jymyn Tiina Voho korjaili voimassa olevia lukemia kahteen otteeseen, päätyen massiiviseen 135,5 kg mestaruusnostoon. 84 kg -sarjassa SE-jahtiin lähti JP2000:n Joanna Linna, joka varmistettuun mestaruuden 90 kg noteerauksella lastautti viimeiseen jättikorotuksella 131,5 kg. Vielä ei kuitenkaan tästä saatu hyväksyttyä nostoa. Hopealle painoluokassa nosti E-SV:n Virve Suominen avausnostolleen 75 kg ja 84+ kg -sarjassa kultaa otti hänen seurakaverinsa Helena Rehnberg 115 kg nostolla onnistuneen kisan pääteeksi.

Naisten avoimen luokan 52 kg -sarjassa kaksinkamppailun kävivät NIL:n Maria Kojoukhova sekä Juankosken Punnerruksen Mari Ukkonen. Kisa päättyi Kojoukhovan mestaruuteen 90 kg punnerruksella ja Ukkonen tuli hopealle hienolla 77,5 kg nostolla. 57 kg -sarjassa kultaa otti JoPuPo:n Maria Karjalainen kovalla raudalla 122,5 kg ja sarjassa 63 kg mestaruus irtosi LIKE:n Janika Silvennoiselle 90 kg nostolla. Hopealle painoluokassa nosti Kajaanin Kuohun Heidi Heikkinen 87,5 kg työnnöllä.

69 kg -sarjassa JuPu:n Anna-Eveliina Partanen varmisteli mestaruuden 127,5 kg punnerruksella ja kävi vielä kahteen otteeseen kokeilemassa SE-tulosta 136 kg, mutta ne jäivät vielä seuraavaan kertaan. Hopeaa otti MY-Powerin Nina Mäkinen nostamalla 60 kg. Kiuruveden Leena Saastamoinen paranteli 76 kg -sarjan suomenennätyslukemia onnistuneella 137,5 kg kultamitalinostolla. Sarjassa 84 kg



Sari Rauhalan tyylittelyä, 152,5kg

Kankaanpään Elina Jokiniemi otti kultaa 100 kg nostolla ja E-SV:n Tiina Leppäaho nosti hopealle 85 kg punnerruksella. Naisten kovimmasta raudasta vastasi 84+ kg -sarjassa nostonut PorHT:n Sari Rauhala massiivisella 152,5 kg punnerruksella.

Iltapäiväkisan "prime time show:ssa" nostivat avoimen sekä M1-ikäluokan miehet. M1/59 kg -sarjassa Rauman Ydinvoiman Juha-Matti Englund otti kultaa 105 kg nostolla ja 66 kg -sarjan mestariksi nosti Team365:n Ville Vaivila 115 kg avausnostollaan. Pajarin Puntin Antti Liimatainen

nosto rutinoitunein ottein mestariksi 83 kg -sarjassa 190 kg tuloksella. "Ysikolmossa" mestariksi nosti selkeällä marginaalilla Npowerin Aki Kangasjärvi 210 kg avausnostolla. Aki koetti vielä parannella omaa ennätystään ja lastautti 222,5 kg toisella ja kolmannella kierroksella, mutta harmittavasti nämä yritykset jäivät vielä punalamppujen alle. Hopeaa otti IdVo:n Pekka-Antero Koistinen avauksellaan 140 kg, ja pronssille nosti kisan striimitekniikastakin vastannut Kankaanpään voimailijoiden Markus Väliviita 80 kg nostolla.



Lasse Leinonen valmistautumassa avausnostoon



Matias Viiperi keskittyy



Raimo Lumijärvi otti hopeaa sarjassa M3/120 kg



Kenneth Sandvik otti odotetusti kultaa

Kankaanpäälle meni myös sarjan 105 kg kultamitali, kun Teemu Vähäkoski otti sen haltuunsa 172,5 kg punnerruksella, ja Vilppulan Veikkojen Marko Koskela puolestaan otti sarjan 120 kg haltuunsa 185 kg nostolla. 120+ kg -sarjassa nähtiin varsinainen jännitysnäytelmä, kun Joensuun Lasse Leinonen "pummasi" kaksi ensimmäistä 270 kg yritystään, mutta palasi viimeisellä kierroksella ottamaan mestaruuden nimiinsä tarkalla nostolla. Hopeamitalistiksi nosti E-SV:n Antti Nevalainen 230 kg avauksellaan ja pronssille Vilppulan Mikko Kokkonen nostamalla 190 kg.

Avoimen luokan miesten kisan potkaisi käyntiin 74 kg -sarjassa mestariksi nostonut OPT:n Jani Haapamäki "tasarahalla" 200 kg. Sarjassa 83 kg nähtiin huikein kaksinkamppailu suomalaisessa penkkipunnerruksessa miesmuistiin, kun Npowerin Matias Viiperi kohtasi Viitasaaren Viestin Eetu Kumpulaisen. Energia salissa oli

käsinkosketeltava, kun miehet nokittivat vuorotellen SE-lukemia. Ensin Arnoldissa-kin kovaa kuntoa väläytellyt Kumpulainen nosti ennätyspainon 265,5 kg ja sitten Viiperi 272,5 kg. Kumpulaiselle 275 kg oli vielä hieman liikaa ja mestaruutensa varmistanut Viiperi lastautti viimeiseensä jäätävän tasaluvun 300 kg. Vielä ei uutta satalukua nähty, mutta yritys oli lupaava.

Sarjassa 93 kg mestaruuden otti TVN:n Vesa Mattila 240 kg nostolla. 105 kg -sarjan asetelma oli mielenkiintoinen, kun NPowerin Tomi Määttä ja Team365:n Sami Pullinen aloittivat 2,5 kg sisältä toisistaan. Määttä selvitti toisella nostolla 262,5 kg ja Pullinen haastoi kevyempänä tasaluvulla jäaden kuitenkin täpärästi ilman tulosta. Mukaan kultasijaa haastamaan hyppäsi vielä jokerina jo aamulla nostonut JoPuPo:n Tomi Vikla, joka joutui kuitenkin tällä kertaa tyytymään hopeaan. Pronssille nosti Kajaanin Kuohun Tarmo Lähdes-

mäki 170 kg raudalla. 300 kg haamurajan puhkaisi 120 kg -sarjassa VarpVi:n Markus Ahonen kultamitalinostollaan ja hopealle painoluokassa nosti NPowerin Jussi Kangasvieri 230 kg nostolla. Kuopion Painonostajien Tuomas Puhakalla oli huonoa tuuria matkassa ja hänen avausnostonsa 215 kg jäi kolmesti punalamppujen alle. Päivän toiseen 300 kg nostoon ylsi 120+ kg -sarjassa mestariksi nostonut ÅKK:n Kenneth "Kenta" Sandvik ja painoluokassa hopealle nosti Npowerin Dimitri Gromov 205 kg punnerruksella.

Ratinnan kisa oli Hannu Peräsalon luot-
saamalle Tampereen Voimanostajien talkooporukalle varsinainen työvoitto, etenkin äärimmäisen kilpailun täyteen syksyn päätteeksi. Kovan urakan jäljiltä oli sekä nostajien että talkoolaisten hyvä siirtyä tyytyväisin mielin joulun viettoon ja suunnittelemaan alkavan vuoden voimain koitoksia.

N18												
Sij.		Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	52N18	51,16	Eerika	Palosaari	2005	RK	75	78	78	75	52,68	18
1	57N18	56,97	Emma	Honkonen	2006	ÄV	50	55	60	55	35,52	18
1	63N18	62,66	Milla	Haapamäki	2006	OPT	70	80	85	85	51,47	18
1	69N18	68,51	Minka	Poikselkä	2004	KaVo	80	90	90	80	45,95	18
1	76N18	71,53	Fanni	Kyösti	2007	KaVo	50	55	60	55	30,87	18
1	84N18	82,84	Siiri	Tossavainen	2004	KiurU	72,5	77,5	77,5	77,5	40,69	18
1	84+N18	86,63	Rosanna	Lampela	2004	LIKE	92,5	103	107,5	103	53,15	18
N23												
1	63N23	62,31	Sofia	Räihä	2001	OPT	97,5	102,5	105	105	63,81	18
2	63N23	61,81	Tessa	Toropainen	2000	ÄV	80	90	90	80	48,87	13,5
1	69N23	68,97	Emmi	Järvenpää	2003	KaVo	40	77,5	90	90	51,51	18
1	76N23	75,09	Sofie	Sällinen	2000	KoJy	80	110	113	113	61,93	18
N40												
1	47N40	46,73	Katja	Ronkainen	1973	E-SV	47,5	50	52,5	50	38,07	12
1	69N40	67,97	Sanna	Joutsela	1973	TVN	100	108,5	112,5	108,5	62,6	12
1	76N40	75,46	Tiina	Voho	1973	KoJy	125	133	135,5	135,5	74,08	12
1	84N40	80,79	Joanna	Linna	1974	JP 2000	90	95	131,5	90	47,73	12
2	84N40	81,68	Virve	Suominen	1976	E-SV	75	82,5	82,5	75	39,6	9
1	84+N40	132,4	Helena	Rehnberg	1979	E-SV	105	110	115	115	53,61	12
N50												
1	57N50	56,14	Nina	Honka	1972	TVN	75	81,5	81,5	75	48,96	12
1	63N50	62,4	Sanna	Oksanen	1971	OpLi	80	97,5	102,5	97,5	59,2	12
1	69N50	67,93	Seija	Skogman	1965	E-SV	82,5	87,5	91	91	52,52	12
2	69N50	66,55	Minna	Ristolainen	1972	YlöR	72,5	77,5	87,5	77,5	45,25	9
1	76N50	75,36	Päivi	Ristolainen	1970	YlöR	75	80	80	80	43,77	12
N60												
1	52N60	51,56	Aira	Knutars	1954	So-Vi	65	67,5	70	70	48,85	12
N70												
1	52N70	48,1	Eila	Kumpuniemi	1942	E-SV	40	45	47,5	45	33,36	12
Naiset												
1	52	51,82	Maria	Kojoukhova	1989	NIL	85	87,5	90	90	62,55	24
2	52	50,36	Mari	Ukkonen	1990	JuPu	77,5	85	87,5	77,5	55,17	18
1	57	55,9	Maria	Karjalainen	1990	JoPuPo	115	122,5	130	122,5	80,23	24
1	63	62,59	Janika	Silvennoinen	1989	LIKE	87,5	90	92,5	90	54,54	24
2	63	58,54	Heidi	Heikkinen	1985	KajKu	75	80	87,5	87,5	55,43	18
1	69	67,6	Anna-Eveliina	Partanen	1988	JuPu	127,5	136	136	127,5	73,79	24
2	69	67,37	Nina	Mäkinen	1983	MY-Power	55	60	62,5	60	34,79	18
1	76	75,37	Leena	Saastamoinen	1991	KiurU	137,5	137,5	147	137,5	75,22	24
1	84	83,4	Elina	Jokiniemi	1994	KaVo	100	110	110	100	52,36	24
2	84	76,38	Tiina	Leppäaho	1983	E-SV	85	90	90	85	46,21	18
1	84+	114,4	Sari	Rauhala	1984	PorHT	140	152,5	152,5	152,5	72,82	24
M40												
1	59	55,82	Juha	Matti Englund	1981	RAYVO	90	97,5	105	105	55,61	12
1	66	65,83	Ville	Vaivila	1977	Team365	115	—	—	115	50,03	12
1	83	82,58	Antti	Liimatainen	1976	PaPu	180	190	200	190	67,87	12
1	93	92,71	Aki	Kangasjärvi	1977	NPower	210	222,5	222,5	210	69,59	12
2	93	90,9	Pekka-Antero	Koistinen	1981	IdVo	140	—	—	140	46,94	9
3	93	90,11	Markus	Välvä	1978	KaVo	80	140	140	80	26,97	8
1	105	104,6	Teemu	Vähäkoski	1980	KaVo	155	165	172,5	172,5	53,66	12

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
1	120	112,9	Marko Koskela	1977	VilpVe	170	185	200	185	55,68	12
1	120+	128,3	Lasse Leinonen	1973	JoPuPo	270	270	270	270	77,72	12
2	120+	167,9	Antti Nevalainen	1978	E-SV	230	242,5	242,5	230	62,48	9
3	120+	126,7	Mikko Kokkonen	1976	VilpVe	190	200	200	190	54,9	8
M50											
1	74	73,8	Sami Siltala	1972	OPT	140	145	150	150	58,55	12
2	74	72,82	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	130	135	140	140	55,29	9
1	83	77,91	Timo Leminen	1968	K-UV	145	150	160	150	55,98	12
2	83	78,77	Matias Peräinen	1968	TVN	127,5	135	137,5	137,5	50,88	9
–	83	82,49	Vesa Hartikainen	1969	EV	190	190	190	out		
1	93	91,12	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	220	—	—	220	73,65	12
2	93	88,1	Seppo Norpila	1963	K-UV	75	150	165	75	25,64	9
1	105	93,6	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	220	220	222,5	220	72,5	12
2	105	99,69	Rami Eloranta	1966	E-SV	185	195	200	195	62,1	9
3	105	104,1	Kaj Mattila	1970	E-SV	190	195	200	195	60,81	8
4	105	104,1	Kaj Wasenius	1972	Team365	165	195	197,5	165	51,44	7
1	120	119,2	Timo Rukkila	1972	E-IT	205	210	217,5	210	61,92	12
2	120	111,9	Markku Sotisaari	1966	KemaKu	185	187,5	210	187,5	56,64	9
3	120	109,9	Jari Niskanen	1963	So-Vi	170	185	—	170	51,73	8
M60											
1	66	64,32	Hannu Peräsalo	1962	TVN	90	95	100	100	44,59	12
2	66	65,2	Seppo Flink	1953	HartVo	95	95	100	100	43,94	9
1	74	73,44	Pauli Linna	1957	JP 2000	65	—	—	65	25,48	12
1	83	82,42	Stig-Erik Björkqvist	1960	NyKK	170	180	185	180	64,39	12
2	83	81,58	Olli Rantanen	1956	I-HV	120	125	125	125	45,05	9
3	83	82,32	Voitto Ahopelto	1956	YlöR	110	110	125	110	39,38	8
1	93	92,1	Juha Koivisto	1956	HYV	140	145	147,5	147,5	49,07	12
2	93	91,28	Keijo Lampinen	1961	HPV	145	150	150	145	48,49	9
1	105	101,4	Veijo Räsänen	1957	I-HV	190	190	190	190	59,99	12
2	105	102,3	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	165	170	172,5	172,5	54,23	9
3	105	102	Ari Myllyniemi	1958	YlöR	160	160	170	160	50,36	8
4	105	94,88	Harri Hagfors	1961	MY-Power	120	135	—	135	44,15	7
1	120	106,5	Juha Makkonen	1962	KiurU	190	202,5	212,5	212,5	65,55	12
2	120	117,5	Raimo Lumijärvi	1962	OPT	200	205	207,5	205	60,77	9
3	120	113,5	Pasi Järvenpää	1962	KaVo	120	170	180	170	51,06	8
M70											
1	74	69,65	Markku Kemppainen	1949	E-SV	110	115	120	120	49,36	12
1	83	81,27	Heikki Rautio	1950	OV-86	90	100	105	100	36,14	12
1	93	92,12	Tapio Kähäri	1946	Huima	87,5	97,5	105	105	34,92	12
1	105	98	Seppo Komppa	1945	HartVo	150	155	155	155	49,8	12
2	105	103,1	Bertel Holmlund	1951	NyKK	130	140	145	140	43,85	9
1	120	115,6	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	85	90	95	95	28,33	12
2	120	117,8	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	67,5	72,5	75	75	22,21	9
M18											
1	83M18	82,62	Arttu Korhonen	2004	RautU	155	163	173	163	58,21	18
	1120+M18	129,3	Arto Pulkki	2006	EV	170	180,5	190,5	180,5	51,84	18
M23											
1	105M23	105	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	222,5	242,5	250	242,5	75,3	18
	1120+M23	132,9	Mikael Salomäki	2003	KaVo	125	160	165	165	47,02	18
Miehet											

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	IPF GLp	J.pist
Miehet											
1	74	73,66	Jani Haapamäki	1979	OPT	140	190	200	200	78,19	24
2	74	69,52	Markku Kemppainen	1949	E-SV	112,5	122,5	127,5	127,5	52,54	18
1	83	82,34	Matias Viiperi	1994	NPower	265	272,5	300	272,5	97,55	24
2	83	82,93	Eetu Kumpulainen	1998	ViitVi	245	265,5	275	265,5	94,56	18
1	93	92,47	Vesa Mattila	1980	TVN	230	240	250	240	79,65	24
2	93	91,22	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	222,5	222,5	240	out		18
1	105	104,8	Tomi Määttä	1982	NPower	257,5	262,5	270	262,5	81,6	24
2	105	93,85	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	215	250	262,5	215	70,74	18
3	105	103,5	Tarmo Lähdesmäki	1985	KajKu	160	165	170	170	53,14	16
–	105	104,3	Sami Pullinen	1983	Team365	260	262,5	262,5	out		
1	120	118,3	Markus Ahonen	1990	VarpVi	280	300	311	300	88,7	24
2	120	107,2	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	227,5	230	250	230	70,76	18
–	120	113,9	Tuomas Puhakka	1995	KP	215	215	215	out		
1	120+	142,5	Kenneth Sandvik	1975	ÅKK	300	315	315	300	84	24
2	120+	138,9	Dimitri Gromov	1987	NPower	185	195	205	205	57,75	18

SE:t
 Arttu Korhonen, sarja 83 kg, PP 163,0 kg SE M18
 Arto Pulkki, sarja 120+ kg, PP 180,5 kg SE M18
 Juha Makkonen, sarja 120 kg, PP 212,5 SE M60
 Rosanna Lampela, sarja 84+ kg PP 103,0 kg SE N18
 Sofie Sällinen, sarja 76 kg, PP 113,0 kg SE N23
 Seija Skogman, sarja 69 kg PP 91,0 kg SE N50
 Sanna Joutsela, sarja 69 kg, PP 108,5 kg SE N40
 Tiina Voho, sarja 76 kg, PP 135,5 kg SE / SE N40
 Leena Saastamoinen, sarja 76 kg, PP 137,5 kg SE
 Eetu Kumpulainen, sarja 83 kg, PP 265,5 SE
 Matias Viiperi, sarja 83 kg PP 272,5 kg SE



Voimanostovalmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on Suomen Voimanostoliiton kustantama opas maksimivoimaharjoittelun tueksi.

Voimanostovalmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on tarkoitettu suomalaisen voimanostovalmennuksen oppaaksi ja maksimivoimaharjoittelun tueksi. Voimanostovalmennuksen opas kertoo valmentajille ja urheilijoille voimanosto- ja penkkipunnerrusharjoittelussa huomioitavat perusasiat. Kirja evästää lukijoita yksittäisistä harjoitusliikkeistä ja harjoituksista aina pidempien harjoitusjaksojen ja vuosisuunnitelmien toimeenpanoon.

Kirjan ovat kirjoittaneet
 Jari Rantapelkonen ja Samuli Lappalainen.

Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut.

Kirja on ostettavissa Suomen Voimanostoliiton verkkokaupasta: www.svnl.fi

Haastattelussa Mika Honkaniemi

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Sanna Honkaniemi & Mikan kotiarkisto

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

Olen 48-vuotias paljasjalkainen pietarsaarelainen. Perheeseen kuuluu vaimo ja kolme lasta. Ammatiltani olen kiinteistönhoitaja. Olen Pietarsaaren Voimailijoiden sihteeri ja SVNL:n tuomarivaliokunnan jäsen.

Milloin ja miten tulit voimanoston pariin?

Ensimmäisen silmäyksen voimanostosta sain jo 12-vuotiaana, kun pihapiirin kaverin isä (Heino Kirsilä) oli urheilutalolla kilpailemassa, ja päätimme poikaporukan kanssa käydä katsomassa, sillä Pietarsaaren urheilutalo oli vain reilun sadan metrin päässä kotipihasta. Siellä nostettiin voimanoston joukkue-SM-mitaleista ja Pietarsaaren Voimailijat sijoittui kolmanneksi. Kisoissa nosti joku Jarmo Virtanen. Oli kuulemma kova nostaja, minulle sanottiin.

Seuraavana vuonna 1987 aloin pikkuhiljaa välillä käväisemään urheilutalolla sijaitsevassa kaupungin voimailusalissa, joka oli ilmainen ja kaupunkilaisten vapaassa käytössä. Sky Channel -kanavan showpainijoiden muskelit ja Ilkka Nummiston kamppailut Maailman vahvin mies -kilpailuissa, joita näki tv:n kautta, antoi lopullisen alkusysäyksen voiman ja lihasten kasvattamiseen. Vuonna 1988 alkoi treenaaminen keskittymään enemmän voimanostoliikkeiden treenaamiseen. Salin ilmoitustaulu oli täynnä kuvia voimanos-

tajista, niin paikallisista kuin sen hetkistä tähdistäkin: Virtanen, Vilmi, Hyttinen ja Kämpylä. Heitä sitten yritin teknisesti apinoida yhdessä veljeni Markon kanssa.

Pietarsaaren Voimailijoiden Jari Salste, joka usein sattui olemaan salilla samaan aikaan kanssamme, alkoi meitä opastaa ja tutustuttaa voimanostovarusteisiin, kuten polvisiteisiin ja kyykkytrikoihin. Loppuvuodesta Jari piti meille epäviralliset salikisat ja tammikuussa 1989 osallistuttiin jo ensimmäisiin virallisiin kilpailuihin. Kaupunginmestaruuskilpailuissa nostin sarjassa 67,5 kg ja ensimmäisen kilpailun saldoni oli 280 kg (112,5 -67,5-100). Nostajana kerkesin käydä kolmet nuorten SM-kilpailut, kunnes tuomaroinnista ja kilpailujen järjestämisestä tuli ns. pääharastus lajin sisällä.

Nostatko tai valmennatko itse vai oletko keskittynyt tuomarointiin?

Nykyään keskityn itse enempikin kuntoiluun. Kävely- ja juoksulenkkejä kertyy 4-5 viikossa. Valmentaminen keskittyy tytärpuoleni Nina Heikkiseen, jota valmentan yhdessä Ninan isän Tomi Heikkisen kanssa, jolla on päävastuu treeniohjelman laatimisessa. Muuten valmentaminen on aina enimmäkseen ollut tuomarin näkökulmasta annettua palautetta seuramme nostajille.

Oletko muuten mukana Voimanostoliiton toiminnassa?

Olen muutamaa otteeseen ollut Suomen Voimanostoliiton hallituksen varajäsenenä ja olen ollut mukana vuonna 2011 perustetussa tuomarivaliokunnassa sen alusta asti. Viisi sen ensimmäistä vuotta meni samalla myös liiton tuomarivastaavan pestissä.

Kuinka pitkään olet toiminut tuomarina ja millainen sinun tuomarin polkusi on ollut tähän päivään saakka?

Kesällä 1989 seurakaverini Jari Salste kysyi minulta, olisinko kiinnostunut lähtemään hänen kanssaan kansallisen I-luokan tuomarikokeeseen, jonka Hannu Peräsalon silloinen seura Laihian Kimmo järjesti. Asiaa sen kummemmin miettimättä suostuin lähtemään. Kirjallisen tuomarikokeen Laihialla piti SVNL:n puheenjohtaja ja kansainvälinen I-luokan tuomari Kalevi Sorsa. Molemmat meistä PV:n edustajista läpäisi kirjalliseen kokeen

ja siitä homma sitten omalta osaltani starttasi. Olin silloin vasta 14-vuotias. Vuonna 1993 suoritin kansallisen I-luokan kortin Laitilassa järjestetyissä nuorten voimanoston SM-kilpailuissa. Kuusitoista SM-kisaa ja lukuisia kansallisia kilpailuja myöhemmin pääsin suorittamaan kansainvälisen kirjallisen kokeen vuonna 1997 yhdessä Ville Orasmaan ja Reijo Parviaisen kanssa. Kokeen meille piti Johan Westerberg. Vuonna 2009 oli sitten viimeisen korotuksen vuoro, kun suoritin kansainvälisen I-luokan kokeen Ylitornion voimanoston EM-kilpailuissa.

Onko joku nosto mielestäsi vaikeampi tuomaroida kuin muut? Jos, miksi?

Penkkipunnerrus on kolmesta nostomuodosta haastavin tuomareille ja oli sitä jo ennen viimeisimpiä sääntöuudistuksia. Penkkipunnerruksessa jo pelkkä sivutuomarin sijoittuminen helposti rajaa pois sitä, mitä pystyy näkemään noston aika. Suoritusta pitäisi pystyä näkemään kolmelta eri tasolta. Lattian tasolta jalat, penkin pinnan tasolta takapuolen ja pään kosketus penkkiin, sekä punnerrusalueen tapahtumat kuten tangon pysähtyminen rinnalla, tangon mahdollinen alaspäin meneminen punnerruksen aikana, kyy-närpäiden lukkiutuminen noston alussa ja lopussa, merkkien noudattaminen jne.

Tänä vuonna voimaan tullut penkkipunnerrussäännön muutos on puhuttanut paljon. Miten sinä näet sen kokeneena tuomarina? Mitä ajatuksia tai huolia se herättää?

Kaikenlaisiin nostojen teknisiin sääntömuutoksiin on yleensä totuttu vuodessa tai kahdessa ja uusien penkkipunnerrussääntöjen kohdalla tilanne tulee olemaan sama. Sääntömuutokset, jotka vaikuttavat nostotekniikkaan, korjataan treeneissä. Sääntöuudistus koskee muutenkin niin pientä prosenttia, että siihen nähden kyllä huoli säännöstä on saanut minusta ylisuurta meteliä aikaan. Nostajat valmentajineen ovat vastuussa nostotekniikasta ja tuomarit sääntöjen tulkitsemisessa parhaiden kykyjensä mukaan.



Jari Salste (vasemmalla) tutustutti Mikan aikoinaan voimanostoon

Onko urallesi sattunut muita kuohuntaa aiheuttaneita sääntömuutoksia? Miten näistä muutoksista selvittiin? Ovatko muutokset edelleen voimassa?

En muista yhtään sääntöuudistusta, joka olisi saanut samanlaista kuohuntaa aikaa kuin mitä viimeisin penkkipunnerrussääntö. Kaikkiin muutoksiin totutaan ja yleensä melko nopeasti. Penkkipunnerrus on lajeista se, missä sääntömuutokset ovat eniten eläneet ajan saatossa, ja luulen, että pientä hienosääntöä tulee tasaisin väliajoin vielä jatkossakin.

Miten mielestäsi lajia ja sääntöjä tulisi kehittää tulevaisuudessa?

Avoin keskustelu harrastajien ja lajin päättäjien välillä on tärkeää, kun puhutaan missä laji on nyt ja mihin sitä tulisi jatkossa viedä. Lajin tulisi aina olla harrastajaystävällinen ja helposti aloitettavissa oleva harrastus. Pitkässä juoksussa olisi syytä miettiä, kuinka kannattavaa on kansallisella ja kansainvälisellä tasolla pyörittää kahta lajia yhden lajiliiton sisällä. Varustevoimanostolla on varmasti omat harrastajansa ja kannattajat, mutta kuinka kauan pidetään toista mukana tekohengityksellä? Arvokisojen järjestäminen niin klassisessa kuin varustepuolella syö resursseja ja taas kansallisilla tasoilla varustepuolella kansalliset mestaruuskilpailut ovat jo menettäneet arvonsa. Minusta jossain vaiheessa IPF:n olisi valittava kumpaan keskitytään, mikäli edes kaukaisissa haaveissa olisi toive olympialajiksi pääsystä.

Mikä saa sinut toimimaan aktiivisesti lajin parissa vuodesta toiseen?

Olen asiaa monesti miettinyt ja uskon, että syy on siinä, että kun lajiin on kasvanut sisään jo nuoresta, niin mukanaolo on silloin jotenkin luontevaa. Se ei tunnu harrastukselta samalla lailla kuin jos nyt aloittaisin esim. golfin harrastamisen. Toki hommasta täytyy myös tykätä. Lajin kautta olen tutustunut paljon eri ihmisiin, ystäväpiiri on laajentunut ja kuulumisia vaihdellaan aina, kun törmäillään kisapaikoilla. Kyllähän sitä joskus on tuntunut, että lajille antaa enempi kuin siltä saa, mutta kyllä kultaisten kunniamerkin kaltainen tunnustus lajiliitolta on muistutus siitä, että jotain hyvää on tullut saatua aikaiseksi.

Mikä on parasta tuomaroinnissa?

Tärkein tuomareiden tehtävä on yhdessä lava-avustajien kanssa luoda turvalliset olosuhteet kilpailijoille ja tasavertaiset olosuhteet kilpailun käymiselle. Itse nautin siitä, kun homma toimii. Kun tuomarit onnistuvat, lava-avustajat onnistuvat ja etenkin kilpailijat onnistuvat.

Mikä on parasta voimanostossa?

Klassisen voimanoston tulo on ollut parasta, mitä voimanostolle on tapahtunut. Harrastajien määrä lähti nousuun ja etenkin naiset ovat löytäneet sitä kautta lajin. Urheilulajit, joissa sentit, sekunnit ja kilot ratkaisevat, on minusta parhaita lajeja paremmuuden mittaamiseen. Voiman kiehtoessa on tämä laji yksi parhaista.

Mitä teet vapaa-ajallasi vastapainona voimanostotoiminnalle?

Olen aika pitkälle koti-ihminen ja enkä omalla vapaa-ajalla kaipaa turhaa hälinää ja menoa ympärilläni. Rakastan musiikin kuuntelua ja kitaran soittoa.

Paras tuomarointimuistosi vuosien varrelta?

Paljon on yksittäisiä upeita nostosuorituksia, joita olen vuosien varrella saanut tuomita, niin ennätysnostoja kuin mestaruuden ratkaisevia nostoja. Miesten voimanoston SM-kilpailut Helsingissä vuodelta 1995 ovat yhdet eniten mieleen jääneistä tunnelmaltaan. Myös vuoden 1989 voimanoston Vaasan läänin mestaruuskilpailut, joissa oli nostamassa monia sen hetkisiä huippunostajia kuten Olavi Rintanen, Markku Vierikko ja Arto Rajala, ovat jääneet mieleen. Se oli 15-vuotiaalle päätuomarille ikimuistoinen hetki.

Onko sinulla tuomarina antaa jotain vinkkejä nostajille?

Perehtykää sääntöihin, varsinkin nuoret ja uudet nostajat. Kyselkää rohkeasti tuomareilta ja kokeneilta nostajilta, jos on jotain epäselvää sääntöihin liittyvistä asioista.

Terveisesi Voimanostajan lukijoille?

Tsemppiä kaikille nostajille treeneihin ja vuoden 2023 kisoihin ja muistakaa talkoohenki seurayhteisöissä!



Mika sai kultaisten kunniamerkin Pomarkussa juniorien SM-kisoissa



Mika (keskellä) juniorien PM-kilpailujen juryssa Pornaissa vuonna 2021

Klassisen voimanoston juniorien SM-kilpailut 27.-29.1.2023 Pomarkku

Teksti: Pauliina Pärkö, Sanna-Mari Salmio, Jouni Vähäsantanen & Marjaana Vähäsantanen, kuvat: Kari Nenonen & Päivi Ristolainen

Pomarkun Pyry on perustettu vuonna 1945. Pyry on ollut jo useamman vuosikymmenen ajan perinteinen pesäpalloseura, jossa joukkueiden määrä on vaihdellut, mutta aina on ollut vähintään yksi joukkue, joka on pelannut jossain sarjassa. Muutosten tuulet alkoivat kuitenkin puhaltaa vuonna 2022, kun Pyry aloitti uuden lajin parissa ja seuraan perustettiin voimailujaosto. Ennen kuin oltiin edes varmoja siitä, kuinka laji tulee lyömään itsensä läpi pomarkkulaisten keskuudessa, oli tehty päätös, että haetaan lupaa SM-kilpailuiden järjestämiseen. Tämä lupa saatiin tammikuulle 2023 ja saimme kunnian järjestää nuorten klassisen voimanoston kisat. Kun kisaan ilmoittautuminen alkoi, kävi myös selväksi, että laji

on saanut vankan jalansijan Pomarkussa, sillä omia nostajiamme oli kilpailuissa 14 henkilöä.

Ensimmäinen yllätys kisajärjestäjille oli osanottajien suuri määrä. Ennätyskellisesti 143 nuorta voimailijaa ilmoittautui kisaan ja tarkoitti käytännössä kisojen muuttamisesta kolmipäiväiseksi perjantaista sunnuntaihin. Aikataulut saatiin hiottua kuntoon nopeasti yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa ja lopullinen hienosäätö sekä kisaajilla että kisajärjestäjillä saattoi alkaa.

Kisat olivat menestys monelle urheilijalle. Vaikka itse kisoja tulikin seurattua koko viikonlopun ajan, niin tätä lehtijut-

tua tehdessä ja tilastoja tutkiessa vasta ymmärsi, kuinka monta suomenennätystä siellä rikottiin ja kuinka tiukkoja taisteluita mitalisijoista käytiin.

Perjantai
Perjantaina lavalle nousivat ikäluokista M14, N14 ja N18 kaikki painoluokat ja jo silloin saimme todistaa useita suomenennätyksiä. Pomarkun Pyryn Jenna Tarvaisen kisakunto oli uskomaton hänen parantaessa N18/47 kg -sarjassa kaikkia ennätyksiä: kyykky 80 kg, penkki 47,5 kg ja maastaveto 90,5 kg, yhteistulos 218 kg. Myös Julia Karppanen Optimal Performancesta N18/52 kg -sarjassa oli tulokunnossa ja voitti oman sarjansa. Samalla hän teki suomenennätykset sekä



Eero Myyrä valmistautuu



Eero Ruokosken ennätysraudat



Ellen Grönlund



Ennätystehtailija Jenna Tarvainen



Hermanni Järvenpää



Hilja Päiviälä



Janette Ylisoinin SE 80,5 kg



Julia Karppasen maastanoston SE 140,5 kg



Kalle Tapiola



Karoliina Salmen SE 80,5 kg

maastavedossa 140,5 kg että yhteistuloksessa 325,5 kg. Perjantaina onnistui myös Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini N18/76 kg -sarjassa. Hän voitti selkeästi oman sarjansa ja teki samalla penkkipunnerruksen suomenennätyksen 80,5 kg. Perjantaina ennätyksiä tehtiin myös Power Lifters Porin Karoliina Salmi N18/84+ kg -sarjassa nostaten SE:t penkissä 80,5 kg ja yhteistuloksessa 380,5 kg.

Perjantain kisoissa tiukin kamppailu hopeasta käytiin N18/69 kg -sarjassa Pomarkun Pyryn Hilja Päiviälän ja Kankaanpään Voimailijoiden Wilma Kivikarin välillä. Molemmat nostivat kyykyssä saman tuloksen, sitten Wilma dominoi penkissä ja Hilja puolestaan maastavedossa. Lopputuloksena sama yhteistulos 277,5 kg. Hopeinen mitali pujotettiin kuitenkin Hilja Päiviälän kaulaan, koska hän oli hiukan Wilma Kivikaria kevyempi. Sarjan voitti Pomarkun Pyryn Sara-Sofia Välvä tuloksella 327,5 kg.

14-vuotiaiden sarjoissa kilpailijoiden määrä oli hiukan niukempi kuin heitä vanhemmissa. Heistä moni oli elämänsä ensimmäisissä SM-kisoissa, mutta hienosti kaikki kuitenkin hallitsivat hermonsa ja pystyivät keskittymään suoritukseensa. Oli hienoa seurata, että nuoresta iästään huolimatta kaikilla oli tekniikka kunnossa ja kaikki saivat tuloksen ensimmäisistä SM-kisoistaan.

Lauantai

Lauantai kisat aloitettiin samalla tavoin kuin perjantainkin eli Rami Niekkaamaan laulamalla Maamme-laululla. Lauantaille oli aikataulutettu eniten nostajia eli tiivis päivä oli tulossa. Ramin poistuttua lavalta sinne nousivat ensimmäiseksi klo 9 M18-ikäluokan sarjat 59-83 kg sekä 105 kg. Kisat alkoivat lauantaina Keravan Bodonoksen Lauri Lindbergin tekemällä suomenennätyksillä jalkakyykyssä 143 kg ja maastanostossa 167,5 kg. Samalla hänen nimiinsä kirjattiin yhteistuloksen 405,5 kg ennätys M18/59 kg -sarjaan. Lindberg nousi sarjansa ylivoimaiseen voittoon yli 100 kg erolla seuraavaan.

M18/66 kg -sarjassa Juuso Järveläinen Team United Brothersista aloitti vahvasti kyykyn ottaen kärkepaikan tuloksella 162,5 kg, mutta penkissä Elimäen Vauhdin Konsta Holappa tasoitti 100 kg penkkituloksella. Loppujen lopuksi Konsta Holappa vei mestaruuden Järveläisen epäonnistuttua maastavedon kahdessa viimeisessä nostossa.

M18/74 kg -sarjassa erot olivat selkeämmät kullan, hopean ja pronssin taistossa. Kullan sarjassa vei Juho Määttä Oulun Power Teamista 502,5 kg yhteistuloksella. Sarjaa ylempänä suvereeni voittaja oli Nordic Powerin Julius Lankila. Lankilan kyykky ja penkki jäivät aloituspainoihin, mutta hän kasasi itsensä kisan edetessä rikkoen suomenennätyksen maastanostosta tuloksella 300 kg. Se riitti myös kasaamaan kokoon yhteistuloksen suomenennätyksen 652,5 kg. Lankilan maastanoston ennätys on myös M23/83 kg -sarjan suomenennätys. Ville Hannula Elimäen Vauhdista onnistui ainoana



Lauri Lindberg voitti M18/59 kg -sarjan



M18/83 kg -sarjan voittaja Julius Lankila



Nuutti Mansukoski



Puntti-Julle eli Julius Lankila

M18/93 kg -sarjassa ylittämään 600 kg tehden yhteistuloksen 605 kg. Kisojen ehdottomasti tyylikkään hiustyyli löytyi sarjasta 105 kg Porin Voimailijat 81 -seuraa edustavalta Kalle Tapiolalta. Hänen hiuksensa olivat kuin edesmenneellä Ilkka Nummistolla. Lieneekö tukkatyyli ollut hänen salaisuutensa ja ehkäpä sen siivittämänä hän voitti sarjansa ylivoimaisesti tehden yhteistulokseksi tasan 600 kg. Hopeasta käytiin isompi taistelu Naantalissa Noston Kasper Grönlundin ja Pomarkun Pyryn Eero Ruokosken välillä. Kyykyssä ja penkissä Ruokoski oli hienoisessa johdossa, mutta maastavedossa Grönlund aloitti vahvemmin. Grönlund oli painavampi, joten hänen pitikin aloittaa suuremmalla raudalla. Kumpikin oli maastavedossa vuorotellen hopeassa kiinni, mutta hopean vei Grönlund yhteistuloksella 495 kg ja Ruokosken tulos oli 492,5 kg.

Lauantaina siirryttiin vielä M23-ikäluokkaan. Nostajien määrä pienemmissä painoluokissa oli erikoisen vähäinen. M23/74 kg -sarjassa nostajia oli kuitenkin jo kuusi

nuorta. Tämän sarjan voitti Rautalammin Urheilijoiden Anton Nykänen yhteistuloksella 605 kg. Nykäsen takana käytiin kiivas taistelu Ahvenanmaan Emil Högbäckin ja Kesälahden Urheilijoiden Toni Putkosen kesken. Putkonen otti hopeaa tuloksella 545 kg ja Högbäck pronssia tuloksella 542,5 kg.

Lauantaina M23-luokassa kisattiin vielä painoluokissa 83 kg, 105 kg, 120 kg ja 120+ kg. 105 kg -sarjassa ei tiukkaa kisaa päästy käymään, vaan erot olivat selkeät. Kullan vei Helsingin Yliopiston Voimailijoiden Lucas Björklund tuloksella 735 kg, hopea meni Elimäen Vauhdin Väinö Leppäkoskelle 722,5 kg ja pronssimitalin vei Äänekosken Huiman Thomas Salahub tuloksella 625 kg.

Parkanon Puntin Nuutti Mansukoski nosti viimeistä kertaa juniorien klassisen voimanoston SM-kisoissa sarjassa 120+ kg. Kisat olivat menestys. Mansukoski aloitti kaikki lajit varmoilla nostoilla, mutta pääsi ennätysrautoihin kiinni viimeisellä

kierroksella. Hän teki suomenennätyksen penkissä tuloksella 210,5 kg sekä maastanostossa 355 kg ja nämä siivittivät hänet myös yhteistuloksen suomenennätykseen 890,5 kg. Kisat lauantain osalta päättyivätkin Mansukosken ennätyksiin.

Sunnuntai
Sunnuntai-aamu aloitettiin taas Maamme-laululla, nyt saimme kuulla sen paikallisen Heidi Mäensivun laulamana. Sunnuntain kisat alkoivat M23/93 kg -sarjalla. Tässä sarjassa oli eniten nostajia eli 12 nuorta miestä. Seppo Koivisto Haukiputaan Voimailijoista voitti sarjansa tehden yhteistuloksen 652,5 kg. Eero Myyrä Etelä-Suomen Voimanostajista voitti hopeaa ja pronssi meni Tikkurilan Kajastuksen Joonas Mäkoselle.

Seuraavaksi siirryttiin N23-sarjoihin. N23/47 kg -sarjassa nähtiin sellainen erikoisuus, että Pyryn oma kasvatti Jenna Tarvainen otti Suomen Mestaruuden sekä N18- että N23-sarjassa. Hänen omassa nimissään olevia suomenennätyksiä Jen-



Sara-Sofia Väliviidan keskittynyt nostoilme



Sofia Räihä matkalla mestaruuteen



Vahva nainen Nelma Nieminen



Ville Hannula ja hyvät hapet kyykkyyn

na laitoi sunnuntaina vielä paremmaksi: jalkakyykky 82,5 kg, penkkipunnerrus 50 kg ja yhteistulos 220 kg.

N23/52 kg -sarjassa Emilia Jalonen Pomarkun Pyrystä voitti selkeästi oman sarjansa samoin kuin N23/57 kg -sarjan Nelli Westerlund Vilkkeestä. N23/63 kg -sarjassa olikin enemmän taistelua nähtävissä. Porin Voimailijat 81 -seuran Fanny Lamminen on viimeiset vuodet hallinnut omaa ikäluokkaansa. Näihin kisoihin hän sai haastajan Oulun Power Teamin Sofia Räihästä. Ensimmäisessä lajissa eli jalkakyykyssä Lamminen teki suomenennätyksen tuloksella 165,5 kg. Räihä kyykkäsi 145 kg. Penkki oli tasaisempi, molemmat aloittivat lastauttamalla tankoon 80 kg, mutta lopputuloksena oli Lamminelle 90 kg ja Räihälle 85 kg. Räihä aloitti vahvasti maastavedossa iskien tauluun 162,5 kg. Lamminen aloitti siihen nähden vähemmällä 145 kg. Viimeisellä kierroksella Lamminen veti maasta 152,5 kg tehden yhteistulokseksi 408 kg. Räihä lastautti suomenennätys raudat 178,5 kg, joka onnistui, ja hän sai nimiinsä maastavedon suomenennätyksen. Tällä nostolla hän myös ohitti Lammisen ja otti 63 kg -sarjan kullan voittaen Lammisen vain 0,5 kg erolla.

N23/69 kg -sarjan Oulun Power teamin Fanni Savela voitti reippaalla erolla seuraavaan tehden yhteistulokseksi suomenennätyksen 435 kg ja ottaen kultaa. Hän otti suomenennätykset myös penkissä ja maastanostossa. Sibbo Vagarnan Ellen Grönlund voitti N23/76 kg -sarjan

yhteistuloksella 488 kg ja teki samalla suomenennätyksen maastanostossa 208 kg. Hän on myös voittanut Ruotsin mestaruuden vuonna 2021. Kisoissa mukana oli myös Suomen vahvin nainen Nelma Nieminen Napapiirin Voimailijoista. Hän voitti N23/84+ kg -sarjan.

Lopuksi
Kisat menivät kaiken kaikkiaan hyvin ja hienoja kamppailuita nähtiin. Pomarkun

Pyry haluaa lopuksi kiittää kaikkia kisoihin osallistujia hyvästä urheiluhengestä, Suomen Voimanostoliittoa luottamuksesta kisojen järjestämiseen ja erityisesti kisoissa paikalla olleita liiton henkilöitä suuresta avusta kisojen läpiviennissä. Iso kiitos menee tietysti kaikille talkoolaisille Pomarkussa. Ilman teitä kaikkia kisoja ei olisi saatu vietyä läpi. Toivottavasti joku päivä näemme vielä uudelleen Pomarkussa samoissa merkeissä!



Wilma Kivikari



SVNL treenipäivä t-paidat

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

27€

SPORTHEAVY.FI

N14		SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF GLp	Jpist
Sij.	SarjaPaino Nimi																	
1	47 45,29 Emilia Koskela	2010	PomPy	55	62,5	67,5	67,5	27,5	30	32,5	32,5	60	65	70	70	170	48,94	36
1	52 48,33 Emmi-Sofia Grönholm	2009	PV-81	50	57,5	65	57,5	27,5	32,5	37,5	37,5	60	70	77,5	77,5	172,5	46,54	36
1	63 60,38 Emma Salmio	2011	PomPy	65	70	75	70	35	35	37,5	37,5	70	80	87,5	87,5	195	43,89	36
1	69 67,06 Essi Närva	2009	PomPy	95	105	140	105	55	55	60	60	110	120	130	130	295	62,12	36
2	69 66,87 Leni Lehtinen	2009	KaVo	55	60	65	65	30	35	35	30	85	95	100	100	195	41,13	27
N18																		
1	47 46,89 Jenna Tarvainen	2008	PomPy	73	77	80	80	45	47,5	50	47,5	82,5	90,5	—	90,5	218	60,57	36
1	52 51,36 Julia Karppanen	2005	OpLi	110	115	120	120	55	60	65	65	130	135	140,5	140,5	325,5	83,08	36
2	52 50,26 Emilia Jalonen	2006	PomPy	80	—	—	80	40	—	—	40	100	—	—	100	220	57,24	27
1	57 56,4 Ronja Ruti	2005	RautU	100	107,5	112,5	108	55	60	62,5	60	120	125	130	130	297,5	70,34	36
2	57 52,1 Eerika Palosaari	2005	RK	90	95	100	100	62,5	67,5	70	70	110	120	125	125	295	74,37	27
3	57 56,76 Emma Honkonen	2006	ÄV	90	100	105	105	47,5	52,5	55	52,5	110	115	127,5	127,5	285	67,06	24
4	57 56,09 Kira Busk	2005	LoBo	97,5	105	110	105	60	65	65	60	100	112,5	120	112,5	277,5	65,89	21
5	57 55,49 Maiju Lehtimäki	2005	PomPy	77,5	82,5	87,5	82,5	40	42,5	45	42,5	85	90	95	95	220	52,68	18
1	63 62,08 Juuli Kostian	2006	PyY	140	142,5	147,5	143	87,5	90	92,5	90	150	150	—	150	382,5	84,49	36
2	63 60,58 Sohvi Mikkonen	2005	ViNo	120	125	130	130	60	67,5	67,5	67,5	135	140	142,5	142,5	340	76,35	27
3	63 62,77 Ella Halttunen	2005	ViitVi	87,5	92,5	97,5	92,5	47,5	52,5	57,5	52,5	120	130	135	135	280	61,4	24
4	63 59,69 Janita Ylikoski	2006	PomPy	85	90	95	90	50	52,5	55	52,5	95	102,5	105	105	247,5	56,15	21
5	63 57,25 Siri Nybäck	2007	NyKK	80	85	85	85	52,5	55	55	52,5	75	80	85	85	222,5	52,02	18
—	63 62,3 Vanessa Rosbäck	2005	ÄKK	95	100	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	out		
1	69 65,07 Sara-Sofia Väliiviita	2005	PomPy	115	122,5	127,5	128	67,5	72,5	75	75	115	125	135	125	327,5	70,21	36
2	69 65,79 Hilja Päiviälä	2006	PomPy	95	102,5	105	103	42,5	45	47,5	47,5	110	120	127,5	127,5	277,5	59,1	27
3	69 67,13 Wilma Kivikari	2005	KaVo	95	102,5	110	103	50	55	57,5	57,5	100	107,5	117,5	117,5	277,5	58,4	24
1	76 73,19 Janette Ylisoini	2006	KeBo	160	167,5	175	168	72,5	77,5	80,5	80,5	150	160	—	160	408	81,93	36
2	76 71,1 Josefina Saarinen	2005	KK Eken	110	120	130	130	67,5	72,5	77,5	77,5	140	152,5	157,5	157,5	365	74,4	27
3	76 74,17 Raisa Korhonen	2007	RautU	135	135	142,5	143	50	55	57,5	55	125	132,5	135	132,5	330	65,83	24
4	76 70 Tinja Louho	2005	PetPet	100	110	117,5	118	57,5	62,5	65	65	130	135	140	135	317,5	65,26	21
5	76 73,38 Kaisa Kolkkala	2006	PV-81	120	127,5	130	128	42,5	47,5	50	50	130	137,5	140	140	317,5	63,67	18
1	84 79,97 Alina Setälä	2007	PV-81	95	105	110	110	47,5	52,5	55	55	125	135	142,5	142,5	307,5	59,25	36
2	84 81,78 Amanda Airasmaa	2006	PomPy	100	100	100	100	55	57,5	60	57,5	110	120	145	145	302,5	57,74	27
1	84+ 95,23 Karoliina Salmi	2006	PLP	130	142,5	145	145	75	77,5	80,5	80,5	135	147,5	155	155	380,5	68,81	36
N23																		
1	47 46,62 Jenna Tarvainen	2008	PomPy	72,5	77,5	82,5	82,5	42,5	47,5	50	50	80	87,5	—	87,5	220	61,48	36
1	52 51,21 Emilia Jalonen	2006	PomPy	82,5	90	95	90	40	42,5	45	42,5	105	112,5	117,5	117,5	250	63,97	36
2	52 50,45 Kiia Lindberg	2001	HeTarmo	65	75	77,5	75	40	45	47,5	40	90	100	100	90	205	53,16	27
1	57 55,91 Nelli Westerlund	2000	Vilke	125	132,5	135	133	75	80	80	75	130	137,5	142,5	137,5	345	82,12	36
2	57 56,8 Jenni Kahri	2003	MeVo	120	125	125	120	62,5	67,5	70	70	125	132,5	140	132,5	322,5	75,85	27
1	63 62,68 Sofia Räihä	2001	OPT	135	140	145	145	80	82,5	85	85	162,5	170	178,5	178,5	408,5	89,67	36
2	63 62,65 Fanny Lamminen	2002	PV-81	155	162,5	165,5	166	80	87,5	90	90	145	150	152,5	152,5	408	89,59	27
3	63 62,5 Heini Haapkyä	2003	PyY	122,5	127,5	127,5	123	60	62,5	65	65	150	155	157,5	157,5	345	75,87	24
4	63 58,51 Neea Flyktman	2000	VilpVe	115	117,5	122,5	123	72,5	75	77,5	77,5	130	137,5	142,5	142,5	342,5	78,81	21
5	63 62,27 Hanna Kallio	2000	VilpVe	107,5	115	120	120	60	65	67,5	67,5	135	142,5	150	150	337,5	74,4	18
6	63 62,47 Salla Saarinen	2000	OpLi	102,5	110	112,5	113	65	70	72,5	72,5	112,5	120	125	120	305	67,1	15
7	63 58,54 Johanna Pajunen	2004	PorHT	65	70	75	75	40	45	47,5	45	92,5	100	102,5	100	220	50,6	12
1	69 68,88 Fanni Savela	2001	OPT	130	140	147,5	148	102,5	107,5	113	107,5	165	175	180	180	435	90,21	36
2	69 67,36 Oona Kujala	2004	OpLi	147,5	153	153	148	80	82,5	82,5	80	152,5	160	160	152,5	380	79,81	27
3	69 68,43 Alina Luosa	2000	PHGTRE	125	130	137,5	138	62,5	67,5	72,5	67,5	125	130	140	140	345	71,81	24
4	69 67,29 Emelie Lassas	2001	M-Club	110	120	125	125	75	80	85	80	125	132,5	137,5	137,5	342,5	71,98	21
5	69 68,95 Minka Poikselkä	2004	KaVo	117,5	122,5	122,5	123	65	80	90	80	117,5	125	125	117,5	320	66,32	18
6	69 68,99 Emmi Järvenpää	2003	KaVo	75	85	85	75	55	60	—	55	115	120	127,5	120	250	51,8	15
1	76 75,52 Ellen Grönlund	2000	S-V	155	165	175	175	95	100	105	105	185	195	208	208	488	96,5	36
2	76 75,14 Nina Heikkinen	2003	PV	165	175	180	180	67,5	72,5	75	72,5	160	167,5	170	170	422,5	83,75	27
3	76 74,98 Mona Parviainen	2002	LoBo	137,5	145	150	145	60	62,5	62,5	60	150	155	160	155	360	71,43	24
4	76 75,47 Aurora Jokela	2000	LoBo	142,5	112,5	117,5	118	85	85	85	85	137,5	142,5	142,5	142,5	345	68,24	21
5	76 75,15 Lea Kemppainen	2001	PV-81	102,5	110	115	115	57,5	60	65	60	107,5	115	122,5	122,5	297,5	58,97	18
1	84 81,8 Catja Wargh	2000	PV	127,5	135	140	135	67,5	72,5	75	75	160	165	—	160	370	70,62	36
1	84+ 127,4 Nelma Nieminen	2001	NaVo	140	152,5	162,5	163	77,5	85	90	90	175	187,5	197,5	197,5	450	76,43	36
2	84+ 118,8 Janna Huuho	2004	PaPu	140	147,5	155	155	80	87,5	90	90	160	160	160	160	405	69,55	27
3	84+ 85,42 Siiri Tossavainen	2004	KiurU	125	137,5	137,5	138	62,5	67,5	67,5	67,5	155	167,5	170	170	375	70,36	24
M14																		
1	53 50,49 Jesse Hernberg	2009	PV-81	65	72,8	80	80	35	40	45	45	85	100	102,5	102,5	227,5	40,93	36
1	59 56,28 Eevertti Vormisto	2011	KaVo	35	35	42,5	42,5	25	27,5	32,5	27,5	52,5	60	67,5	67,5	137,5	23,34	36
1	66 64,61 Matias Koskela	2009	PomPy	75	85	95	95	50	55	55	55	100	110	120	120	270	42,57	36
M18																		
1	59 55,61 Lauri Lindberg	2008	KeBo	130	138	143	143	87,5	95	100,5	95	160	167,5	175	167,5	405,5	69,26	36
2	59 58,54 Otto Tala	2008	MaxPower	105	105	105	105	62,5	65	67,5	67,5	110	115	127,5	127,5	300	49,85	27
3	59 56,95 Elias Kuusikko	2007	ViitVi	70	75	82,5	82,5	60	62,5	67,5	62,5	100	107,5	112,5	112,5	257,5	43,42	24
1	66 64,19 Konsta Holappa	2007	EV	135	145	155	155	85	95	100	100	162,5	172,5	180	180	435	68,82	36
2	66 65,27 Juuso Järveläinen	2005	TUB	145	155	162,5	163	80	85	90	90	160	172,5	177,5	160	412,5	64,68	27
3	66 63,31 Mustafa Ib	2007	NaVo	125	135	135	135	90	97,5	100	100	145	147,5	160	160	395	62,95	24
4	66 64,89 Nicklas Jakobsson	2008	KaVo	85	92,5	100	100	47,5	50	55	55	125	135	145	135	290	45,61	21
5	66 64,09 Aatu Peltomaa	2008	PomPy	80	87,5	90	90	62,5	67,5	70	70	105	115	125	115	275	43,54	18
1	74 72,1 Juho Määttä	2006	OPT	160	172,5	180	180	100	102,5	110	102,5	190	210	220	220	502,5	74,78	36
2	74 72,53 Viljami Javanainen	2006	PV															

Sij.	Sarja	Paino, Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF, GLP	Jpist
1	83	82,73 Julius Lankila	2005	NPower	212,5	222,5	222,5	213	140	460	460	140	275	300	308	300	652,5	90,47	36
2	83	82,62 Otto Sjul	2005	ÄKK	200	210	215	215	140	446	145	145	220	230	—	220	580	80,47	27
3	83	81,63 Jussi Waris	2005	RautU	195	205	215	215	105	115	120	120	210	225	235	235	570	79,57	24
4	83	81,37 Ilari Suomalainen	2005	RautU	165	475	475	165	92,5	400	400	92,5	190	195	200	200	457,5	63,97	21
5	83	81,78 Mitja Nurminen	2006	PV-81	145	155	462,5	155	75	85	92,5	92,5	455	165	175	175	422,5	58,93	18
6	83	74,26 Sisu Nissilä	2005	YlöR	140	150	157,5	158	80	87,5	92,5	92,5	145	155	165	165	415	60,82	15
7	83	76,87 Ilmari Kukkonen	2007	KiurU	130	140	145	145	75	80	85	85	155	165	175	175	405	58,3	12
8	83	81,25 Nuutti Koskinen	2006	PV-81	105	115	122,5	123	45	47,5	52,5	47,5	120	132,5	442,5	132,5	302,5	42,33	9
1	93	91,22 Ville Hannula	2005	EV	237,5	250,5	250,5	238	115	122,5	127,5	127,5	240	260	260	240	605	79,9	36
2	93	90,59 Liam Biström	2006	HPT	160	170	180	180	110	120	125	125	250	250	270	270	575	76,2	27
3	93	92,15 Patrik Lankinen	2005	Team365	185	187,5	195	195	102,5	107,5	442,5	107,5	190	200	210	210	512,5	67,35	24
4	93	87,71 William Granit	2006	HPT	145	155	160	160	110	115	120	120	490	190	207,5	207,5	487,5	65,64	21
5	93	84,96 Iivari Sakkinen	2007	TamRy	165	172,5	180	180	107,5	112,5	117,5	117,5	170	180	187,5	187,5	485	66,35	18
6	93	89,58 Luka Ojala	2007	NaVo	160	470	170	170	87,5	92,5	92,5	87,5	200	207,5	240	207,5	465	61,96	15
7	93	89,63 Simo Karra	2005	AVo	130	142,5	150	150	87,5	95	400	95	180	195	205	205	450	59,95	12
8	93	88,92 Lucas Fodge	2005	ÄKK	130	140	150	150	405	105	442,5	105	150	160	465	160	415	55,5	9
1	105	99,35 Kalle Tapiola	2006	PV-81	220	235	245	245	102,5	112,5	445	112,5	220	235	242,5	242,5	600	76,03	36
2	105	102,7 Kasper Grönlund	2006	NNRY	162,5	172,5	182,5	183	97,5	105	442,5	105	190	205	207,5	207,5	495	61,74	27
3	105	98,77 Eero Ruokoski	2007	PomPy	165	175	185	185	102,5	407,5	107,5	107,5	185	195	200	200	492,5	62,58	24
4	105	103 Antti Vähäkoski	2007	YlöR	152,5	162,5	170	170	100	107,5	445	107,5	157,5	172,5	180	180	457,5	57	21
5	105	93,3 Luca Jokela	2007	NaVo	440	440	110	110	100	105	407,5	105	160	170	175	175	390	50,94	18
1	120	106,5 Liam Welin	2005	ÄKK	165	180	190	190	115	125	130	130	185	195	210	210	530	65,02	36
1	120+	145,8 Jesse Miettinen	2005	TUB	230	250	260	250	107,5	420	125	125	190	202,5	202,5	190	565	60,62	36
M23																			
1	66	63,6 Mikael Pakarinen	2004	HuiVo	135	145	155	155	87,5	95	400	95	175	487,5	487,5	175	425	67,56	36
1	74	72,68 Anton Nykänen	2003	RautU	190	200	—	200	165	473	473	165	222,5	232,5	240	240	605	89,65	36
2	74	72,49 Toni Putkonen	2002	KesU	170	180	185	185	107,5	115	120	120	215	225	240	240	545	80,87	27
3	74	66,81 Emil Högbäck	2004	ÄKK	465	180	190	190	100	110	117,5	117,5	200	220	235	235	542,5	84,02	24
4	74	72,95 Tatu Kempas	2004	IdVo	160	170	175	175	100	107,5	445	107,5	170	200	262,5	200	482,5	71,36	21
5	74	72,28 Elias Onttonen	2003	LIKE	150	162,5	475	163	85	92,5	100	100	190	200	240	190	452,5	67,25	18
6	74	73,13 Eeli Kuusikko	2004	ViitVi	135	142,5	150	150	90	97,5	100	100	185	195	205	195	445	65,73	15
1	83	81,04 Veikko Eskelinen	2003	IdVo	185	495	195	195	120	127,5	435	127,5	255	270	272,5	270	592,5	83,02	36
2	83	81,34 Kasimir Portin	2002	ÄKK	175	190	495	190	120	130	135	135	230	237,5	245	245	570	79,71	27
3	83	82,95 Elmer Stucki	2001	TVN	187,5	197,5	202,5	203	122,5	130	135	135	215	230	240	230	567,5	78,58	24
4	83	81,74 Taneli Hänninen	2004	RautU	197,5	205	240	205	112,5	117,5	422,5	117,5	230	235	245	235	557,5	77,77	21
5	83	80,34 Eero Hovi	2004	Vilke	185	195	200	195	105	110	445	110	200	210	245	210	515	72,48	18
6	83	78,21 Hector Bergman	2002	ÄKK	460	160	175	175	100	107,5	442,5	107,5	210	225	232,5	225	507,5	72,41	15
7	83	82,04 Joonatan Lemmenranta	2001	MeVo	170	180	187,5	188	80	87,5	87,5	80	200	210	215	215	482,5	67,19	12
1	93	92,34 Seppo Koivisto	2000	HauVo	225	240	250	250	142,5	460	460	142,5	237,5	250	260	260	652,5	85,66	36
2	93	88,6 Eero Myyrä	2004	E-SV	222,5	232,5	240	240	125	132,5	140	140	242,5	252,5	257,5	257,5	637,5	85,41	27
3	93	89,81 Joona Makkonen	2002	TiKa	245	222,5	230	230	150	160	462,5	160	225	235	242,5	242,5	632,5	84,17	24
4	93	91,25 Olli Horsma	2002	PV-81	200	215	220	220	135	145	147,5	147,5	245	260	267,5	260	627,5	82,86	21
5	93	92,13 Arsi Rosenberg	2001	KP	225	235	240	235	135	140	142,5	142,5	235	245	257,5	235	612,5	80,5	18
6	93	90,82 Elian Leppänen	2003	E-SV	210	220	225	225	115	120	125	125	240	252,5	260	252,5	602,5	79,74	15
7	93	91,8 Lauri Holopainen	2004	IdVo	200	215	225	225	125	130	435	130	210	220	230	220	575	75,7	12
8	93	88,83 Toni Mäkinen	2004	YlöR	190	200	240	200	115	125	132,5	132,5	215	235	252,5	235	567,5	75,93	9
9	93	92,15 Aaro Molari	2004	SaJy	190	200	240	200	125	427,5	427,5	125	205	217,5	225	217,5	542,5	71,29	6
10	93	91,31 Jesper Stenholm	2000	VIS	470	475	180	180	115	122,5	127,5	127,5	497,5	220	230	230	537,5	70,95	3
11	93	89,98 Olli Tura	2003	PyY	180	190	—	190	115	125	430	125	210	220	227,5	220	535	71,13	3
—	93	89,76 Juho Tahvanainen	2001	JoPuPo	230	230	230	—	—	—	—	—	—	—	—	—	out	—	—
1	105	102,4 Lucas Björklund	2000	HYV	245	247,5	260	260	170	175	480	175	260	280	300	300	735	91,83	36
2	105	104,7 Väinö Leppäkoski	2003	EV	230	245	255	255	157,5	165	472,5	165	260	282,5	302,5	302,5	722,5	89,31	27
3	105	100,5 Thomas Salahub	2004	Huima	200	215	222,5	223	125	135	142,5	142,5	220	245	260	260	625	78,75	24
4	105	104,8 Hermann Järvenpää	2003	KaVo	170	180	190	190	170	180	185	185	210	240	260	240	615	76	21
5	105	99,34 Aatu Kaarlaakso	2001	ViVo	200	215	220	215	430	130	437,5	130	245	260	270	260	605	76,67	18
6	105	104,5 Aarni Luoma	2000	LaPo	200	210	220	220	120	132,5	437,5	132,5	220	240	240	220	572,5	70,85	15
1	120	116,3 Samuel Svartsjö	2004	NyKK	250	260	270	270	150	162,5	465	162,5	250	265	275	275	707,5	83,39	36
2	120	110,6 Aaron Nordberg	2002	ÄKK	205	222,5	230	223	160	172,5	480	172,5	260	272,5	282,5	282,5	677,5	81,68	27
3	120	106,1 Santeri Helin	2000	E-SV	215	230	240	240	130	140	147,5	147,5	245	257,5	265	265	652,5	80,19	24
4	120	105,1 Lukas Dimic	2003	ÄKK	205	215	220	215	132,5	135	137,5	137,5	270	280	290	280	632,5	78,07	21
5	120	110,8 Eemeli Rantala	2004	HeTarmo	170	180	190	190	115	420,5	122,5	122,5	190	492,5	240	190	502,5	60,53	18
1	120+	154,5 Nuutti Mansukoski	2000	PP	280	307,5	325	325	197,5	240,5	210,5	210,5	295	327,5	355	355	890,5	93,48	36
2	120+	127,4 Mikael Salomäki	2003	KaVo	230	230	—	230	120	425	—	120	230	240	245	240	590	66,86	27
3	120+	120,5 Leevi Grönlund	2004	PyY	205	212,5	220	220	137,5	142,5	147,5	147,5	200	215	225	215	582,5	67,6	24

PyY

SE:t	Jenna Tarvainen, sarja 47 kg, JK 80,0 kg, PP 47,5 kg, MN 90,5 kg, YT 218,0 kg SE N18 ja klass. SE N18
	Julia Karppanen, sarja 52 kg, MN 140,5 kg, YT 325,5 kg SE N18 ja klass. SE N18
	Janette Ylisoini, sarja 76 kg, PP 80,5 kg SE N18 ja klass. SE N18
	Karoliina Salmi, sarja 84+ kg, PP 80,5 kg, YT 380,5 kg klass. SE N18
	Lauri Lindberg, sarja 59 kg, JK 143,0 kg, MN 167,5,0 kg, YT 405,5 kg SE M18 ja klass. SE M18
	Julius Lankila, sarja 83 kg, MN 300,0 kg SE M23/M18, klass. SE M23/M18, YT 652,5 kg SE M18/klass. SE M18
	Nuutti Mansukoski, sarja 120+ kg, PP 210,5 kg klass. SE M23, MN 355,0 kg, YT 890,5 kg SE M23 ja klass- SE M23
	Fanny Lamminen, sarja 63 kg, JK 165,5 kg klass. SE N23
	Sofia Räihä, sarja 63 kg, MN 178,5 kg klass. SE N23
	Jenna Tarvainen, sarja 47 kg, JK 82,5 kg, PP 50,0 kg, YT 220,0 kg SE N18 ja klass. SE N18
	Fanni Savela, sarja 69 kg, PP 107,5 kg, MN 180,0 kg, YT 435,0 kg SE N23 ja klass. SE N23
	Ellen Grönlund, sarja 76 kg, MN 208,0 kg SE / SE N23 / klass. SE / klass. SE N23

Heikki "Hessu" Orasmaalle Urheilugaalan Taustavoima-palkinto

Teksti: Tero Hyttinen

Urheilugaalan Taustavoima-palkintoluokka on uudistettu. Kaikilla urheilun lajiliitoilla/järjestöillä oli mahdollisuus oman valinta-prosessinsa kautta nimetä Urheilugaalassa palkittavaksi lajin Taustavoima. Näiden tärkeiden ja mitaamattoman arvokkaiden ihmisten työpanos ja rooli on joko vaikuttaneet lajin kehittymiseen tai he ovat olleet ratkaisevassa roolissa lajin menestymisen takana tai heidän pyyteetön pitkäjänteinen työnsä on ollut merkittävää muulla tavoin lajin ja sen urheilijoiden menestyksen ja elinvoimaisuuden varmistamiseksi.

Suomen Voimanostoliitto nimesi Taustavoimaksi Heikki "Hessu" Orasmaan. Hessu on toiminut voimanostourheilun parissa pyyteettömästi vuodesta 1976 lähtien. Hän oli perustamassa Helsingin Puhelinyhdistyksen Urheilukerho TIK:n voimailujaostoa. Hän toimi pitkään Hango IK:n aktiivijäsenenä, mutta nykyään Hessu edustaa Savon Voima-Veikkoja.

Hessu on toiminut liiton hallituksessa useaan otteeseen niin varsinaisena kuin

varajäsenenä. Myös tänä vuonna hän on liiton hallituksen 2. varajäsen. Hän on toiminut myös liiton varapuheenjohtajana pitkällä jo lähes 50 vuotta kestäneellä matkallaan voimanostourheilun parissa. Hessu on edustanut myös liittoa useissa Olympiakomitean sekä sen edeltäjien tilaisuuksissa kuin myös Suomen urheilun eettisen keskuksen (aikaisemmin Antidopingtoimikunta) tilaisuuksissa.

Lajin parissa Hessu tunnetaan erityisesti voimanoston "äänenä". Hän on toiminut SM-kilpailujen kuuluttajana vuoden 1983 Seinäjoen SM-kilpailusta alkaen. Ensi vuosi on siten Hessulle 40-vuotisjuhlavuosi tällä saralla. Voimanostaja-lehden lukijoille Hessu on niin ikään tuttu kirjoittaja. Hän on toiminut ansiokkaasti lehden avustajana sekä kirjoittanut paikallisiin lehtiin. Näin hän on osaltaan pitänyt arvokkaasti huolta myös lajin näkyvyydestä laajemminkin.

Lämpimät onnittelut Hessulle ja kiitos mittavasta työpanoksestasi, joka edelleen jatkuu!



Hessun arkistoista

Etsintäkuulutus

Hyvin paljon vanhaa kuvamateriaalia puuttuu liiton arkistosta. Jos sinulla on vanhoja tai uudempiakin voimanostokuvia, joista haluat luopua, niin olen kiinnostunut ottamaan niitä vastaan. Skannaan niistä itselleni kiinnostavimmat ja sen jälkeen vien kaikki liiton varastoon arkistoitavaksi. Paperikuvat, kuvat muistitikulla tai CD:llä jne., kaikki kiinnostaa ja kelpaa. Jos haluat luopua niistä, jätä materiaali tulevien SM-kisojen yhteydessä toimitsijapöydälle nimelläni. Laita mukaan myös lahjoittajan nimi. Luovuttamalla kuvamateriaalia annat samalla Suomen Voimanostoliitolle niiden julkaisu-oikeuden.

Yhteistyöterveisin,
Heikki Orasmaa
heikki.orasmaa@kolumbus.fi



Kolmimaaottelu Turussa vuonna 1975

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: SVNL kuva-arkisto

Turku oli voimanoston alkuaikoina aktiivinen voimanostokisojen pitokaupunki. Huippukisa oli tietysti voimanoston MM-kisat Turussa vuonna 1975, mutta sitä ennen Kupittaan urheiluhallissa järjestettiin 3.5.1975 ensimmäiset PM-kilpailut, jotka olivat samalla Suomen, Ruotsin ja Norjan välinen kolmimaaottelu. Aikaisemmin Pohjoismaissa ei ollut järjestetty tämän tason kisoja. Näistä kisoista alkoi PM-kisojen perinne. Pohjoismaiden Voimanostoliiton toiminta nykyään on hyvin nuorisopainotteinen.

Näihin kisoihin otti osaa Suomen edustajina sen ajan kansalliset huippunostajamme, joiden kaikkien menestys ei ollut odotetun kaltainen. Ennakolta oli kaavailtu Suomea tämän trion parhaaksi maaksi. Sitä ennustusta puolsi nostajiemme tulokset. Ennustus ei pitänyt paikkansa, sillä ruotsalaiset nappasivat maaotteluvoiton: Ruotsi 21, Suomi 20 ja Norja 15.



Raimo Välineva oli maaottelussa timmissä kunnossa ja teki SE- ja PE-tulokset sekä maastanostossa että yhteistuloksessa. 16.4.1977 PM-kisat pidettiin Tukholmassa. Siellä Välineva teki pohjoismaista voimanostohistoriaa ollessaan ensimmäinen virallisen ME-tuloksen voimanostossa tehnyt suomalainen ja pohjoismaainen nostaja. Hän teki maastanostossa tuloksen 285,5 kg sarjaan 67,5 kg. Välineva oli maastanoston ME:n haltijana myöhemminkin tuon ensimmäisen ME-tuloksensa jälkeen.

Suomen nostajien menestyksessä oli iloa ja surua. Parissa painoluokassa tuli pahasti takkiin. Jouko "Nysä" Nyyssönen oli ennen kisaa viettänyt huilia etelän lomaranhoilla, joiden hiekkaan oli hukannut ainakin 75 kg parhaastaan. Toinen epäonnistuja oli Veli Miettinen, joka jäi penkissä ilman tulosta, ja sen töppäyksen arvoa "nosti", kun Ruotsin edustaja Larsson jäi kyykysä ilman tulosta. Kaksi varmaa maaottelupistettä jäi näin saamatta.

60 kg -sarjassa sääntöjupakan jälkeen Yrjö Haatanen joutui päästämään maastanostossa Ruotsin Ove Nilssonin ohitse. Viljo Issakainen ja Juhani Niemi

olivat sarjakavereille liian kovia voitettavaksi. Nämä kisat olivat siis vuonna 1975 ja Juhani Niemi on edelleen nostamassa masters ikäluokan kisoissa. Tosin välissä oli Juhani aika pitkä tauko.

Todellisella sen ajan "vetokoneella" Raimo Välinevalla oli silloin jo paineletkut kunnossa ja hän otti sarjassa 67,5 kg suvereenin voiton, johon kirjattiin maastanoston (267,5 kg) ja yhteistuloksen (577,5 kg) SE- ja PE-raudat. Tällä suorituksella hän lunasti paikan Englannissa pidettäviin MM-kisoihin, joissa Raimo oli hienosti kolmas sarjassa 67,5 kg.

Taulukko1

		TULOKSET					
Sarja 52 kg	1	Juhani Niemi	S	135	*105	175	415
	2	Göran Liljeborg	R	127,5	90	165	382,5
	3	Viggo Hanssen	N	105	70	145	320
Sarja 56 kg	1	Viljo Issakainen	S	150	87,5	*207,5	445
	2	Mats Johansson	R	150	82,5	182,5	415
	3	Arre Odin Rygh	N	132,5	90	170	392,5
Sarja 60 kg	1	Ove Nilsson	R	180	112,5	212,5	505
	2	Yrjö Haatanen	S	180	112,5	210	502,5
	3	Harry Andersson	N	130	75	177,5	382,5
Sarja 67,5 kg	1	Raimo Välineva	S	192,5	117,5	*267,5	*577,5
	2	Dennis Attland	R	175	135	220	530
	3	Kåre Holte	N	160	115	235	510
Sarja 75 kg	1	Lars Backlund	R	205	157,5	230	592,5
	2	Gunnar Skogstad	N	212,5	120	225	557,5
	3	Jouko Nyyssönen	S	190	140	200	530
Sarja 82,5 kg	1	Per Puarö	N	232,5	160	260	652,5
		Larsson SWE ja Miettinen FIN					
		Ilman tulosta					
Sarja 90 kg	1	Roy Yvander	R	255	160	295	710
	2	Gunnar Östby	N	232,5	180	250	662,5
	3	Seppo Kujala	S	215	155	270	640
Sarja 100 kg	1	Ulf Morin	R	#280	187,5	292,5	#760
	2	Reidar Steen	N	260	200	280	740
	3	Raimo Halvorsén	S	247,5	175	280	702,5
Sarja 110 kg	1	Hannu Saarelainen	S	295	222,5	300	817,5
	2	Tore Wikström	R	245	175	270	690
Sarja +110 kg	1	Mikko Pohjonen	S	280	180	305	765
	2	Ivar Hole	N	270	190	305	765
	3	Sven Hubert	R	260	200	300	760

* = SE ja PE
= PE

Sarjassa 90 kg kilpaili Suomea edustanut Seppo Kujala. Tästä herrasta olisi mukava kuulla enemmän. Kirjoittaja löysi vain kaksi kisamerkintää hänestä. Seppo voitti SM-kultaa vuonna 1975 Kotkassa pidentyissä kisoissa sarjassa 90 kg edustaen silloin Hämeenlinnan Tarmoa. Parhaat tulokset olivat 210-155-295 (yhteistulos 660 kg). Toinen kisamerkintä olikin sitten nämä PM-kisat, joissa Sepolle tuli pronssia sarjassa 90 kg yhteistuloksella 640 kg. Siinäkö tämän miehen arvokisat?

Pronssia sai myös sarjassa 100 kg kilpailut Raimo Halvorsen, joka ei ihan teräväsä timmissä ollut, saaden kokoon 702,5 kg. Sarjaa ylempanä Hannu Saarelainen oli puolestaan iskussa. Hanski oli voittanut viikkoa aikaisemmin painonnoston PM-kultaa ja oli nyt ykkönen taas. Ruotsin Wikström jäi yli 100 kg jälkeen. Isot pojat kävivät jännittävän skaban, kun Mikko Pohjonen taitavasti taktikoi voiton itselleen reisivammastaan huolimatta.

Tämä on tiivistelmä kisajutusta, joka oli julkaistu silloisessa Voima ja Kunto-lehdessä 2/1975. Tämä kertoo PM-kisayhteistyön alkaneeksi silloin ja tulokset kertovat sen ajan tulostasosta. Harmi, että nykyinen kilpailukalenteri on niin täynnä ettei tällaiset avoimen luokan PM-kisat mahdu siihen. Jos mahtuisi, niin olisiko mukana silloin maiden parhaat nostajat?

Seurat 1981

Laatinut: Heikki Orasmaa/ SVNL arkisto

Tässä on seurat, jotka olivat Suomen Voimastoliiton toiminnassa ja maksaneet jäsenmaksun vuonna 1981. Listan 38 seurasta puolet on edelleen liiton jäsenseuroja. Vuoden 2022 lopussa liitossa oli 135 seuraa, joten lisäystä on tullut roimasti, peräti 96 seuraa. Nykyiset seurat löytyvät liiton kotisivuilta: Liitto -> jäsenseurat.

Body & Power
Salon Vilpas
Kimmos Biceps Gym
Laitilan Voimailijat
Oulun Pyrintö
Siilinjärven Ponnistus
Lauritsalan Teräs
Tampereen Voimastajat
Hämeenlinnan Tarmo
Porin Herkules
Vaasan Kiisto
Hummilan Yri
Sibbo Vargarna

BBC Helsinki
Jyväskylän Voimaklubi
Lohtajan Veikot
Merikarvian Into
Helsingin Tarmo
Hyvinkää Ponteva
Heinolan Isku
Helsingin Poliisivoimailijat
Hyvinkään Voima-Veiko
Tikkurilan Painonnostokerho
Hangö IK
Nastolan Vilke
M-Club Turku

Vasa Idrottssällskap
Salon Viesti
Sysmän Työväen Urheilijat
Otahallin Kuntokoulu
Pargas IF
Juuan Jänne
Kotkan Hektor
TIK Helsinki
Puotinkylän Valtti
Karhulan Simson
Liikuntapiste J. Avellan
Ranuan Peura

PAINOTUOTTEET



SUURKUVATULOSTEET



AUTO- JA IKKUNATEIPPAUKSET



DIGIMAINOSTAULUT



MESSUTUOTTEET



puh. 0500 633 951
www.ahopeltogroup.fi



Lajien parhaat urheilijat 2022 on valittu



URHEILUTOIMITTAJAIN
LIITTO

Urheilutoimittajain Liitto valitsee vuosittain **Lajien parhaat urheilijat**.

Perinne on jatkunut jo vuodesta 1946 lähtien. Ensin lajeja oli mukana vain muutama, mutta lajivalikoima on vuosien mittaan jatkuvasti laajentunut. Tänä vuonna lajinsa paras nimettiin 81 eri lajissa. Vuonna 2022 lajilistalle lisättiin uusina lajeina brasilialainen jujutsu ja lukkopaini (yhtenä lajina), petanque sekä vesihiihto.

Näiden 81 lajin urheilijoista Urheilutoimittajain Liiton jäsenet saivat myös äänestää Vuoden urheilijaa 2022. Lisäksi lajilistalla on cheerleading, joka otetaan huomioon Vuoden joukkue ja Vuoden valmentaja -ehdokaslistoja laadittaessa, mutta siitä ei valita lajin parasta yksilöä. Lajin luonteen vuoksi myös lajilistalla taitoluistelun alle kuuluvassa muodostelmaluistelussa ei valita yksittäistä urheilijaa lajin parhaaksi, mutta laji on huomioitu Vuoden joukkue ja Vuoden valmentaja -äänestyslistoja laadittaessa.

Faktaa Lajien parhaat urheilijat -valinnoista:

- Lajien parhaat urheilijat -valinnat tekee Urheilutoimittajain Liiton nimeämä Vuoden urheilija -valiokunta – kyseessä ei siis ole äänestys, vaan valinta
- uusia lajeja otetaan listalle valiokunnan harkinnan mukaan mm. lajiliittojen omasta anomuksesta (kriteereinä ovat mm. lajin harrastuneisuus, kansallinen kilpailuminta ja kansainvälisyys)
- lajiliitot, urheilijat ym. voivat käyttää uutisoinnissaan aiheeseen liittyviä sosiaalisen median tunnuksia:

#lajienparhaaturheilijat
#urheilutoimittajainliitto
@urheilutoimitus (Twitter)
@urheilutoimittajat (Facebook, Instagram)

HUOM!

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

HUOM!

Niillä lajiliitoilla, jotka eivät vielä ole mukana Vuoden urheilija -äänestyksen lajilistalla, on mahdollisuus anoa pääsyä vuoden 2023 lajilistalle. Lajiliiton tulee lähettää hallituksen hyväksymä vapaamuotoinen anomus Urheilutoimittajain Liittoon 30.4.2023 mennessä (toimisto@urheilutoimittajat.fi). Anomuksesta tulee ilmetä mm. lajin esittely, harrastuneisuus, kotimainen kilpailutoiminta ja kansainvälisyys. Vuoden urheilija -valiokunta käsittelee anomukset 31.8.2023 mennessä.

VUODEN URHEILIJÄ JULKISTETAAN URHEILUGAALASSA 12.1.

Seuraavan kerran Urheilutoimittajain Liiton valinnoista kerrotaan Urheilugaalassa 12.1., jolloin Vuoden urheilija -äänestystulokset julkistetaan. Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -äänestyksessä äänestysosoikeus on ainoastaan liiton presikorttiin oikeutetuilla jäsenillä.

Urheilutoimittajain Liitto viestii Urheilugaalan aikana aktiivisesti liiton palkitusta liiton eri kanavissa, joten ota myös Urheilutoimittajain Liiton sosiaalisen median kanavat seurantaan. Tulokset ovat saatavilla liiton verkkosivuilta (www.urheilutoimittajat.fi) ja Vuoden urheilija -verkkosivuilta (www.vuodenurheilija.fi) heti kunkin palkitsemisen jälkeen (Vuoden nuori urheilija, Vuoden joukkue, Vuoden valmentaja, Vuoden urheilija).

Faktaa Vuoden urheilija -äänestyksestä:

- Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -äänestyksessä äänestetään Vuoden urheilijaa aina kyseisen vuoden urheilusuoritusten perusteella – äänestyksessä ei äänestetä urheilu-urapalkinnon saajaa
- valinnat tehdään Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija -valiokunnan laatimalta ehdokaslistalta – jokainen äänestäjä voi äänestää myös yhtä urheilijaa listan ulkopuolelta
- samalla kertaa äänestetään myös Vuoden valmentajaa, Vuoden joukkuetta ja Vuoden nuorta urheilijaa valiokunnan laatimilta ehdokaslistoilta – omaa ehdokasta ei voi äänestää
- Urheilutoimittajain Liiton Vuoden urheilija, Vuoden valmentaja, Vuoden joukkue ja Vuoden nuori urheilija -äänestystulokset julkistetaan vuosittain Urheilugaalassa, mutta näiden äänestysten toimeenpanijana ei siis ole Urheilugaala vaan Urheilutoimittajain Liitto
- lajiliitot, urheilijat ym. voivat käyttää uutisoinnissaan aiheeseen liittyviä sosiaalisen median tunnuksia:

#vuodenurheilija
#vuodenvalmentaja
#vuodenjoukkue
#vuodennuoriurheilija
#urheilutoimittajainliitto
@urheilutoimitus (Twitter)
@urheilutoimittajat (Facebook, Instagram)

Lisätiedot:

Urheilutoimittajain Liitto, pääsihteeri Nina Jakonen, puh. 050 448 4845
Urheilutoimittajain Liitto, Vuoden urheilija -valiokunnan puheenjohtaja Matti Hannula, puh. 0400 845 590

Lajien parhaat urheilijat 2022

Aerobic: Nea Kivelä, Turun Urheiluliitto

Agility: Jaakko Suoknuuti, Littoisten Agility Warriors (Lieto)

Alamäkiluistelu: Mirko Lahti

Alppilajit: Santeri Kiiveri, Saimaa Ski (Lappeenranta)

Amerikkalainen jalkapallo: Olaus Alinen, Loomis Chaffee Pelicans (USA)

Ampumahiihto: Tero Seppälä, Haapajärven Kiilat

Ampumaurheilu: Noora Antikainen, Orimattilan Seudun Urheiluamputat

Autourheilu: Kalle Rovander

Beach volley: Taru Lahti-Liukkonen – Niina Ahtiainen

Biljardi: Arseni Sevastyanov, Iso8 (Kotka)

Brasilialainen jujutsu ja loppopaini: Santeri Lilius, Lilius Barnatt (Espanja)

Curling: Kalle Kiiskinen, Hyvinkään Curling

Darts: Marko Kantele, Samuli Blues (Vääksy, Asikkala)

E-urheilu: Erik Tammenpää, ENCE (Helsinki)

Freestyle: Anni Kärävä, Freestyleseura Moebius (Pääkaupunkiseutu)

Frisbeegolf: Henna Blomroos, Rauman Frisbee

Futsal: Jani Korpela, MFC Torpedo (Venäjä) / Kampuksen Dynamo (Jyväskylä) / BTS Rekord Bielsko-Biala (Puola)

Golf: Kalle Samooja, Kultaranta Golf (Naantali)

Hiihtosuunnistus: Ville-Petteri Saarela, Keminmaan Urheilijat

Ilmailu: Jussi Forss, Lennokkipojat (Helsinki)

Jalkapallo: Natalia Kuikka, Portland Thorns (USA)

Jousiammunta: Jere Forsberg, Jousiammuntaseura Robin Hood (Espoo)

Judo: Martti Puumalainen, Meido-Kan (Helsinki)

Jääkiekko: Mikko Rantanen, Colorado Avalanche (USA)

Jääpallo: Samuli Helavuori, Edsbyns IF (Ruotsi)

Karate: Titta Keinänen, Euran Karateseura

Keilailu: Peppi Konsteri, Giants (Pori)

Kiipeily: Enni Bertling, Kiipeilyurheilijat (Helsinki)

Koripallo: Lauri Markkanen, Cleveland Cavaliers (USA) / Utah Jazz (USA)

Kriketti: Peter Gallagher, Empire Kriketti Klubi (Helsinki)

Käsipallo: Max Granlund, Alingsås (Ruotsi)

Lentopallo: Roosa Koskela, Allianz MTV Stuttgart (Saksa)

Lumilautailu: Matti Suur-Hamari

Maahockey: Santeri Määttänen, HT-85 (Hämeenlinna)

Maastohiihto: Iivo Niskanen, Puijon Hiihtoseura (Kuopio)

Melonta: Sara Mihalik, Meloiloa (Jyväskylä)

Miekkailu: Niko Vuorinen, Helsingin Miekkailijat

Moottorikelkkailu: Saku Niskanen, Ylä-Savon Moottorikerho (Iisalmi)

Moottoripyöräily: Lari Kunnas, Helsingin Moottorikerho

Moottoriveney: Alec Weckström, Porvoon Moottorivenekerho

Mäkihyppy: Antti Aalto, Kiteen Urheilijat

Nykyaikainen 5-ottelu: Laura Salminen, Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat

Nyrkkeily: Emma Jokiaho, Tampereen Voimailuseura

Paini: Arvi Savolainen, Lahden Ahkera

Painonnosto: Saara Retulainen, Turun Atleettiklubi

Pesäpallo: Jukka-Pekka Vainionpää, Vimpelin Veto

Petanque: Mikko Lehti, Riemukaari (Kärkölä)

Pikaluistelu: Samuli Suomalainen, Helsingin Luistinkiittäjät

Potkunyrkkeily: Akseli Saurama, Järvenpään Kehäkarhut

Purjehdus: Sinem Kurtbay – Akseli Keskinen, NJK (Helsinki) / Tuusulanjärven Purjehtijat (Järvenpää)

Pyöräily: Anniina Ahtosalo, Uno-X Pro Cycling Team (Norja) / Korson Kaiku (Vantaa)

Pyöräsuunnistus: Samuel Pökälä, Asikkalan Raikas

Pöytätennis: Benedek Oláh, Seinäjoen Sisu / Jura Morez TT (Ranska)

Ratsastus: Emma Kanerva, Hyvinkään Urheiluratsastajat

Raviurheilu: Santtu Raitala

Ringette: Anne Pohjola, Lapinlahden Luistin -89 / RNK Flyers (Raisio)

Rugby: Sanna-Kaisa Lintu, Helsinki Rugby Club

Rullalautailu: Eetu Toropainen

Salibandy: Lassi Toriseva, SC Classic (Tampere)

Soutu: Joel Naukkarinen, Nesteen Soutajat (Turku)

Squash: Emilia Soini, Espoo Squash Rackets Club

Sulkapallo: Kalle Koljonen, Tapion Sulka (Espoo)

Suunnistus: Venla Harju, Tampereen Pyrintö

Taekwondo: Johanna Nukari, Espoo Hwarang Team

Taitoluistelu: Juulia Turkkila – Matthias Versluis, Helsingin Luistelijat

Taitouinti: Pinja Kekki, Vantaan Pyörre

Tanssiurheilu: Masi Sauren – Anna Tyutyunyuk, Rock'n' Swing Dance Club Comets (Helsinki)

Tennis: Harri Heliövaara, Sata-Tennis (Helsinki)

Thainyrkkeily: Anna Rantanen, Lahti Thaiboxing Club

Tikkaurheilu: Jasmin Suomalainen, Ilmajoen Tikkakerho

Triathlon: Henrik Goesch, Turun Urheiluliitto

Uimahyppy: Lauren Hallaselkä, Uimahyppyseura Tiirat (Helsinki)

Uinti: Matti Mattsson, Porin Uimaseura

Valjakkourheilu: Ronny Wingren, Pohjois-Lapin Valjakkourheilijat

Vapaaottelu: Makwan Amirkhani

Vesihiihto: Evert Aartsen jr., Kokkolan Barefooters

Vesipallo: Pessi Aalto, Turun Uimarit

Voimannosto: Emmeth Salo, Pietarsaaren Voimailijat

Voimistelu: Maisa Kuusikko, Tampereen Voimistelijat

Yhdistetty hiihto: Ilkka Herola, Puijon Hiihtoseura (Kuopio)

Yleisurheilu: Wilma Murto, Salon Vilpas

Lajillemme tärkein viestijä olet sinä

Kuva: Johanna Karjalainen

Tammikuu saapui pääkonttorille seesteisemmän syksyn jälkeen tuoden ruuhkan. SM-kilpailut, tulevat kansainväliset karkelot, Suomisport-muutokset, talousasiat yms. tupsahtivat työpöydälle kaikki kerralla. Aika ajoin allekirjoittaneen kuopassa huristi kaistoja enempi kuin Houstonin moottoritieillä. Ensimmäistä kertaa tässä hommassa, jossa olen siis vasta ollut yhden täyden vuosikierron, koeteltiin arjen hallintaa ja priorisointikykyä. Paljon tuli vieläkin uusia asioita omaksuttavaksi ja opittavaksi tietoteknisen tukihenkilön poistuessa taustajoukoista omien kiireiden takia vuoden alusta. Ei siinä mitään - se joka geimin aloittaa, se geimin kestäköön, ja "elä mäne keittiöön, jos et kestä lämpöä" ja niin edelleen. Onneksi ennen kaikkea puheenjohtaja Hyttinen ja päävalmentaja Mattila ovat olleet korvaamattomana tukena.

Tammikuun lopussa vierailin myös Suomen urheilun eettisen keskuksen toimistossa yhdessä päävalmentajan kanssa. SUEK siis toteuttaa kansainvälisten sopimusten (antidoping, urheilukilpailujen manipulointi ja katsomoväkivallan ehkäisy) edellyttämiä toimenpiteitä urheilussa ja atleeteillemme se näkyy mm. doping-aineiden testauksena ja lääkkeiden erivapausasioissa heidän puoleensa kääntymisessä. SUEK myös valvoo urheilun eettisyyttä ja mm. tutkii urheilussa tapahtuvaa epäasiallista käyttäytymistä ja häirintätapauksia. Kotisivuiltamme löytyy linkit SUEKin sivuille sekä ILMO-palveluun, jonne voi ilmoittaa, jos joutuu vaikka häirinnän kohteeksi urheilussa. Voimanostoväki vaikuttaa minulle olevan moneen muuhun lajiporukkaan verrattuna aika harmoninen porukka, joka pääsääntöisesti kannustaa kaveria ja kunnioittaa toisen ihmisen henkisiä ja fyysisiä rajoja. Meillä jokaisella on vastuu voimanoston ilmapiiristä, hengestä ja siitä, että kaikilla on turvallinen olo harrastaa ja talkoilla, kilpailla ja tuomaroida. Kannustan kaikkia kurkkaamaan peiliin (minä ekana!) ja miettimään hetki: "Kohtelenko minä toista kunnioittavasti ja kannustaen?"

Ristiriitatilanteita tulee ja aina ei kaikki mene niin kuin itse haluaa - mm. penkki-punnerrussääntö jakoi mielipiteet kahtia, kärkeäitkin mielipiteitä nähtiin julkisuudessa ja menttiin jopa henkilöarvostelun,

jos nyt ei aivan kunnianloukkauksen, puolelle. Julkisuudella tarkoitan tässä mm. Facebookia, Instagramia ja muuta sosiaalisen median kanavaa. Sosiaalisen median kautta jokainen voi olla "julkisuudessa", tämä lienee kaikille itsestään selvää. Minulle ei sen sijaan ole itsestään selvää, aiheuttaako kaikkien, itseään lajirakastajana pitävien, julkinen käyttäytyminen, some-komentointi ja esitykset lajille enemmän vahinkoa vai hyötyä. Se vanhempi, joka miettii lapselleen lajia, ajautuu laji-infoa hakiessaan kotisivujen lisäksi sosiaalisen median kanaviimme ja näkee aika pian mikä lajin henki on. Vaikka joku sivu on ns. suljettu sivu, ei se tarkoita umpiota tai salaseuraa. Sen(kin) takia minä en tee tätä työtänä somessa muuten kuin asioista tiedottamalla ja siksi minulle tulevat asiat toivoisin tulevan privaalisti.

Olen koettanut rakentaa mm. arvokisajoukkueiden, koulutusryhmien ja tapaamieni seuraihmissen kanssa yhtenäistä mallia siitä, kuinka näyttyädyimme ulospäin, mitä hoidetaan kahdenkeskisesti

ja mistä tiedotellaan julkisesti. Se tarkoittaa ihan kaikkea lähtien keskinäisestä kommunikaatiostamme esim. Whatsapp-ryhmien suhteen. Tämä tarina on hieman savolaisuusmolaisittain modifioitu, mutta perustuu tositarinoin.

"Mr. Nostaja menee Munchenin kentälle joukkueen ensimmäisten joukossa. Kone on etuajassa. Kuljetus ei ole paikalla (kuljettaja vasta matkalla kentälle ruuhkassa, joka on Munchenin kentän ympäristössä joskus raju ja ennakoimatonkin). Mr Nostaja menee paniikkiin ja viestii Whatsapp-ryhmään 46 ihmiselle "täällä ei toimi mikään, kirosana, Saapunki on surkea matkatoimisto ja Munchen on surkea kaupunki, tuskin on hotellihuonettakaan varattu, onko vai ei täh?"

Neljäkymmentäkuusi ihmistä taustajoukkueineen lukee viestin ja huolestuu. Munchenin kisajärjestäjä saa äkkinäiseltä Saapungilta kärttyisen soiton. Kaksikymmentä ihmistä laittaa vartissa viestin Saapungille: "Onhan minun kuljetus varmasti



kunnossa?”. Pahanmakuinen kaalisoppa on valmis. Joukkueen ilmapiiriä on murennettu. Japi Travelsin uskottavuus horjuu kotona ja ulkomailla ja mies repii harven-
tuvaa hiuskuontaloaan hermostuneena vielä tunti viestin jälkeen. Arvaa missä Mr. Nostaja on jo? Hotellin ravintolassa ravitsemassa itseään. Muistiko ilmoittaa ryhmässä, että kaikki olikin hyvin? Ei.”

Ai että, notta minä kaipaen välillä lankapuhelinaikaa!

Joukkueen sisäisessä viestinnässä negatiiviset, korjattavat asiat tai vain kysymykset, jotka koskettavat yhtä ihmistä, pyritään ohjaamaan suoraan asianomaiselle henkilölle, joka asiaa hoitaa, eikä aiheuttaa kaaosta ryhmässä, nimenomaan varsinkin, jos kyse on yhden ihmisen haasteista. Joukkueen Whatsapp-ryhmä on hyvä kisa-aikaiseen joukkueenjohtajan aikataulutiedottamiseen, päivän kilpailijoiden kuvien ja videoiden jakamiseen tiedotustamme varten, kisakaupungin ravintolasuosituksiin tai asiaan, joka koskettaa kaikkia. Samaa periaatetta pitäisi

minun mielestäni noudattaa myös kaikkien, ainakin laji-ihmisenä itseään pitävien sosiaalisessa mediassa. Tämä ei tarkoita sitä, että asiat pitäisi lakaista pöydän alle, mutta meidän pitää miettiä parempia tapoja kommunikoida keskenämme kuin internetin ääretön suo.

Koulutusryhmät ovat olleet hyvä alku koronan jälkeen lajiytteenäisyyden rakentamisessa ja osoittaneet, että viime vuosina omaksutut etäilytavat eivät korvaa naamatusten toimimista, ainakaan valmentamisessa ja valmennuskoulutuksessa. Valmennus on ihmisen kohtaamista ja välittämistä, mikä ei ainakaan Whatsapp-koutsaamisessa onnistu kokonaisvaltaisesti. Etenkään nuorten valmennus ei voi olla missään lajissa riittävää pelkän etäilyn varassa, jos tähdätään ei pelkästään nopeaan maksimivoiman kehitykseen vaan urheilijan kokonaisvaltaisen kasvamiseen ihmisenä. Etäilyn kylmällä tiellä henkiset ja fyysiset vammat hiipivät nurkan takaa kuin porotokka takapihallani. Koulutusryhmät koskettavat noin 50-60 ihmistä, joten lisäksi olisi paikallaan jonkinmoiset

voimanoston ja penkki-punnerruksen seurapäivät, jossa voisi käydä porukalla naamatusten läpi valmennusasioita, sääntöjä ja vaikkapa tiedotusta. Ideoidaan.

Tiesithän, että liitto ei muuten ideoi sitäkään asiaa. Liitolla ei ole yhtään ideaa. Liitto ei tiedota mitään. Ei, koska liitto on me ihmiset, nostajat, seura-aktiivit, valmentajat, tuomarit jne. Liitto ei toteuta asioita. Ihmiset ideoivat ja toteuttavat. Liitto ei luo mielikuvaa ulospäin lajista eikä se osaa viestiä. Me hengittävät ja tuntevat ihmiset luomme sitä ja viestimme julkisesti ympärillemme joka päivä. Meistä jokainen, joka tätä tarinaa on eksynyt lukemaan. Se viestintä, mitä teemme julkisesti päivittäin omassa piirissämme (ja somessa), on lajin kannalta ylivoimaisesti tärkein viestinnän muoto luodessamme laji-imagoa.

”Tuonko minä lajia ulospäin positiivisesti ja rakentaen?”

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja



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

Selvennystä uusiin penkkisääntöihin

Kuva: Jarmo Virtanen

Kysymyksiä on tullut paljon IPF:n 11.2023 julkaisemasta uudesta penkkisäännöstä ja sen tulkinnasta. Sosiaalisessa mediassa IPF:n julkaisemassa videossa selkeytetään, millainen on oikea asento penkipunnerruksessa. Pitää muistaa, että video on ohjeellinen ja sääntöä ei ole kirjoitettu Voimanoston Tekniseen Sääntökirjaan, joka on se sääntökirja, jota noudatetaan.

Tuomareiden tulee tuntea IPF:n voimantosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset. Uusi sääntö penkipunnerruksessa ei ole mitenkään erikoinen tulkita. Jos nostaja ei laske molempien kyynärniveltä alapuolta kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle, niin tuomarin tulee hylätä nosto ja syykoodi on punainen. Käytäntö kyllä selviää ajan myötä, nyt ehkä haetaan vielä sitä oikeaa tulkintaa säännöstä.

Pääsääntöisesti on kysymys siitä, että nostaja ei saa laittaa jalkojaan penkille asettuessaan noston aloitusasentoon ja aloitusasennossa nostajan maassa penkillä, hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa tulee olla kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla, niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii. Leveä jalka-asento on sallittu. Aloitusmerkin jälkeen nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle, jolloin molempien kyynärniveltä alapuoli on laskettava kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle.

Sääntökirjan kuvat hylättävistä aloitusasunnoista penkipunnerruksessa kuvaavat sitä, että pakarat eivät ole kiinni penkissä eivätkä kädet ole suorassa sekä että ko. asennoissa ei täyty vaatimus, että nostajan kyynärniveltä alapuoli tulee olemaan olkanivelen yläpinnan tasolla tai sen alapuolella.

Jos nostaja asettaa jalat penkille, niin hänen tulee nousta ylös penkiltä ja ottaa aloitusasento uudelleen. Sivutuomarit pitävät kättään ylhäällä niin kauan, että aloitusasento on hyväksyttävä. Jos tuomareilla on enemmistömielipide siitä, että virhe esiintyy, päätuomari ei anna noston aloitusmerkkiä. Samoin jos nostaja ei ole viiden sekunnin sisällä oikeassa aloitusasennossa, niin turvallisuussyistä päätuomari pyytää nostajaa palauttamaan tangon telineelle komentamalla "replace"

yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu.

Jos nostaja ei laske molempien kyynärniveltä alapuolta kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle, niin päätuomari ei voi pidättää tankoa liian kauan nostajan rinnalla, vaan antaa komennon "press" ja hylkää noston. Samalla tavalla esimerkiksi maastanostossa toimitaan, jos nostajan loppuasento ei ole suora, niin päätuomari komentaa down ja nostosta tulee antaa hylkäävä tuomio.

Uudella penkkisäännöllä on jo kilpailuja käyty ja ongelmia ei ole ollut tuomareilla tuomita. Muutamia hylkäyksiä on tehty ja ne ovat olleet selkeitä, kun kyynärpäät ovat jääneet selvästi ylös verrattuna olkaniveleen. SM-kilpailuissa on jury, jonka tehtävänä on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein. Samoin tuomareiden puolueettomuutta ei voida epäillä, mutta erehdys tuomiossa voidaan tehdä hyvässä uskossa.

Tuomarit voivat sijoittua eri nostomuotojen tuomitsemisen kannalta parhaimmaksi

katsomalleen paikalle nostolavan ympärille siten, että ovat päätuomarin nähtävillä. Päätuomarin on sijoitettava penkipunnerruksessa aina penkin pääpuolelle sekä oltava nostajan nähtävillä jalkakyykyssä ja maastanostossa.

Tuomarilinja vakiintuu kansallisten kisojen kokemusten mukaan ja erityisesti SM-kilpailuissa tämä selkiytynee nopeastikin. Lopullinen linja, miten tätä käytännössä sovelletaan, nähdään kansainvälisissä kisoissa. Se tulee ohjaamaan voimakkaasti myös kotimaista tuomarilinjaamme, jotta se palvelee nostajia etenkin tähdättäessä kansainvälisille lavoille. Tavoitteenahan tällä sääntöuudistuksella on ollut karsia ylenmääräistä kaarta nostajan aloitusasennossa ja tämän asennon myötä saadusta hyödystä penkipunnerruksessa.

Tuomariklinikassa jatketaan käsittelyä tästä aiheesta 9.4.2023 klo 10-12. Tuomariklinikka järjestetään ennen kevätkokousta etäyhteydellä. Esillä on myös muita mielenkiintoisia sääntökohtia, joten olethan kuulolla.

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Tunnusta väriä

Kuva: Jussi Kuusikko

SM-kausi on käynnistynyt mukavasti tälle vuodelle. Ennätysmäärä junioreita kerääntyi taistelemaan mitaleista Pomarkun Pyryn järjestämiin kilpailuihin. Kilpailut olivat Pomarkussa ensimmäiset SM-tason kilpailut. Tämä ei näkynyt järjestelyissä, vaan aivan upeat puitteet oli saatu tehtyä tähän tärkeään kisaan.

Tämä kilpailu oli ensimmäinen SM-kilpailu, jossa nostajat ja tuomarit saivat kosketusta uuteen sääntömuutokseen penkki-punnerruksessa. Mitään erikoisia haasteita tämä muutos ei aiheuttanut kilpailussa. Tammisaarella klassisen penkin SM-kilpailuissa tämä sitten nähdään vieläkin suuremmassa kuvassa ja kisan jälkeen nähdään, mikä vaikutus säännöllä on.

Kuten otsikko sanoo: tunnusta väriä! SM-kisoissa ollaan edustamassa omaa seuratunneista ja silloin kuuluvien pukeutua seura-asuun ja olla ylpeä omasta seurastaan. Seura-asuilla osoitetaan yhteenkuuluvuutta ja mahdollisten tukijoiden mainoksetkin pääsevät näkyviin. Maajoukkueasut kuuluvat kansainvälisiin kisoihin, SM-kilpailuihin ne eivät kuulu. Pomarkussa muutama seura esiintyi edukseen, kun valmentajat/huoltajatkin olivat pukeutuneet seura-asuihin kilpailujen ajaksi. Ylpeys omasta seurasta kuuluu urheiluun, vaikka meidän lajissa seurojen fanitus ei ole vielä saavuttanut esimerkiksi jalkapallon tai jääkiekon fanikulttuuria. Miksei näin voisi olla meidänkin lajissa? Olisi upeaa, jos vastaavaa kulttuuria saisimme meidänkin lajin pariin.

Palkintojenjako kruunaa kilpailutapah-tuman ja siinä seura-asun kuuluu olla käytössä SM-kilpailuissa. Jos seura-asua ei ole, urheilullinen asustus kuuluu asiaan. Myös kilpailujen aikana urheilu-asun käyttö kuuluu itsestään selvyytenä kaikille. Farkuissa ei ole soveliaista olla huoltamassa, mutta yleisössä kannustamiseen tämä sopii. Tämä olisikin hyvä huomioida tulevaisuuden SM-kilpailuissa ja myös kansallisisäkin kilpailuissa. Urheilutapahtumiin urheiluasuissa.

Kilpailuissa tehtyjä havaintoja

Jalkakyykyssä melko usein näkee urheilijoiden ottavan useita askeleita ja asettuvan melkoisen taakse. Tähän kuuluu ylimääräistä energiaa ja sillä osaltaan hankaloitetaan levymiesten työtä. Olisi

hyvä opetella ottamaan mahdollisimman tehokkaat askeleet tangon irroituksen jälkeen. Teräväirroitus ja askel vasemmalla ja oikealla, minkä jälkeen odotetaan tuomarin squat-komentoa. Levymiesten yhtenä tehtävänä on turvata nostajaa noston aikana ja avustaa tangon palauttamisessa telineeseen. Tätä huomioidessa on heidän työnsä haastavaa jos ollaan kaukana telineistä. Toki liian lähelläkin telinettä ei voi olla. Yhtenä asiana Pomarkun kilpailujen aikana tuli puheeksi tangon paikka selässä. Säännöthän määrittävät asian seuraavasti:

“Nostajan on asetuttava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon tulee olla vaakasuorassa asennossa hartioilla. Nostajan kämmmenten ja sormien on pidettävä ote tangosta. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja.”

Tankosiis pitää olla hartioilla. Toisessa sääntöpykälässä mainitaan vielä, että nostaja seisoo pystysuorassa asennossa. Tähän kohtaan on vielä säännöissä suluissa tarkennus: (vähäinen poikkeama sallittu). Tässä ollaankin sitten haastavassa tilanteessa tuomareiden osalta. Mikä on vähäinen poikkeama? Tämä sääntö aiheutti Pomarkun kilpailuissa keskustelua ja jurykin puuttui asiaan kisan aikana. Mekaniikan/fysiikan kannalta olisi tehokainta saada tanko mahdollisimman alas, jolloin vartaloa voidaan käyttää mahdollisimman tehokkaasti. Kansainvälisissäkin kisoissa näkee, että tanko on nostajalla melkoisen alhaalla, mutta onko se enää silloin harteilla? Toisaalta voidaan ottaa myös turvallisuusaspekti tähän mukaan: tangon ollessa huomattavan alhaalla selässä on myös mahdollisuus sen tippumiseen otteen pettäessä. Kansainvälisissä kilpailuissa tämä tangon paikka on ”hiljaa hyväksytty” alas ja ”vähäinen poikkeama” pystysuoraan asentoonkin on ollut melko salliva. Säännöt ovat IPF:n laatimat ja niillä mennään. Uuteen penkkisääntöönkin saadaan varmasti ensimmäisten kansainvälisten kilpailujen jälkeen lisää ”varmuutta”.

Toisena huomiona näkyi maastanostossa käsien paikka levytangossa: sumossa ”liian kapea” ja normivedossa ”liian leveä”. Pienillä asioilla voi olla suurikin merkitys

maksimipainoja nostettaessa. Mitään yhtä ainoaa oikeaa tapaa ei tähänkään asiaan löydy, mutta urheilijan on hyvä valmentajan kanssa optimoida asioita, jotta kaikki teho saadaan siirrettyä nostosuoritukseen.

Penkin osalta uusien sääntöjen oppiminen on ollut helppoa, ainakin Pomarkun kilpailuissa tehtyjen havaintojen osalta. Jalkoja ei yritetty nostaa penkille alku-asentoa haettaessa. ”Syvyys” nostossa löytyi melko hienosti myös. Ehkä pelättyä helpomminkin tämä sääntö toimi, sillä sosiaalisessa mediassa asiasta oli käyty melkoisen aktiivista keskustelua eri kanavilla. Käytäntö osoitti nostojen onnistuvan kuitenkin hyvin, vaikka spekulatioita löytyi ennen kisa.

Tässä siis huomioita, joita on SM-kilpailuissa tullut esille, ei pelkästään Pomarkun kilpailuissa vaan aiemmissakin. Sääntöjen tunteminen on urheilijalle ja varsinkin huoltajalle/valmentajalle suuri etu. Sääntöjen opetteluun uhrattu aika kyllä palkitsee. Säännöistä saa apua taktikointiin ja myös muutenkin kisan kulkuun.

Tässä muutamia asioita taas esille tuotuna, koulutukset jatkuvat taas tänäkin vuonna. Helmikuussa saa uusittu valmentaja/ohjaaja -koulutus jatkoa ja Pajulahteen kokoontuu taas innokas porukka kartuttamaan taitojaan. Kuten juniorien SM-kilpailujen osallistujamäärä osoitti, lajissa on vahva tulevaisuus. Nämä koulutukset osaltaan tukevat tätä. Jatketaan treenaamista ja nähdään kisa-paikalla.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Liitto tiedottaa



Liiton yhteystiedot:

Liiton postiosoite on Suomen Voimanolliitto ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantais- ta torstaihin klo 12-20 ja perjantaisin klo 09-14.

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 (Voimanostaja-lehteen 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)

Liiton varapuheenjohtaja

Liiton varapuheenjohtajana jatkaa Kaj Mattila, joka toimii myös liiton päävalmentajana.

Uudet ja eronneet jäsenesurat

Liiton uusia jäsenesuroja vuoden 2023 alusta on:

- Ilomantsin Voimailijat ry (ILOVOIMA)
- Pauna ry (Pauna)
- Yläneen Kiri r.y. (YlKiri)

Liiton jäsenyydestä eroavat 1.1.2023 alkaen:

- Joroisten Urheilijat ry
- Karihaaran Karu ry
- Kosken Kolinat ry
- Piisalle Riskit ry
- Vieskan Voima ry

Liiton jäsenyydestä eronneeksi katsotaan 1.1.2023 vuoden 2022 jäsenmaksun maksamatta jättämisen vuoksi Honkajoen Seudun Urheilijat ry.

Vuoden 2023 kilpailutoimintaan tulevat muutokset

Vuoden 2023 osalta kansalliset- tai seuran jäsenten välisten kilpailujen järjestäjän tulee tarkistaa ilmoittautumisen yhteydessä tai tuomareiden toimesta punnituksessa, että kilpailijoilla on liiton kilpailulisenssi voimassa. Tarkistus tehdään joko SuomiSportista saatavalla näytön kopiolla tai SuomiSport appista punnituksessa.

Vuoden 2023 alusta lukien kilpailutoimintaa järjestetään voimanollostossa sekä penkkipunnerruksessa, mikä tarkoittaa sitä, että nostaja voi aina kilpailla joko varusteilla tai klassisena. Tämä merkitään omalla koodillaan pöytäkirjalomakkeeseen. Kilpailunjärjestäjä ei voi enää rajata pois toista nostamismuotoa.

Kevätkokous pidetään 9.4.2023 kello 12.30 alkaen

Kokous on sunnuntaina 9.4.2023 klo 12.30 alkaen ja valtakirjojen tarkastus lauantaihin 8.4.2023 klo 18 mennessä sähköpostitse osoitteeseen info@svnl.fi. Jäsenesurojen esitysten on oltava liitossa viimeistään 5.3.2023 mennessä. Kokouskutsu jäsenesuroille on julkaistava liiton verkkosivuilla viikolla 11 viimeistään 19.3.2023 mennessä. Kokous pidetään toimintasuunnitelman mukaisesti etäyhteydellä Teams-kokouksena.

Kevätkokousta edeltää tuomariklinikka klo 10-12, joka lähetetään kuvallisena etäyhteytenä liitolta saatavan Teams-linkin kautta.

Vuoden 2024 SM-kilpailut ovat haettava 1.4.2023 mennessä

Varustevoimanolsto, kaikki ikäluokat, 6.-7.1.2024

Klassinen penkkipunnerrus,

kaikki ikäluokat, 19.-21.1.2024

Klassinen voimanolsto, nuoret,

12.-14.2.2024

Klassinen voimanolsto, masters,

15.-17.11.2024

Klassinen voimanolsto, avoin, 6.-8.12.2024

Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat,

21.-22.12.2024

Haku aika päättyy 1.4.2023. Liiton hallitus varaa edelleen oikeuden muuttaa ajan-kohtia, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu tai siihen ilmenee jokin muu pakottava syy.

Maajoukkueasuja ei tule käyttää SM-kisoissa

SM-kisoissa liiton ohjeen 'pukeutumisesta voimanolstokilpailuissa' mukaan SM-kisoissa ei käytetä liiton maajoukkuevarusteita. SM-kisoissa edustetaan seuraa ei maajoukkueetta. Tämän vuoksi tulee käyttää seuran asuja, t-paitoja ja trikoita tai vastaavasti tunnuksettomia varusteita.

SM-kisojen tulosrajat ja tulokseteko vaatimus

SM-kisoihin ilmoittauduttaessa on nostajan tullut kilpailla viimeisen vuoden aikana eli edellisen SM-kisan päättymisen ja SM-kisaan ilmoittautumisen päättymisen välisenä aikana. SM-kisarajat (23-vuotiaat ja avoimen ikäluokat) on asetettu klassiseen voimanolstoon ja penkkipunnerrukseen. Muissa ikäluokissa (12-14-vuotiaat, alle 18-vuotiaat ja masters-ikäluokat) ei ole tulosrajaa, mutta niissäkin nostavan on tullut kilpailla ja saada kilpailusta hyväksytty tulos. Penkkipunnerruksessa huomioidaan aina voimanolstokilpailusta tehty tulos tai tulosraja. Jos tulosraja on tehty alemmassa sarjassa ja ilmoittaudutaan ylempään sarjaan, on tuloksen oltava ko. sarjan tulosrajan täyttävä.

Mikäli vaadittu tulosraja ei täyty, mutta nostaja ilmoitetaan silti kisaan, ei osallistumismaksua palauteta, vaikka nostaja joudutaan poistamaan ilmoittautuneiden listalta.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2023

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

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
8.-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
4.-9.12.2023	European Open Classic Powerlifting Championships	EPF	Tartu	Estonia

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