

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA



12/2023



VARUSTEVOIMANOSTON
KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN
SM-KILPAILUT
Hämeenlinna

AVOIMEN JA JUNIORIEN
VARUSTEVOIMANOSTON
EM-KILPAILUT

Tanska

MASTERSIEN
KLASSISEN VOIMANOSTON
EM-KILPAILUT

Unkari

KLASSISEN
PENKKIPUNNERRUKSEN
SM-KILPAILUT

Tammisaari



Olavi Kallio 90 vuotta

www.suomenvoimanoistoliitto.fi

Leader  **PERFORMANCE**

Nosta. Palaudu. Toista.

Mitä raskaammin laitat kroppa likoon, sitä enemmän se vaatii huoltoa. Lisäsimme markkinoiden edistyksellisimpään palautusjuomaan tukikudosten palautumista edistävää kollageenia. **Leader Performance Combat Reco** palauttaa sinut nostokuntoon. Joka kerta.



TUTUSTU TARKEMMIN



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



Valokuvien metsästys

Kuva: Heikki Orasmaa

Tätä pääkirjoitusta kirjoittaessa kevät alkaa jo väistyä jälleen pitkään odotetun kesän tieltä. Kevääseen on mahtunut urheilullisesti paljon hienoja tapahtumia ja tilanteita. Kuten tästä lehdestä voi lukea, on keväällä taisteltu SM- ja EM-mitaleista. Monessa mielessä kevät on tuloksellisesti ollut todella loistava.

Uusia suomenennätyksiä on nähty paljon, puhumattakaan nostajien henkilökohtaisista ennätyksistä. Varustevoimanoston EM-kilpailuissa nähtiin yhden päivän aikana huikea suoritus - kolme EM-italia Suomeen! Lisäksi avoimen luokan miehen joukkue nappasi joukkuekilpailussa hopean. Sillä jos millä ansaitsee pääsyn tämän lehden kanteen.

Voimanostaja-lehden teon yksi harmaita hiuksia tuottava alue on monesti valokuvat. Useasti niitä tulee kisajuttujen mukana vähänlaisesti ja niitä saa kysellä perään. Kuvat ovat kuitenkin tärkeä osa juttuja, ja kuten vanha sanonta menee ”kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”. Ymmärrettävää on, että kisapaikoilla on usein vaikea saada hyviä kuvia, eikä aina ole aikaakaan keskittyä kuvien ottamiseen. Useissa SM-kilpailuissa tähän onkin jo hienosti valmistauduttu ja paikalla on usein tätä varten hankittuna henkilö ottamaan kuvia. Arvokilpailut ovatkin eri juttu. Aina emme voi käyttää kisaorganisaation valokuvia, joten olisi hyvä olla kuvia myös omasta takaa. Joukkueenjohtajalla ja huoltajilla on usein kiirettä eikä valokuvaus tule ensimmäinen mieleen.

Nykyään matkapuhelimien kameroiden kehittyttyä kuvien ottaminen on kuitenkin tullut helpommaksi. Tämä onkin jo lehden kannalta parantanut tilannetta, kuvia otetaan enemmän ja niitä on helppo lähettää eteenpäin eri kanavien kautta. Toive olisikin, että ne myös löytäisivät entistä useammin myös lehden toimituksen käyttöön. Tilanne on kuitenkin jo kohtuullisen hyvällä tolalla, kuten tästäkin lehdestä voi huomata. Usein kuitenkin kuvien määrä voisi olla suurempi, niin

tämä helpottaisi toimitusta antaen kuvien valintaan valinnanvaraa.

Toinen pieni toive on, että kuvien mukana tulisi tieto valokuvaajasta sekä kuvien kohteista. Toimituksella on onneksi tukenaan joukko avustajia, joiden avulla on yleensä saatu tunnistettua kaikki kuvissa olevat henkilöt. Tätä tunnistamista kuitenkin helpottaisi, jos kuviin tulisi henkilöiden nimet tai jopa kuvatestit suoraan kuvien lähettäjältä.

Lopuksi, kakkoslehden pääkirjoitukselle tyypilliseen tapaan, haluan toivottaa kaikille Voimanostajan lukijoille mukavaa ja lämmintä kesää!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

info@svnl.fi

www.suomenvoimanostoliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanostoliitto

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanostaja nro 2/2023
päätoimittaja Heikki Virtanen

Kansikuva

Miesten avoimen maajoukkue sijoittui hienosti joukkuehopealle varustevoimanoston EM-kilpailuissa Tanskassa. Kuvassa vasemmalta Jussi Kangasvieri, Tomi Määttä, Seppo Sohlman, Kaj Mattila, Mats Finne, Matias Viiperi ja Antti Savolainen. Kuva: Mervi Sirkkiä.

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 3/2023

päätoimittaja Katja Lariola
Aineisto pt:lle 6.8.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi

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

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Heikki Orasmaa, Tuomas Turunen,
Mats Finne, Päivi Ristolainen, Tuula Saari,
Jarmo Arvaja, Saara Laine, Kaj Mattila, Antti Savolainen, Seppo Sohlman,
Margetta Salminen, Tero Hyttinen,
EPF, 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**
Valokuvien metsästys
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Mistä kisajärjestäjiä
- 6 Varustevoimanoston kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut Hämeenlinna**
- 13 Klassisen voimanoston yliopistojen EM-kilpailut Albi, Ranska**
- 14 Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut Tammisaari**
- 21 Hessun arkistosta**
- 22 Nykyaikainen urheilujärjestö näkyy ja viestii sosiaalisessa mediassa**
- 24 Kuuluttajan mietteitä**
- 25 Haastattelussa Riina Lahti**
- 26 Olavi Kallio 90 vuotta**
- 28 Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut Budapest, Unkari**
- 35 SFI:n penkkaajat koolla Tammisaarella**
- 36 Juniorien ja avoimen varustevoimanoston EM-kilpailut Thisted, Tanska**
- 44 Keräilyä ja voimailua**
- 46 Uusia tuomareita**
- 47 Japin jahkailut**
"Meidän malli" - Kuinka nuorten menestyjästä aikuisten sarjan sankariksi?
- 48 Tuomarivastaavan palsta**
Säännöt haltuun
- 49 Päävalmentajan palsta**
Rutiinit kuntoon
- 50 Liitto tiedottaa**

Mistä kisajärjestäjiä

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. Samanlaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta jatkuu edelleen vahvana. Nyt myös miehet löysivät tiensä takaisin saleille ja kilpalavoille jo toisena vuonna peräkkäin kasvavissa määrin. Tämäkin vuosi on lähtenyt lisenssien näkökulmasta viime vuotta rivakammin liikkeelle.

Edelleen meille liittoon tulee melkoisen paljon yhteydenottoja siitä, että erityisesti Etelä-Suomessa kansallisiin kilpailuihin on hyvin vaikeaa päästä osallistumaan. Syynä tähän on joko se, että osallistujamäärää on rajoitettu tai ne järjestetään seuran jäsenten välisenä kilpailuna. Tämä haaste liittyy mm. siihen, että kansallisia kilpailuja varten ei ole taloudellisia resursseja vuokrata isoja urheiluhalleja tms. tiloja, jotka mahdollistaisivat suurempien kuin yhden tai maksimissaan kahden nostajaryhmän kisat. Myös aktiivisia kisajärjestäjiä on vähän. Hyvänä esimerkkinä oli Etelä-Suomen Voimannostajien kansalliset kisat, joihin ilmoittautui hetkessä viitisenkymmentä nostajaa, kun osallistujarajoitusta ei ollut.

Yhtensä syynä Etelä-Suomen kisojen vähyteen lienee se, että alueen seurat ovat hyvin pirstaloituneita, eli samalla paikkakunnalla on paljon pieniä seuroja. Koko liiton jäsenseuroista on huomattava osa, 53 seuraa 134 seurasta, pieniä seuroja, joissa on alle 30 jäsentä ja jotka siten eivät resurssiensa puitteissa ymmärrettävästi kykene järjestämään kisoja lainkaan, edes jäsenten välisiä kisoja.

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

Yhtenä vastauksena tähän voisi olla, että seurat aktivoituisivat pitämään kisoja yhdessä. Ensin kansallisia, myöhemmin SM-kisoja ja miksei myös kansainvälisiä mestaruuskilpailuita. Takavuosina pääkaupunkiseudun seurayhtymä oli esimerkki tällaisesta yhteistyöstä. Olisiko se syytä puhalttaa henkiin? Pieniä merkkejä on ollut havaittavissa, että tästä käydään eräillä paikkakunnilla keskusteluita ja tämä on erinomaisen hyvä asia.

Tiukkaa talouden seurantaa tarvitaan

Vuosina 2020 ja 2021 liiton tilinpäätökset olivat ylijäämäisiä. Kun kansainvälisiä kisoja ei ollut kuin vuoden 2021 lopulla, tarkoitti tämä samalla melkoista helpotusta liiton talouteen. Nyt kansainväliset kisat pyörivät täysillä ja tämä tarkoittaa samalla kasvavia kulueriä. Erityisesti lentomatkustaminen näyttää kallistuneen jopa 40 % luokkaa ja tämä haastaa liiton taloutta huomattavasti. Tämän vuoksi yhdeksi esiinnousseksi asiaksi syyskokoukselle tultaneen esittämään maltillista korotusta lisenssimaksuihin. On tärkeää, että meidän ei tarvitsisi säästää olemalla lähettämättä joukkueita maailmalle.

SM-kisojen 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 syyskokouksessa 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 viikonlopuksi ei vain tietyn päiväksi. Tämäkin auttaa kustannusten hallinnassa. Tähänkin liittyvä esitys on seuraavalle tuomarikaudelle tulossa syyskokouksen päätettäväksi.

Yksi keino on myös se, että seurat aktivoituvat keräämään mainoksia Voimannostaja-lehteen. Tämä on yksi mahdollisuus myös rahoittaa seuran omaa toimintaa. Tähän lehteen uudistimmekin Voimannostajan mediakortin, missä on nyt selkeä hinnoittelu myös pienilmoituksille helpotamaan seurojenkin varainkeruuta. Liitto maksaa kaikista hankituista ilmoituksista 50 % palkkion.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Varustevoimanoston kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut 11.-12.2.2023 Hämeenlinna

Teksti & kuvat: Tuomas Turunen

Varustevoimanoston SM-kilpailut kisattiin toistamiseen Hämeenlinnassa. Lauantaina nostivat kaikki miesmastersit ja sunnuntaina miesjuniorit ja avoin sekä kaikki naisten sarjat.

M40

Sarjassa 83 kg voitosta tuli tiukka kaksintaistelu Parkanon Puntin Antti Liimataisen ja Tammelan Ryskeen Toni Kuusen välille. Kyykyssä Kuusi joutui ottamaan avauksen kahteen kertaan, ja seuraavien nostojen helppous näytti, että kyykyssä saattoi jäädä tällä kertaa kiloja ottamatta. Liimatainen sai otettua 20 kg etumatkan kyykätessään toisella nostollaan 252,5 kg, viimeisen 257,5 kg noston epäonnistuttua, Kuusen tuodessa ylös kolmannellaan 232,5 kg. Kisa ei kuitenkaan ratkennut vielä kyykyssä, koska Kuuselle jäi penkkiin sanansa sanottavaksi. Kuusi tasoittikin pelin punnertamalla viimeisellään 215 kg Liimataisen ottaessa 195 kg. Vedossa kisa oli loppuun asti tiukka, mutta Liimatainen vei potin tällä kertaa niukalla erolla saaden viimeisellään 255 kg Kuusen nostaessa 252,5 kg. Pronssimitalin pokkasi Niko Honka (TVN) yhteistuloksella 562,5 kg (207,5-127,5-227,5).

Sarjassa 93 kg Jani Niemelä sai tänä vuonna nostella yksin, ja otti mestaruuden sarjalla 230 kg, 140 kg ja 245 kg, yhteistuloksen ollessa 615 kg. Sarjaa ylemmänä 105 kg -sarjassa Antti Orava ja Mikko Ollila ratkoivat SM-kisan yhteydessä vähintään yhtä olennaisen Helsingin heruuden. Kyykyssä Orava otti 40 kg kaulan Ollilaan nostaessaan kolmannellaan 265



Antti Nevalainen

kg, Ollilan noteerauksen ollessa 225 kg. Penkissä kamppailu oli jo tasaisempaa Oravan päätyessä toisella nostollaan 180 kg, Ollilan ottaessa kolmannellaan 175 kg. Vedossa herruus päättyi Ollilalle 250 kg tuloksella Oravan nostaessa 245 kg. Yhteistuloksissa Orava lähenteli uusia satalukuja tuloksella 690 kg Ollilan saadessa kasaan 650 kg.

Sarjassa 120 kg Tammelan miehet kisasivat mitaleista kahdestaan, raportin kirjoit-

tajan jättäessä lavan kolmen epäonnistuneen penkin jälkeen. Kyykyssä Tiensuu ja Hakala etenivät tasatahtiin kummankin ottaessa kolmannellaan 270 kg. Penkin osalta Mikko Tiensuu oli selvä ennakkosuosikki ja tänään miehelle itselleen vaatimattomampi avauksessa otettu 257,5 kg riitti tekemään selvän pesäeron seurakaveri Hakalaan, joka otti kolmannellaan 180 kg. Vedossa Hakala sai kavennettua eroa 10 kg nostaessaan kolmannellaan 262,5 kg, Tiensuun nostaessa 252,5 kg, mutta



Antti Liimatainen



Jani Niemelä



Janne Hakala



Jari Saario

Tiensuun penkki takasi jo avausraudalla selvän voiton yhteistuloksella 780 kg, Hakalan kasatessa yhteistulokseksi 712,5 kg.

Superin ennakkosuosikkina kisaan lähti Etelä-Suomen Voimnostajien Antti Nevalainen. Kyykyssä tuli jo totutun vaivatoman näköisesti 325 kg, 345 kg ja 350 kg nostot. Järjestävän seuran Jarkko Kynäsniemi nosti kolmannellaan 270 kg antaen kuitenkin sen verran tasoitusta, että nosti klassisen voimnoston varustuksella. Jos Jarkko saadaan taivuteltua seuraaviin varustevoimnostokisoihin noudattamaan tilaisuuden pukukoodia, voidaan olla aivan eri lukemissa. Ajatus ei ole aivan järjetön, koska ennen sen puvun käytön oppii, kuin 80 kg tulospurannuksen taikoo. Penkissä Nevalainen nosti kolmannellaan 230 kg lisäten etumatkaa Kynäsniemeen, joka

taisteli avausraudan 190 kg ylös kolmannellaan. Vedossa Nevalaisen päivän rauta oli 342,5 kg, jolla syntyi 922,5 kg yhteistulos, Kynäsniemen nostaessa 270 kg päättyen sillä yhteistulokseen 730 kg.

M50

Sarjassa 74 kg Kari Räihä otti mestaruuden 545 kg yhteistuloksella (190-110-245). Sarjassa 83 kg kyykyssä ei vielä ratkaistu mitelijärjestystä. Vesa Hartikainen (EV) otti kärkipaikan 230 kg kyykyllä kakkossijan mennessä 210 kg nostolla Mikko Rusaselle (So-Vi). Kyykyssä Timo Leminen (K-UV) jäi avausrautaan 200 kg lähtien penkkiin kolmantena. Penkissä Hartikainen siirtyi kuskin paikalle, ja nosti toisella yrityksellä 190 kg, mikä jäi hänen tuloksekseen, Lemisen ottaessa 152,5 kg ja

Rusasen nostaessa 122,5 kg. Hartikainen piti keulapaikan myös vedossa ottaen viimeisellään 230 kg, jolloin yhteistulokseksi tuli 650 kg, Lemisen vetäessä 215 kg, jolla yhteistulosta 567,5 kg ja Rusasen vetäessä 205 kg, jolla yhteistulosta 537,5 kg.

Sarjassa 93 kg kyyky määräsi suunnan päivän kamppailulle Petteri Nousiainen (E-SV) ottaessa ohjat käsiinsä 250 kg suorituksella. Toiseksi tullut Veli-Matti Reijonen (JoPuPo) kyykkäsi 215 kg ja Rami Huovinen (SalVo) toi 210 kg ylös jääden tässä vaiheessa kolmanneksi, iskuetäisyydelle Reijosesta. Nousiainen lisäsi johtoaan penkissä kirjaten sarjan kovimman suorituksensa 162,5 kg, kolmannellaan Reijosen oikoessa kätensä 150 kg alla Huovisen nostaessa 135 kg. Nousiainen ei jättänyt mestaruuden suhteen jossitelta-



Kaj Mattila



Jussi Kangasvieri



Kaj Wasenius



Petteri Nousiainen

vaa vedossakaan, vaan kuormasi siinäkin oman sarjansa kärkituloksen 245 kg tehden yhteistuloksen 657,5 kg. Toisen sijan sarjassa otti Reijonen vetäen maasta 225 kg (yt. 590 kg) kolmannen sijan mennessä Huoviselle, joka vedossa otti lajin kakkossijan tuloksella 230 kg (yt. 575 kg).

Sarjassa 105 kg mestaruus meni tällä kertaa melko reilulla marginaalilla Kaj Waseniukselle (E-IT). Wasenius kyykkäsi 240 kg toiseksi tulleen Jukka Ainalin (RK) tehdessä kyykyssä tuloksen 175 kg. Wasenius eteni penkissä reippain korotuksin päättäen sarjan 195 kg suoritukseen Ainalin nostaessa 100 kg. Wasenius viimeisteli hienon 9/9 päivän vetämällä kolmannellaan maasta 275 kg (yt. 710 kg), Ainalin tehdessä 240 kg tuloksen (yt. 515 kg).

Sarjassa 120 kg Kaj Mattila (E-SV) todisti, että rauta liikkuu vielä muuallakin kuin valmennusohjelmissa. Kyykyssä tänään toisella nostolla 267,5 kg, penkissä 192,5 kg ja vedossa 230 kg, joilla tuli yhteistulosta 682,5 kg. Tällä tuloksella irtosi mestaruus. Toiseksi sarjassa nosti Lauri Johansson (HVV) yhteistuloksella 450 kg (175-115-160).

M60

Sarjassa 74 kg mestaruuden otti Ismo Hietanen (HeTarmo) yhteistuloksella 530 kg (180-140-210). Sarjassa 83 kg kärkipai-koista käytiin tasainen taistelu. Kyykyyn jälkeen johdossa oli Antero Juntunen (KajKu) tuloksella 195 kg, kakkossijan mennessä Stig-Erik Björkqvistille (NyKK)

170 kg tuloksella ja kolmannen sijan Seppo Norpilalle 160 kg nostolla. Penkkipunnerruksessa järjestykseen tuli eloa, kun Björkqvist kirjasi 175 kg tuloksen, Norpila 150 kg tuloksen ja Juntunen 92,5 kg tuloksen. Johtopaikka siirtyi näin Björkqvistille, ja Norpila pudotti Juntusen kolmannelle sijalle. Vedossa tilanne oli toisten nostojen jälkeen se, että Norpila oli nostanut 190 kg, Björkqvist 170 kg ja Juntunen 220 kg. Björkqvistin yhteistulos oli tässä vaiheessa 505 kg, Norpilalla oli kasassa tasan 500 kg ja Juntusella 497,5 kg. Huoltajien juonittelutuokio julistettiin alkaneeksi. Juonista huolimatta, tai niiden ansiosta Norpila kuittasi kultamitalin 212,5 kg vedolla (yt. 522,5 kg). Hopea meni Björkqvistille 175 kg vedolla (yt. 520 kg) ja pronssi jäi tällä kertaa Juntusen kaulaan, kun viimeinen 235



Tomi Määttä



Tuomas Turunen

kg veto jäi matkalle. Onnistuessaan veto olisi tuonut mestaruuden, eli parasta lyötiin peliin. Tällä kertaa tiukka kisa kääntyi Norpilan eduksi. Neljännen sijan otti Vesa-Matti Roininen (K-UV) yhteistuloksella 300 kg (90-60-150).

Harri Hagfors otti sarjassa 93 kg kultaa yhteistuloksella 540 kg (195-117,5-227,5). Sarjassa 105 kg Jari Niskanen (So-Vi) otti selvän voiton yhteistuloksella 670,5 kg (260,5-170-240). Niskanen teki samalla sekä kyykyn että yhteistuloksen suomenennätykset. Hopea meni Veijo Räsäselälle (I-HV) yhteistuloksella 500 kg (150-140-210).

Sarjassa 120 kg nähtiin myös suomenennätys, kun Tapani Laitala (E-SV) kirjasi sen nimiinsä 250 kg kyykytuloksella. Laitala otti mestaruuden yhteistuloksella 580 kg (250-130-200). Laitala tavoitteli myös vedon suomenennätystä nimiinsä, mutta tällä kertaa 258 kg jäi vielä ottamatta.

M70

Sarjan 59 kg mestaruus meni Juhani Niemelle (E-SV) yhteistuloksella 357,5 kg (147,5-70-140). Niemen kyykky oli suomenennätys kolmessa ikäluokassa (M50/M60/M70) ja yhteistuloskin suomenennätys M70-ikäluokassa. Sarjassa 74 kg mestaruus meni Markku Kemppaiselle (E-SV) yhteistuloksella 432,5 kg (147,5-125-160). Hopean otti Keijo Kuisma (OutVe) yhteistuloksella 365 kg (125-65-175). Sarjassa 93 kg mestaruus meni Markku Koivukarille (PV-81) yhteistuloksella 437,5 kg (167,5-85-185). Sarjassa 120 kg Toivo Kyllönen (KajKu) otti kullan yhteistuloksella 402,5 kg (165-97,5-140).

M23

Sunnuntai aloitettiin 23-vuotiaiden miesten sarjoilla. Kussakin sarjassa oli yksi kilpailija, joten eppisiä kamppailuja ei syntynyt. Sarjassa 105 kg Hermann Järvenpää (KaVo) teki 670 kg yhteistuloksen (200-225-245). Sarjassa 120 kg Santeri Helin teki 635 kg yhteistuloksen (225-160-250). Sarjassa 120+ kg Mikael Salomäki (KaVo) teki yhteistuloksen 555 kg (220-115-220).

Miehet avoin

Sarjassa 74 kg Antti Savolainen (TNT) otti jo totuttuun tapaan mestaruuden yhteistuloksen ollessa tällä kertaa 725 kg (260-190-275). Hopean otti Markku Kemppainen (E-SV) yhteistuloksella 382,5 kg.

Sarjassa 83 kg oli vain kaksi osallistujaa, mutta laatu korvaa usein määrän, niin tälläkin kertaa. Matias Viiperi (NPower) otti kyykyssä 300 kg suorituksella 25 kg etumatkan Eetu Kumpulaiseen (Viit-Vi), joka kyykkäsi 275 kg. Kummallakaan nostajalla kyykyt eivät menneet aivan suunnitelmien mukaan, eli jatkossa on odotettavissa kovempiakin rautoja. Penkissä nähtiin kahden teknisesti taitavan nostajan tasainen taistelu Viiperin nostaessa 260 kg, kun Kumpulainen otti 250 kg. Kumpulainen päätyi vedossa 260 kg tulokseen, tehden tässä kisassa 785 kg yhteistuloksen. Vedossa Viiperi otti toisella nostollaan 290 kg yrittäen viimeisellä nostolla uutta suomenennätystä 310,5 kg. Vedon ennätys jäi tällä kertaa vielä tekemättä, mutta yhteistulos 850 kg oli uusi suomenennätys. Voidaankin sanoa, että Viiperillä oli hyvä kenraaliharjoitus

tuleviin EM-kisoihin. Tätä kirjoitettaessa on jo tiedossa, että EM-kisoista Viiperi otti pronssia saaden uransa ensimmäisen mitalisijan kansainvälisistä kisoista, joten onnittelut kovasta suorituksesta ovat enemmän kuin paikallaan.

Sarjassa 93 kg Vesa Mattila (TVN) teki varmaa työtä ottaen voiton 830 kg yhteistuloksella (300-230-300). Hopea meni Tomi Viklalle (JoPuPo) yhteistuloksella 660 kg (215-225-220).

Sarjan 105 kg mestarista ei jäänyt epäselvyyttä. Tomi Määttä (NPower) vei sarjan nimiinsä 915 kg yhteistuloksella (355-250-275). Kyykyssä Määttä yritti parannella suomenennätystä, mutta tällä kertaa 368 kg jäi ottamatta. Tätä kirjoitettaessa vahinko on jo EM-kisalavalla korjattu 370 kg kyykylä, joten suruaika jäi lyhyeksi. Hopea meni Tarmo Lähdesmäelle (KajKu) yhteistuloksella 775 kg (305-200-270) ja pronssi Ville Niskaselle (So-Vi) yhteistuloksella 702,5 kg (275-162,5-255).

Sarjassa 120 kg mestaruuden otti Jussi Kangasvieri (NPower) yhteistuloksella 865 kg (335-230-300). Kaj Mattila (E-SV) otti viikonlopun toisessa SM-kilpailussaan hopeasijan yhteistuloksella 645 kg (225-190-230). Tuomas Puhakka jäi tällä kertaa harmillisesti kyykyssä ilman tulosta, ja kisa päättyi ennen kuin ehti kunnolla alkaakaan.

Miesten superissa Jari Saario (OutVe) vei mestaruuden yhteistuloksella 875 kg (330-195-350). Viimeisellä vedolla Saario tavoitteli nimissään olevan suomenennätyksen parantamista, mutta 381 kg jäi tällä kertaa vielä matkalle. Dimitri Gromov



Toni Kuusi



Jarkko Kynäsniemi

(NPower) jäi tällä kertaa kyykyssä ilman tulosta, joten hän ei päässyt haastamaan mestaria kisassa.

Naiset

Yhteensä 25 rohkeaa naispuolista nostajaa nousi lavalle näyttämään parastaan sunnuntaina. Sarjassa N18/57 kg Eerika Palosaari nosti yhteistulosta 315 kg ollen ikäluokkansa paras pisteissä. Sarjassa N18/63 kg vain 16-vuotias Ninni Kopola pisti omat ennätykset uusiksi niin jalkakyykyssä, maastavedossa kuin yhteistuloksessa. Molemmat tytöt pokkasivat oikeutetusti kultamitalit kaulaansa.

N23-ikäluokan sarjassa 69 kg saatiin naisten ensimmäinen mestaruustaisto tulille, kun TurSan Enni Lauttanen ja KaVon Minka Poikselkä pistivät kaikki peliin. Maastavetoon lähtiessä Enni oli ottanut 5 kg kaulan, minkä Minka kuittasi kiinni toisella vedollaan 125 kg. Tämän päälle lastattu 2,5 kg oli kuitenkin liikaa, mikä olisi riittänyt mestaruuteen. Tasatuloksella 320 kg jaettiin sijoitukset tällä kertaa vaakalukemien mukaan.

Siiri Tossavainen (KiurU) nosti ylhäisessä yksinäisyydessään sarjassa N23/84 kg, mutta tälläkin kertaa Siiri näytti että laatu

korvaa määrän. Jalkakyykyssä Siiri otti 160 kg, mikä oli heti 10 kg korotus omaan ennätykseen. Penkiltä otettiin matkaan 77,5 kg ja vedossa Siiri sivusi ennätystään. Mestaruus siis Siirille yhteistuloksella 427,5 kg, mikä oli pisteissäkin N23-ikäluokan paras noteeraus.

N40- ja N50-ikäluokissa ei varsinaisia mitalitaistoja nähty, mutta hienosti viisi nostajaa teki oman parhaansa lisäksi myös läjän suomenennätyksiä. Nina Honka näytti sarjassa N50/57 kg kuinka pienestäkin lähtee paljon ruutia oikealla harjoittelulla. Penkkipunnerruksessa Nina otti 81,5 kg, mikä on siis uusi SE-tulos ja maastanostossa Nina korjasi parin vuoden takaisen kauneusvirheen ja pysyi tasapainossa 165,5 kg noston loppuun asti siistien N40/N50-ikäluokkien SE:t nimiinsä. Nina oli myös varttuneempien naissarjojen paras nostaja pisteissä. Onnittelut Ninalle siitä.

Sanna Joutselan siirtyessä N50-ikäluokkaan hän pisti ennätyslukemia uusiksi sarjassa 69 kg perusvarmalla sarjalla. Jalkakyykyssä ennätykset kirjataan nyt luvuin 140 kg, penkkipunnerruksessa 92,5 kg, maastavedossa 160 kg ja yhteistuloksen osalta 392,5 kg.

Päivi Ristolainen otti haltuun sarjan N50/84 kg siistien jalkakyykyyn SE:n lukuihin 155 kg ja maastanoston tulosta 155,5 kg. Näin myös yhteistulos parani lukemiin 390,5 kg.

Pitkän linjan nostaja Katariina Nokua pisteli myös ennätyksiä uusiksi sarjassa N50/84+ kg. Jalkakyykyyn SE-tulos kirjataan nyt luvuin 146 kg, penkkipunnerruksen 143,5 kg ja maastanoston 180 kg. Samalla myös yhteistulos korjattiin lukemiin 469,5 kg.

Avoimessa luokassa nähtiin yhteensä kahdeksan naisnostajaa. Sarjassa 52 kg Olivia Kyösti (PV-81) näytti mallia kovalla raakavoiman pohjatyöllä kyykäten uuden SE:n 165,5 kg. OPT:n Sofia Räihä siirtyi painoluokkaa ylemmäksi ja tuloksen perusteella voidaan todeta, että painoluokan vaihdos on ollut onnistunut veto. Kyykyssä hän pisti 25 kg päälle edellisvuoden tuloksen ja penkissä 17 kg nostaten 110 kg. Veto on ollut Sofian bravuuri laji, ja tälläkin kertaa hurjan tuloksen päälle hän tyylytteli aloitusraudan 175 kg loppuasentoon. Yhteistulos 460 kg oikeutti jälleen mestaruuteen ja tänäkin vuonna Sofiaa muistettiin kisan parhaana naisnostajana.



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

Varustevoimanoston SM-kisat – kaikki ikäluokat

N18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	57	52,25	Eerika Palosaari	2005	RK	120	65	130	315	63,94
1	63	59,72	Ninni Kopola	2007	SiSi	120	70	130	320	59,6

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	63	60,72	Noora Miettinen	2002	TamRy	85	57,5	102,5	245	45,18
1	69	65,92	Enni Lauttanen	2003	TurSa	130	70	120	320	56,34
2	69	68,55	Minka Poikselkä	2004	KaVo	127,5	67,5	125	320	55,19
1	76	72,55	Emmi Järvenpää	2003	KaVo	95	87,5	127,5	310	51,98
1	84	82,31	Siiri Tossavainen	2004	KiurU	160	77,5	190	427,5	67,78
1	84+	87,67	Rosanna Lampela	2004	LIKE	30	105	100	235	36,36

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	76	75,44	Tiina Leppäaho	1983	E-SV	100	90	135	325	53,51
1	84	80,26	Virve Suominen	1976	E-SV	125	67,5	155	347,5	55,67

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	47	46,86	Katja Ronkainen	1973	E-SV	95	45	85	225	49,41
1	57	55,52	Nina Honka	1972	TVN	142,5	81,5	166,5	390,5	76,12
1	69	67,23	Sanna Joutsela	1973	TVN	140	92,5	160	392,5	68,39
2	69	67,01	Minna Ristolainen	1972	YlöR	130	82,5	155	367,5	64,14
1	76	70,81	Seija Skogman	1965	E-SV	100	90	100	290	49,21
1	84	77,77	Päivi Ristolainen	1970	YlöR	155	80	155,5	390,5	63,42
1	84+	118,72	Katariina Nokua	1973	TVN	146	143,5	180	469,5	66,51

Naiset, avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	52	51,84	Olivia Kyösti	1999	PV-81	165,5	80	155	400,5	81,74
2	52	50,49	Mari Ukkonen	1990	JuPu	137,5	82,5	132,5	352,5	73,28
1	57	55,93	Annina Parjanen	1992	RAYVO	112,5	55	120	287,5	55,78
1	63	62,88	Sofia Räihä	2001	OPT	175	110	175	460	83,14
2	63	62,49	Janika Silvennoinen	1989	LIKE	170	95	160	425	77,08
1	69	66,56	Nina Mäkinen	1983	MY-Power	130	60	145	335	58,68
1	76	75,04	Mila Vuorentie	1986	E-SV	150	90	162,5	402,5	66,43
1	84+	98,54	Emilia Haataja	1996	So-Vi	190	95	175	460	68,4

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	83	82,46	Antti Liimatainen	1976	PaPu	252,5	195	255	702,5	81,43
2	83	82,73	Toni Kuusi	1983	TamRy	232,5	215	252,5	700	80,99
3	83	80,04	Niko Honka	1975	TVN	207,5	127,5	227,5	562,5	66,37
1	93	90,52	Jani Niemelä	1977	VilpVe	230	140	245	615	67,65
1	105	98,45	Antti Orava	1977	E-IT	265	180	245	690	72,71
2	105	104,26	Mikko Ollila	1976	HeTarmo	225	175	250	650	66,65
1	120	119,31	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	270	257,5	252,5	780	75,55
2	120	118,16	Janne Hakala	1979	TamRy	270	180	262,5	712,5	69,27
–	120	112,6	Tuomas Turunen	1977	LIKE	235	—	—	out	
1	120+	164,5	Antti Nevalainen	1978	E-SV	350	230	342,5	922,5	80,97
2	120+	135,86	Jarkko Kynäsniemi	1978	LIKE	270	190	270	730	67,53

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	74	72,65	Kari Räihä	1965	OPT	190	110	245	545	68,36
1	83	82,35	Vesa Hartikainen	1969	EV	230	190	230	650	75,41
2	83	78,51	Timo Leminen	1968	K-UV	200	152,5	215	567,5	67,75
3	83	81,2	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	210	122,5	205	537,5	62,88

		81,2					122,5		537,5	62,88
1	93	92,03	Petteri Nousiainen	1971	E-SV	250	162,5	245	657,5	71,7
2	93	86,38	Veli-Matti Reijonen	1971	JoPuPo	215	150	225	590	66,59
3	93	87,41	Rami Huovinen	1964	SalVo	210	135	230	575	64,47
1	105	103,94	Kaj Wasenius	1972	E-IT	240	195	275	710	72,91
2	105	97,28	Jukka Ainali	1964	RK	175	100	240	515	54,59
1	120	106,72	Kaj Mattila	1970	E-SV	260	192,5	230	682,5	69,25
2	120	118,82	Lauri Johansson	1965	HVV	175	115	160	450	43,66

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	74	73,11	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	180	140	210	530	66,2
1	83	83	Seppo Norpila	1963	K-UV	160	150	212,5	522,5	60,34
2	83	82,39	Stig-Erik Björkqvist	1960	NyKK	170	175	175	520	60,31
3	83	82,78	Antero Juntunen	1954	KajKu	195	92,5	220	507,5	58,7
4	83	81,87	Vesa-Matti Roininen	1960	K-UV	90	60	150	300	34,92
1	93	92,87	Harri Hagfors	1961	MY-Power	195	117,5	227,5	540	58,6
1	105	104,75	Jari Niskanen	1963	So-Vi	260,5	170	240	670,5	68,61
2	105	100,11	Veijo Räsänen	1957	I-HV	150	140	210	500	52,26
1	120	111,96	Tapani Laitala	1963	E-SV	250	130	200	580	57,64

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	59	58,52	Juhani Niemi	1950	E-SV	147,5	70	140	357,5	52,38
1	74	69,7	Markku Kemppainen	1949	E-SV	147,5	125	160	432,5	55,77
2	74	66,55	Keijo Kuisma	1952	OutVe	125	65	175	365	48,6
1	120	115,32	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	165	97,5	140	402,5	39,52

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	105	104,46	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	200	225	245	670	68,64
1	120	105,98	Santeri Helin	2000	E-SV	225	160	250	635	64,63
1	120+	127,28	Mikael Salomäki	2003	KaVo	220	115	220	555	52,48

Miehet, avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK tul	PP tul	MN tul	YT	IPF GLp
1	74	69,19	Antti Savolainen	1978	TNT	260	190	275	725	93,96
2	74	70,77	Markku Kemppainen	1949	E-SV	100	122,5	160	382,5	48,82
1	83	82,14	Matias Viiperi	1994	NPower	300	260	290	850	98,76
2	83	82,57	Eetu Kumpulainen	1998	ViitVi	275	250	260	785	90,93
1	93	92,75	Vesa Mattila	1980	TVN	300	230	300	830	90,14
2	93	91,55	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	215	225	220	660	72,17
1	105	104,09	Tomi Määttä	1982	NPower	355	250	310	915	93,9
2	105	104,33	Tarmo Lähdesmäki	1985	KajKu	305	200	270	775	79,45
3	105	104,71	Ville Niskanen	1995	So-Vi	275	162,5	265	702,5	71,9
1	120	108,03	Jussi Kangasvieri	1987	NPower	335	230	300	865	87,3
2	120	106,86	Kaj Mattila	1970	E-SV	225	190	230	645	65,41
–	120	114,96	Tuomas Puhakka	1995	KP	—	—	—	out	
1	120+	147,3	Jari Saario	1985	OutVe	330	195	350	875	79
–	120+	137,43	Dimitri Gromov	1987	NPower	—	—	—	out	

SE:t

Jari Niskanen, sarja 105 kg, JK 260,5 kg SE M60
 Tapani Laitala, sarja 120 kg, JK 250,0 kg SE M60
 Juhani Niemi, sarja 59 kg, JK 147,5 kg SE M50/60/70, YT 357,5 kg SE M70
 Matias Viiperi, sarja 83 kg, YT 850,0 kg SE
 Olivia Kyösti, sarja 52 kg, JK 165,5 kg SE
 Minna Ristolainen, sarja 69 kg, YT 367,5 kg SE N50
 Sanna Joutsela, sarja 69 kg, JK 140,0 kg, PP 92,5 kg, MN 160,0 kg, YT 392,5 kg SE N50
 Päivi Ristolainen, sarja 84 kg, JK 155,0 kg, MN 155,5. YT 390,5 kg SE N50
 Katariina Nokua, sarja 84+ kg, JK 146,0 kg, PP 143,5 kg, MN 180,0 kg, YT 469,5 kg SE N50
 Nina Honka, sarja 57 kg, PP 81,5 kg SE N50, MN 166,5 kg SE N40 / N50

Klassisen voimanoston yliopistojen EM-kilpailut 16.-18.3.2023 Albi, Ranska

Teksti & kuvat: Mats Finne

Keväinen Albi oli saanut järjestettäväkseen yliopistojen EM-kisat klassisessa voimanostossa. Suomesta kisaan lähdettiin melko pienellä, mutta väkevällä joukkueella. Tenho Talvensaari sarjassa 66 kg sekä huoltaja Mats Finne valittiin edustamaan Suomea tähän tapahtumaan. Kisajärjestelyt olivat hyvät, joukkoliikennettä käytettiin hyväksi kilpailijoiden kuljetuksissa. Kilpailijat ja muut tapahtumaan nimetyt saivat paikalliset bussikortit, joilla sitten pystyi liikkumaan majoituspaikan sekä kilpailupaikan väliä. Todella hyvä ratkaisu, tällä mallilla saatiin kisaturistit tutustumaan myös lähialueeseen.

Tenho teki tuloksen 555 kg, jolla sijoittui neljänneksi, viimeisellä maastanostolla haettiin vielä yhteistulosmitalia. Viimeiseen nostoon lastattiin hopearaudat, mutta pieni tekninen virhe aiheutti noston hylkäämisen.



Ohessa vielä Tenhon omat kommentit kisasta.

"Sellainen kisa tällä kertaa! Yhtä valkoista valoa vaille olin saada maastanoston opiskelijoiden Euroopan ennätyksen, lajikullan ja kilpailussa hopeamitalin. Se pieni dip-paus vasemman polven kohdalla oli kallis! Tätä se urheilu on.

Ei se mitään, fillis on hyvä, 8/9 nostoa läpi, penkissä uusi ennätys ja lajihopea sekä rikoin vihdoin kisassa 2x kehonpaino penkin. Sain myös maastanoston lajipronssin

toisella nostolla. Neljänneksi jäin samalla tuloksella mitä pronssimitalisti, mutta painoin hieman häntä enemmän, joten nyt näin.

Siinä maastanoston hetkessä, kuten myös nyt jälkepäin, olen tyytyväinen tuohon 245,5 kg ennätyksen yritykseen. Jos olisin ottanut vain tarvittavan 232,5 kg pronssiin, olisin nyt pettynyt. Jos olisin myös ottanut 242,5 kg, saanut oman ennätyksen ja pyssynyt pronssilla, olisin silti samaan tapaan pettynyt. Se kuitenkin nousi, ensi kerralla vaan puhtaammin!

Tulokset:

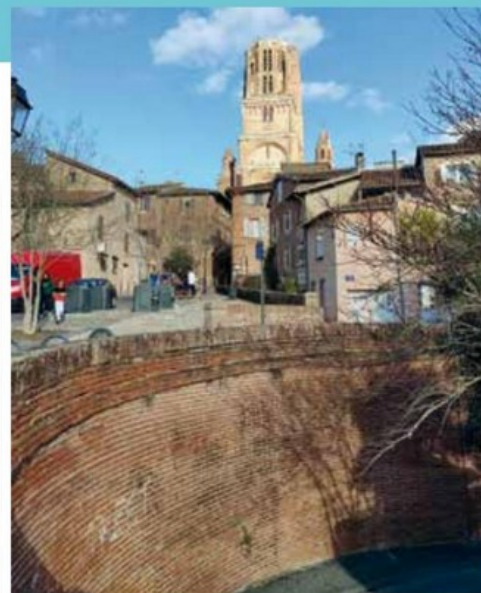
JK: 192,5 kg (-17,5 kg)

PP: 132,5 kg (+5 kg)

MN: 230 kg (-10 kg)

YT: 555 kg (-5 kg)

Iso kiitos tämän matkan mahdollistamisesta kuuluu liitolle sekä sponsoreille! Ilman teitä tämä ei olisi mahdollista!"



Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut 24.-26.2.2023 Tammisaari

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Runsas punnertajajoukko, liki 300 osanottajaa, oli saapunut kisaamaan helmikuun viimeisenä viikonloppuna aurinkoiseen Tammisaareen. Paikallinen liikuntahalli loi toimivat ja valoisat olosuhteet kolmipäiväisille kisoille. Etenkin, kun hallin valaistus oli uusittu jokin aika sitten.

Kisojen yhteydessä oli huomio myös Ukrainan sodan alla elävässä kansassa. Lauantaina, toisena kisapäivänä oli lyhyt tervehdystilaisuus, jossa Raaseporin kaupungin tervehdyksen toi kaupunginhallituksen puheenjohtaja Anita Westerholm. Tammisaari kuuluu nykyään osana Raaseporin kaupunkiin. Suomen Voimastoliiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila mainitsi myös osanottomme ukrainalaisille puheessaan. Järjestävän seuran KK Ekenin puheenjohtaja Johan Kidron päätti tilaisuuden toivottaen kaikkea hyvää kaikille. Lopuksi pidettiin lyhyt hiljainen hetki Ukrainan kansaa muistaen.

Kisojen aloituspäivänä 24.2. oli kulunut vuosi siitä, kun Venäjä aloitti hyökkäyssodan Ukrainaa vastaan. Kaupungin avustuksella saatiin kisapaikalle Ukrainan lippu, joka ripustettiin Suomen lipun viereen



Stina Lindell (ÅKK) naisten sarjan 69 kg suomenmestari sekä avoimen luokan SE-tuloksen tekijä 115,5 kg

salin väliseinään. Tästä yhdistelmästä otettiin valokuva, joka toimitettiin liiton puheenjohtaja Tero Hyttiselle. Hän laittoi kuvan kansainväliseen levitykseen eri maiden voimastoliitoille. Kuva ja se, että näin otettiin huomioon sotaa käyvä Ukraina kilpailuissa, sai runsaan huomioiden ja kiitoksien sisältöisten sähköpostien määrän maailmalta puheenjohtajallemme.

Kisoissa kohennettiin suomenennätyksiä, peräti 18 kertaa. Henkilökohtaisten ennätysten määrä oli suuri, jopa vielä mastersnostajatkin niitä nostelivat, "nuoruuden" aikaisia rekkojaan kohennellen. "Joten omat ennätykset murenivat kuin pätkinät rautajyrän alla", kuten entisajan urheilukuuluttaja Pekka Tiilikainen totesi aikoinaan.

Muutamia namupaloja kisoista: Miesten avoimessa pisteissä kahden parhaan nostajan titteli oli kahden kauppa, kun suomenmestarit sarjassa 105 kg Joni Tajakka ja Simo Sistonen sarjassa 120 kg ottivat mittaa toisistaan pisteissä. Vaikka Tajakka kolmannessaan SE-raudoista 230,5 kg epäonnistui ja Sistonen selvitti kolmannen 232,5 kg, joka oli uudet SE-painot M40-ikäluokkaan, niin pointsit jakaantuvat Tajakka 98,70 ja Sistonen 98,47, joten tiukalle meni Tajakan paremmuus. Tajakka oli vuonna 2022 liiton nimeämä paras miespenkkipunnertaja.

Nuorten sarjassa M23/74 kg Rautalammin Anton Nykänen tykitti onnistuneen viimeisellään 152,5 kg ja siitä pisteitä 81,75. Anton joutui hetken puristelemaan paikkojaan, sillä nuorten pisteparemmuus oli vielä ratkaisematta, kun pahin uhka



Jussi Kuusikko (ViiVi) masters M40-ikäluokan sarjan 105 kg suomenmestari sekä pisteissä M40-ikäluokan sekä mastersnostajien paras



Kisoille liiton tervehdyksen toi liiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila. Taustalla Ukrainan lippu, jonka esilläolo toi kansainvälistä kiitosta.



Nuorten M18-ikäluokan sarjan 66 kg palkitut vasemmalta hopeaa Jasper Lohenoja (LVK team), kultaa Alexander Björkvist (NyKK) ja pronssia Juuso Järveläinen (TUB)

sille Hermann Järvenpää oli vielä nostamatta viimeisensä. Hermann oli mennyt pistekärkeen, jos olisi viimeisen nostonsa SE-raudoista 191,5 kg selvittänyt, mutta se oli liian suuri vastus varusmies Järvenpäälle, jolle kuitenkin kultamitali kaulaan sarjansa 105 kg ykkösenä. Näin Anton Nykäsestä tuli nuorten pistehai ja samalla hän otti siis piikkipaikan sarjassaan. Hän oli liiton nimeämä paras nuori miespenkkipunnertaja vuonna 2022, joten tulevaisuuden nimiä.

Naisten pistekisa oli myös tiukka, sillä molemmat, Emmeth Salo sarjassa 84 kg ja Johanna Laitinen sarjassa +84 kg kävivät kisaa, jossa Laitinen sai 94,74 pistettä

ja Salo 93,38 pistettä. Molemmat uusiivat mestaruutensa ylivoimaisella erolla hopeamitalisteihin. Laitisen paras 132,5 kg kakkosnostolla. Kolmannen kuormauksella 138 kg hän olisi kohentanut nimissään olevaa SE-kirjausta 0,5 kg, mutta siitä tuli suutari. Salon paras oli myös kakkosen raudat 125 kg. Kolmannen rompe 130 kg ei Emmethin voimia kunnioittanut ja meni punaiseksi.

Naisten avoimessa sarjassa 69 kg kaksikko Fanni Savela (OPT) ja Stina Lindell (ÅKK) kävivät piikkipaikasta mielenkiintoisen taiston. Molemmat selvittivät avausnostonsa 105 kg ja samoin kakkoset 110 kg. Tämä enteli mielenkiintoista taistelua

kolmannelle kierrokselle. OPT:n Savela selvitti 115 kg ja ne oli uudet avoimen luokan sekä N23-ikäluokan SE-raudat niin klassisessa kuin varustepuolella. Sillä nostolla kärkeen. Mitä tekee Ahvenanmaan Stina Lindell, joka oli juuri menettänyt Savelalle nimissään olleen avoimen SE:n? Sisuuntuneena hän pyytää kolmanteen 115,5 kg, uudet SE-raudat. Sen hän punnersi tyylikkäästi ylös ja otti näin muutama minuutti aikaisemmin Savelalle menettäneensä SE:n jälleen nimiinsä ja kaupan päälle suomenmestaruus. Joten avoimen SE-tikkari ei kauaa ehtinyt sulaa Savelan suussa. Hänelle kirjattiin kuitenkin nuorten uudet SE-tulokset ja hopeamitali kaulaan. Hienoja saavutuksia molemmat.



Miesten sarjan M23/93 kg mitalikolmikko vasemmalta Ville Teivaala (LVK team), Joona Makkonen (TiKa) ja Toni Mäkinen (YlöR)



Masters M50/93 kg -sarjan mitalistit vasemmalta Anssi Juutilainen (LVK team), Pentti Pitkänen (SVV) ja Rami Eloranta (E-SV)



Naisten N40/69 kg mitalistit vasemmalta Tanja Petman (YlöR), Mari Enberg (LVK team), ollen samalla mastersnaisten paras pisteissä ja Anne-Maria Huusko (IdVo)



Naisten avoimen sarjan 57 kg mitalistit vasemmalta Maria Karjalainen (JoPuPo), Johanna Forsström (LVK team) ja Minna Lepistö (HAK)



Naisten sarjan N40/84+ kg mitalistit Anni Veck (LVK team), Liisa Asanti (NIL) ja Mirva Mäkinen (PTP). (kuva: Margetta Salminen)



Naisten sarjan 69 kg karkikolmikko Fanny Savela (OPT), Stina Lindell (ÅKK) ja Mari Engberg (LVK team)

Pomarkun Pyry on noussut etenkin voimanostossa vahvaksi kasvattajaseuraksi, jossa kokeneet valmentajat Marjaana ja Jouni Vähäsantanen ovat saaneet paikkakunnan uudeksi urheilulajiksi voimanoston vajaassa vuodessa. Näissä kisoissa heiltä oli kahdeksan nuorta nostajaa mukana ja heidän saalis oli neljä kultaa, neljä hopeaa ja pronssi. Jenna Tarvainen nosti mestaruuden N18-ikäluokan sarjassa 47 kg parantaen nimissään olevaa SE-lukemaa 50,5 kg. Kisojen päätöspäivänä Tarvainen otti osaa myös naisten avoimeen luokkaan ja siellä ollen hopeamitalisti. Silloin hän nosti kolmannellaan uudet SE-luke-

mat 52,5 kg, joten päivän vanha SE-tulos (N18) jäi historiaan. Heräsi kysymys, onkohan 14-vuotias Jenna Tarvainen nuorin avoimen luokan mitalisti voimanostossa?

Pisteissä parhaat eri ikäluokissa: N14 Essi Närvä (PomPy), N18 Ella Mäntylä (PTVAK), N23 Fanny Lamminen (PV-81), N40 Mari Enberg (LVK team), N50 Tiina Voho (KoJy), N60 Aira Knutars (So-Vi), naiset avoin Johanna Laitinen (TNT), M14 Roope Korkiaho (SiSi), M18 Oliver Pelkonen (LaPo), M23 Anton Nykänen (RautU), M40 Jussi Kuusikko (ViitVi), M50 Pentti Pitkänen (SVV), M60 Erkki Rajala (PV), M70 Harri Tirronen

(JoPuPo), miehet avoin Joni Tajakka (OPT). Seurojen TOP-5 pisteissä: OPT 60, TVN 60, LVK team 57, PomPy 57, RautU 56.

Pomarkusta saapui linja-autollinen kannattajia, jotka pitivät tunnelmaa yllä kannustaen omiaan sekä mikä hienoa, niin myös muita nostajia. Muutenkin kaikkina kisapäivinä oli katsojia runsaasti paikalla ja he loivat kisaan lämminhenkisen tunnelman, kuten urheilutapahtumassa tuleekin olla.

Kisojen talkooväki oli tehokasta ja sen rungon muodosti järjestävän seuran KK Ekenin oma jengi, mutta suurena apu-



Naisten superin palkintojenjako. Vasemmalla kilpailujenjohtaja Ville Orasmaa ja palkintoja jakamassa ollut 7-kertainen naisten voimanoston maailmanmestari Rajja Jurkko. Palkitut vasemmalta Katri Hirvonen (IdVO), Johanna Laitinen (TNT) ja Emilia Lehtola (PyY).



Miesten superin mitalikolmikko vasemmalta Janne Jääskeläinen (FPC), Antti Tommila (PV-81) ja Robert Gleisner (NyKK)



Miesten sarjan 105 kg mitalistit vasemmalta Timo Salmi (Vilke), Joni Tajakka (OPT) ollen pisteissä miesten avoimen paras ja samalla kunniakirja Jonille SVN:n nimityksestä vuoden 2022 parhaana miespenkkipunnertajana ja Pasi Pirinen (SaJa)



Miesten sarjan 120 kg mitalistit vasemmalta Markus Ahonen (VarpVi) Simo Sistonen (Team 365) ja Antti Kriikkula (MeVo)

na oli myös mm. Hangon uuden seuran HPT:n jäsenet sekä paljon muita apua tarjoavia henkilöitä. Talkoolaiset, ketään unohtamatta, ansaitsevat suurkiitokset avusta. Näin Tammisaari hiljenee ja aktiivinen talkooväki vetää hieman henkeä samalla odottaen jälleen SM-tason kisoja Tammisaareen.



Erkki Rajala oli sarjan M50/74 kg mestari ja myös M50-ikäluokan paras pisteissä



Johanna Laitinen (TNT) oli sarjan 84+ kg suomenmestari ja pisteissä naisten paras nostaja

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat

N14

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp
1	43	41,16	Katri Ylikoski	2010	PomPy	30	37,93
1	63	61	Emma Salmio	2011	PomPy	42,5	36,14
1	69	66,82	Essi Närvä	2009	PomPy	62,5	50,58

N18

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp
1	47	46,9	Jenna Tarvainen	2008	PomPy	50,5	53,65
1	57	52,65	Eerika Palosaari	2005	RK	67,5	63,91
2	57	55,54	Anni Palomäki	2006	MaxPower	65	58,93
3	57	56,19	Ronja Ruti	2005	RautU	62,5	56,17
4	57	55,98	Klara Akshaya Basa	2006	E-IT	55	49,56
1	63	62,33	Milla Haapamäki	2006	OPT	77,5	65,06
2	63	59,99	Ninni Kopola	2007	SiSi	75	64,44
3	63	60,81	Janita Ylikoski	2006	PomPy	57,5	48,99
4	63	58,21	Siri Nybäck	2007	NyKK	55	48,2
1	69	68,13	Lyyli-Maria Malinen	2007	Sawo	77,5	62,15
2	69	65,38	Sara-Sofia Väliviita	2005	PomPy	72,5	59,31
3	69	67,58	Tinja Louho	2005	PetPet	70	56,35
1	76	71,26	Josefina Saarinen	2005	KK Eken	75	58,99
2	76	69,89	Celina Öhberg	2007	KK Eken	40	31,72
1	84	79,4	Ella Mäntylä	2006	PTVAK	87,5	66,29
2	84	82,33	Amanda Airasmaa	2006	PomPy	62,5	46,87

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp
1	63	62,51	Fanny Lamminen	2002	PV-81	90	75,43
2	63	58,74	Neea Flyktman	2000	VilpVe	80	69,68
3	63	61,8	Tessa Toropainen	2000	ÄV	75	63,28
4	63	60,81	Jenni Kahri	2003	MeVo	65	55,38
5	63	59,57	Amanda Salin	2001	KK Eken	50	43,15
1	69	68,65	Hilla Latukka	2000	TVN	87,5	69,93
2	69	67,34	Emelie Lassas	2001	M-Club	82,5	66,52
3	69	68,8	Minka Poikselkä	2004	KaVo	77,5	61,88
4	69	67,17	Milla Lehtimäki	2000	PV-81	70	56,51
1	76	75,54	Aurora Jokela	2000	LoBo	85	65,42
2	76	74,85	Suvi-Maaria Heinonen	2002	TamRy	80	61,77
3	76	72,41	Emmi Järvenpää	2003	KaVo	60	46,9
1	84+	120,23	Janna Huuho	2004	PaPu	87,5	62,1

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp
1	57	56,73	Katja Lariola	1982	HAK	75	66,93
2	57	54,81	Janika Kivelä	1979	KoJy	70	64,11
3	57	56,53	Milla Länsisalmi	1977	Vilke	67,5	60,39
1	63	60,95	Niina Köninki	1981	APW	93	79,12
2	63	62,2	Pirita Ruusulaakso	1975	PV-81	85	71,45
3	63	62,31	Suvi-Maaria Jokinen	1980	KoJy	75	62,98
4	63	62,5	Soila Ranta	1982	PV-81	75	62,87
5	63	62,1	Marjut Lausti	1981	MaxPower	70	58,89
6	63	62,08	Sanna Hillberg	1974	YlöR	62,5	52,59

1	69	68,75	Mari Engberg	1982	LVK team	102,5	81,86	M14									
2	69	66,98	Tanja Petman	1982	Ylör	70	56,59	Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp		
3	69	68,32	Anne-Maria Huusko	1983	IdVo	67,5	54,06	1	53	46,85	Jonni Lohenoja	2009	LVK team	50	34,36		
4	69	67,14	Vappu Väliiita	1979	Ylör	60	48,45	1	59	55,18	Roope Korkia-aho	2010	SiSi	57,5	36,02		
1	76	70,46	Pauliina Suomela	1976	HPV	100	79,03	M18									
2	76	74,22	Jessica Sinikoski	1977	KoJy	92,5	71,64	Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp		
3	76	71,48	Miisa Suhonen	1978	Kalvi	90	70,71	1	59	54,81	Lauri Lindberg	2008	KeBo	95	59,74		
4	76	74,71	Joanna Linna	1974	JP 2000	87,5	67,61	2	59	56,66	Elias Kuusikko	2007	ViitVi	65	40,12		
1	84	78,86	Hannele Eerikäinen	1977	HAK	87,5	66,42	1	66	64,69	Alexander Björkqvist	2008	NyKK	95	54,48		
1	84+	137,69	Liisa Asanti	1978	NIL	102,5	72,31	2	66	63,08	Jasper Lohenoja	2006	LVK team	90	52,33		
								3	66	65,71	Juuso Järveläinen	2005	TUB	90	51,17		
								1	74	72,15	Elias Sepponen	2006	ViVo	127,5	68,92		
								2	74	71,72	Viljami Javanainen	2006	PV-81	112,5	61,01		
								3	74	72,01	Daniel Wasenius	2005	Team365	90	48,7		
								1	83	82,48	Jussi Waris	2005	RautU	122,5	61,73		
								2	83	77,55	Sisu Nissilä	2005	Ylör	92,5	48,13		
								1	93	89,76	Oliver Pelkonen	2005	LaPo	152,5	73,63		
								2	93	92,29	Ossi Rantala	2005	PTVAK	130	61,91		
								3	93	90,54	Lenni Oinonen	2007	ViVo	125	60,09		
								4	93	86,62	Marcus Henriksson	2006	HPT	112,5	55,29		
								1	105	102,84	Antti Vähäkoski	2007	Ylör	115	51,99		
								2	105	96,92	Eero Ruokoski	2007	PomPy	102,5	47,66		
								1	120	110,69	Mico Lampinen	2006	KeBo	122,5	53,55		
								1	120+	143,35	Jesse Miettinen	2005	TUB	120	47,13		
								2	120+	125,89	Marko Raivisto	2005	Ylör	112,5	46,51		
								M23									
								Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp		
								1	74	73,28	Anton Nykänen	2003	RautU	152,5	81,75		
								2	74	72,53	Anders Nygård	2004	NyKK	127,5	68,73		
								3	74	73,42	Eeli Kuusikko	2004	ViitVi	102,5	54,89		
								1	83	82,51	Arttu Korhonen	2004	RautU	155	78,09		
								1	93	90,22	Joona Makkonen	2002	TiKa	160	77,06		
								2	93	91,45	Ville Teivaala	2000	LVK team	150	71,76		
								3	93	88,86	Toni Mäkinen	2004	Ylör	132,5	64,3		
								4	93	92,1	Tuukka Toropainen	2004	ÄV	130	61,97		
								1	105	104,47	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	180	80,79		
								–	105	100,19	Markus Maja	2004	KaVo	out			
								1	120+	126,62	Mikael Salomäki	2003	KaVo	115	47,43		
								M70									
								Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp		
								1	66	62,65	Seppo Flink	1953	HartVo	70	40,86		
								1	74	69,28	Markku Kemppainen	1949	E-SV	102,5	56,63		
								2	74	72,18	Heikki Niemelä	1953	Ylör	100	54,04		
								1	83	81,21	Heikki Rautio	1950	OV-86	95	48,26		
								2	83	81,02	Olavi Kallio	1933	HVV	87,5	44,5		
								3	83	81,89	Seppo Salmela	1952	VilpVe	80	40,46		
								1	93	90,7	Kari Hollsten	1950	RAV	130	62,44		
								2	93	91,61	Seppo Komppa	1945	HartVo	120	57,36		
								3	93	91,55	Timo Poutiainen	1951	OutVe	107,5	51,4		
								4	93	89,93	Markku Koivukari	1952	PV-81	87,5	42,21		
								5	93	88,9	Einar Hellen	1942	ÄKK	75	36,39		
								1	105	103,35	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	170	76,68		
								2	105	98,58	Pertti Mäkeläinen	1951	PV-81	132,5	61,12		
								3	105	102,17	Bertel Holmlund	1951	NyKK	127,5	57,82		
								M60									
								Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLp		
								1	66	64,96	Hannu Peräsalo	1962	TVN	90	51,49		
								1	74	72,11	Erkki Rajala	1962	PV	165,5	89,49		
								2	74	72,85	Pekka Kovalainen	1961	KoJy	137,5	73,94		
								3	74	73,54	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	115	61,53		
								1	83	77,16	Harri Vahtolampi	1963	TVN	152	79,29		
								2	83	81,86	Juha Kivinen	1958	KoJy	142,5	72,09		
								3	83	82,09	Stig-Erik Björkqvist	1960	NyKK	137,5	69,46		
								4	83	82,57	Hannu Savola	1962	TVN	135	67,99		
								5	83	81	Arto Leppänen	1956	VilpVe	127,5	64,85		
								6	83	81,97	Olli Rantanen	1956	I-HV	120	60,66		
								7	83	82,08	Olli Välimäki	1962	Ylör	107,5	54,31		
								8	83	82,52	Voitto Ahopelto	1956	Ylör	90	45,34		
								1	93	91,31	Juha Koivisto	1956	HYV	145	69,42		
								2	93	91,77	Ari Lehtinen	1963	LVK team	137,5	65,66		
								3	93	88,91	Ismo Karisalo	1961	EV	125	60,64		
								4	93	92,34	Keijo Lampinen	1961	HPV	125	59,51		

1	105	104,98	Eino Pöntiö	1958	ViitVi	180	80,61
2	105	102,17	Jukka Hokkanen	1960	PetPet	152,5	69,16
3	105	102,94	Kari Seliverstow	1962	HYKS	145	65,53
4	105	100,38	Veijo Räsänen	1957	I-HV	140	64,02
5	105	102,51	Markku Savolainen	1959	LVK team	120	54,34
1	120+	128,91	Juha Paimen	1956	KarstKi	125	51,18

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLP
1	66	64,7	Petri Niemi	1971	TVN	115	65,94
2	66	63,92	Esa Metsälä	1971	EV	100	57,72
1	74	73,39	Anders Enkvist	1972	PV	127,5	68,3
2	74	73,55	Sami Siitälä	1972	OPT	127,5	68,22
3	74	73,56	Timo Parviainen	1966	HVV	122,5	65,54
1	83	82,8	Vesa Hartikainen	1969	EV	150	75,44
2	83	82,76	Jari Salste	1965	PV	130	65,4
1	93	91,81	Pentti Pitkänen	1966	SVV	180	85,94
2	93	91,94	Anssi Juutilainen	1968	LVK team	157,5	75,15
3	93	91,83	Rami Eloranta	1966	E-SV	147,5	70,42
4	93	91,68	Kimmo Minkkinen	1970	SalVo	142,5	68,08
5	93	91,2	Martin Salin	1966	KK Eken	125	59,88
6	93	92,75	Mika Timonen	1966	PaPu	125	59,38
1	105	103,99	Ari Aalto	1971	OPT	182,5	82,08
2	105	103,59	Teemu Saarinen	1973	TVN	177,5	79,98
3	105	103,56	Petri Rinkinen	1967	RAV	172,5	77,74
4	105	100,49	Petri Ekman	1965	HVV	157,5	71,99
5	105	102,57	Ari Aalto	1965	ViVo	145	65,64
6	105	104,32	Kaj Wasenius	1972	E-IT	137,5	61,75
7	105	98,71	Timo Jalvanti	1968	MaxPower	130	59,92
1	120	118	Timo Uuksulainen	1967	PaPu	182,5	77,55
2	120	116,39	Mika Jokiahö	1969	SeiVo	172,5	73,74
3	120	113,73	Tommi Virtanen	1971	EV	167,5	72,34
4	120	111,53	Timo Lumiala	1973	KPU	165	71,88
5	120	116,68	Timo Rukkila	1972	E-IT	160	68,32
1	120+	164,95	Ari Flinkman	1972	OPT	185	69,13
2	120+	144,45	Mika Pessi	1973	HAK	100	39,16

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLP
1	59	56,18	Juha Matti Englund	1981	RAYVO	100	62,02
1	66	65,89	Tomi Halmesmäki	1976	LaPo	132,5	75,22
1	74	73,41	Jari Tuovinen	1979	OPT	130	69,62
2	74	70,96	Ville Vaivila	1977	Team365	110	59,99
1	83	82,28	Juha Aalto	1982	OPT	165	83,25
2	83	82,5	Raino Hellberg	1983	FPC	165	83,14
3	83	81,37	Jari Kaarnais	1980	E-VO	152,5	77,38
4	83	80,84	Jani Tuovinen	1979	KEV	150	76,37
5	83	82,58	Lasse Arkela	1978	E-IT	147,5	74,28
6	83	82,84	Sauli Leinonen	1979	So-Vi	145	72,9
1	93	91,58	Stefan Westerholm	1980	HPT	167,5	80,07
2	93	91,77	Jussi Harmaala	1980	LeVo	160	76,41
3	93	91,73	Matti Kaikkonen	1978	KajKu	155	74,04
4	93	92	Pontus Westerlund	1981	KK Eken	150	71,54
1	105	102,59	Jussi Kuusikko	1975	ViitVi	200	90,53
2	105	104,45	Jani Syrjäla	1980	PV	175	78,55
3	105	102,76	Anssi Laukkanen	1977	IOV	160	72,37
4	105	103,25	Juha Erälaukko	1981	Team365	140	63,18
1	120	119,57	Ben Olenius	1981	S-V	202,5	85,56
2	120	119,68	Jussi Hirvimies	1977	TVN	200	84,47
3	120	118,86	Janne Jämsä	1974	TVN	180	76,25
4	120	115,45	Teppo Salomaa	1978	LeVo	162,5	69,71
1	120+	136,69	Janne Jääskeläinen	1982	FPC	205	81,99
2	120+	137,35	Kimmo Pöntinen	1980	PaPu	200	79,84
3	120+	125,25	Tero Tuohenmaa	1983	HuiVo	192,5	79,76
4	120+	153,35	Kimmo Matilainen	1982	KP	192,5	73,75
5	120+	121,47	Antti Johannes Ivanoff	1981	TVN	175	73,45
6	120+	124,2	Veli-Pekka Dahlgren	1983	Ols-Ta	175	72,76
7	120+	146,2	Jyrki Haikama	1981	FPC	172,5	67,25
8	120+	133,55	Gustav Kargus	1982	MSK	162,5	65,59
-	120+	147,7	Matti Hukkanen	1980	Saljy	out	

Miehet, avoin

Miehet, avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	Tulos	IPF GLP
1	59	56,23	Juha Matti Englund	1981	RAYVO	105	65,08
1	66	65,29	Tapio Peltokangas	1984	KPU	132,5	75,6
2	66	65,54	Ilkka Ala-Luopa	1993	MeVo	120	68,33
3	66	65,25	Toni Saarinen	1995	JVK	115	65,64
1	74	72,79	Anton Nykänen	2003	RautU	172,5	92,8
2	74	72,7	Erkki Rajala	1962	PV	167,5	90,17
3	74	73,68	Jani Haapamäki	1979	OPT	167,5	89,53
4	74	72,39	Atte Nieminen	1989	LVK team	132,5	71,49
1	83	80,55	Topias Huhtamäki	1998	HuiVo	182,5	93,09
2	83	81,38	Teemu Hällfors	1995	YlöR	177,5	90,06
3	83	82,15	Mikko Keskinen	1987	LaPo	157,5	79,53
4	83	82,43	Henri Vauto	1986	MaxPower	155	78,13
5	83	81,47	Teemu Tapanainen	1984	ViVo	152,5	77,34
6	83	81,68	Jani Vaskivuori	1985	LaPo	152,5	77,23
7	83	82,45	Jan-Mikael Åkerblom	1992	KK Eken	147,5	74,34
1	93	91,14	Mikko Nuolioja	1994	TVN	190	91,04
2	93	91,44	Eelis Hannuksela	1994	TVN	172,5	82,52
3	93	91,86	Sami Salonsaari	1992	SiSi	170	81,15
4	93	92,34	Juho Turunen	1993	IdVo	167,5	79,75
5	93	91,36	Juha Sutinen	1984	HuiVo	160	76,58
6	93	92,12	Antti Kosunen	1997	IdVo	155	73,88
7	93	84,37	Emil Lund	1997	NyKK	147,5	73,47
1	105	104,55	Joni Tajakka	1992	OPT	220	98,7
2	105	102,95	Timo Salmi	1985	Vilke	190	85,86
3	105	104,32	Pasi Pirinen	1985	Saljy	182,5	81,96
4	105	104,79	Sakari Lammassaari	1991	HuiVo	180	80,67
5	105	104,56	Toni Mäki-Asiala	1993	NPower	172,5	77,39
6	105	103,83	Jonas Wallen	1983	KK Eken	165	74,27
1	120	118,92	Simo Sistonen	1983	Team365	232,5	98,47
2	120	119,16	Markus Ahonen	1990	VarpVi	215	90,98
3	120	119,58	Antti Kriikkula	1991	MeVo	210	88,73
4	120	119,6	Ben Olenius	1981	S-V	202,5	85,55
5	120	116,62	Arno Kalliokorpi	1996	PV-81	192,5	82,22
6	120	112,67	Tuomas Kuronen	1985	LVK team	190	82,4
7	120	116,72	Juho Kuusisaari	1991	OpLi	187,5	80,06
8	120	118,64	Niku Ketola	1998	LaPo	187,5	79,49
9	120	115,33	Valtteri Kykyri	1996	NPower	160	68,67
1	120+	152,19	Antti Tommila	1989	PV-81	232,5	89,32
2	120+	138,16	Janne Jääskeläinen	1982	FPC	220	87,62
3	120+	167,13	Robert Gleisner	1991	NyKK	220	81,85
4	120+	134,41	Jesse Pynnönen	1992	Pauna	215	86,56
5	120+	147,66	Jyrki Haikama	1981	FPC	170	66,03

SE:t

Harri Tirronen, sarja 105 kg, PP 170,0 kg klass. SE M70
Tiina Voho, sarja 76 kg, PP 102,5 kg klass. SE N50
Elina Aalto, sarja 84+ kg, PP 67,5 kg klass. SN60
Erkki Rajala, sarja 74 kg, PP 165,5 SE M60 ja klass. SE M60
Harri Vahtolampi, sarja 83 kg, PP 152,0 kg klass. SE M60
Niina Köninki, sarja 63 kg, PP 93,0 kg klass. SE N40
Jenna Tarvainen, sarja 47 kg, PP 50,5 kg SE N18 ja klass. SE N18
Jenna Tarvainen, sarja 47 kg, PP 52,5 kg SE N18 ja klass. SE N18
Fanni Savela, sarja 69 kg, PP 115,0 kg klass. SE / SE N23 / klass. SE N23
Stina Lindell, sarja 69 kg, PP 115,5 kg klass. SE
Simo Sistonen, sarja 120 kg, PP 232,5 kg klass. SE M40
Erkki Rajala, sarja 74 kg, PP 167,5 kg SE M60 ja klass. SE M60

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

MEDIATIEDOT

www.suomenvoimanostoliitto.fi

Julkaisija:

Suomen Voimanostoliitto ry

Lehden päätoimittajat:

Katja Lariola ja Heikki Virtanen

Lehden levikki: 1500 kpl

Lehtien ilmestymiskerrat

46. vuosikerta, 4 numeroa vuodessa

Aikataulut aineistojen toimittamisesta

Nro 1/2023

Päätoimittaja Katja Lariola

Juttuaineistot pt:lle 5.2.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi
lehti ilmestyy maaliskuun lopulla

Nro 2/2023

Päätoimittaja Heikki Virtanen

Juttuaineistot pt:lle 7.5.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi
lehti ilmestyy kesäkuun lopussa

Nro 3/2023

Päätoimittaja Katja Lariola

Juttuaineistot pt:lle 6.8.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi
lehti ilmestyy syyskuun lopussa

Nro 4/2023

Päätoimittaja Heikki Virtanen

Juttuaineistot pt:lle 6.11.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi
lehti ilmestyy joulukuun lopussa

Lehden koko: 215 x 280 mm (52 sivua)

Painopinta-ala: 215 x 280 mm

Palstan leveys: 60 mm

Palstojen lukumäärä: 3

Sivunvalmistus: Ahopelto Group Oy

Painopaikka: Punamusta Oy

Ilmoitusmaksun saaja:

Suomen Voimanostoliitto ry

FI 22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Ilmoitusmateriaali ja jutut:

toimitetaan päätoimittajalle

yo. aikataulun mukaisesti

painovalmis PDF-tiedosto



Mediahinnat v. 2023

4-VÄRI ILMOITUS		Vuosisopimus
Koko	Hinta	4. numeroa + web-logo
Aukeama	600€	2.000€
1/1 sivu	400€	1.300€
(koko 215x280 mm, 3 mm leikkuuvarat)		
1/2 sivua	230€	800€
(koko 215x140 mm)		(koko 215x140 mm)
1/4 sivua	140€	500€
(koko 100x140 mm)		(koko 100x140 mm)
3x40 pmm	90€	
2x40 pmm	70€	
1x40 pmm	40€	

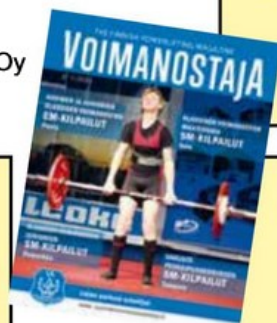
KANSIARKILLA*		Vuosisopimus
Koko	Hinta	4. numeroa + web-logo
1/1 sivu	500€	1.500€
1/2 sivua	300€	900€

* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

**Tämä mallimainos on 1/4 sivua
koko 100 x 140 pmm
ja hinta 140€**

**Tämä mallimainos
1x40 pmm
ja hinta on 40€**

**Tämä mallimainos
2x40 pmm
ja hinta on 70€**



Maastanostokisa 13.7.1985

TULOKSET

(kopioitu lehdestä 3/1985)

TAMPERE ORIGINAL

RUTA ON PAPERIA + PUNTIT ON PAHVIA +

PRINOVOIMAA PIDETÄÄN PELLENÄ

KILOT ON KARTONKIA + ROMUT ON RUSINOITA

RUSTHOLLISSA RYMISEE TAAS

NÄÄSWILLESÄ

perinteiset maastanostot

VOIKO TÄMÄ OLLA TOTTA ? ? ? ? ?

OH YES TOSI ON

KARNEVAALIT

TAMPEREELLA

nääs

TAMPEREEN RUSTHOLLISSA
AH NIIN IHANAISEN NÄSI
RANTAMILLA

ARACHG HSRAR

LAUANTAINA
13.07.85

KISAT ALKAVAT KLO 14.00
NAISTEN JALKAKYYKKYLLÄ
JA MAASTAVEDOLLA
PUNTARIIN KLO 12.00

OPEN AIR KILPAILUN

HUOM: SÄÄNTÖJEN MUKAISET KILPAILUNOSTOT

KILPAILUT:

NAISET: JALKAKYYKKY JA MAASTANOSTO. NORMAALISARJAT

MIEHET: MAASTANOSTO. NORMAALISARJAT.

NUAUTTIMAAN PÄRSEE VITOSELLA (NAURETTA VANHALPAA)

JÄRJ. TAMPEREEN VOIMANOSTAJAT

HUOM:
VIRALLISET ENNÄTYKSET MAHDOLLISIA KAIKISSA NOSTO-MUODOISSA

VOIMAILUN PÄÄTTEKSI:
- LAPIKASTA LATTIAAN
- PIHALEIKKEJÄ
- GRILLAUSTA
- YNNÄ MUITA MAUSTEITA

TULE MITTELEMÄÄN VOIMIASI JA VILPITÄÄN MIEHÄN

TULEKES VILO KIN?

44	Leena Jukitalo, Finop. Atl.	110
52	Lisa Jurkko, HIE	120
56	Sirkka Ek, PIF	130
	Alice Heikkala	130
67½	Hanna Käty	155
+90	Taina Hakala	175
52	Markku Koskell	190
56	Jouko Kivisto, PV -81	185
	Hanna Peräaho, VTM	160
60	Juha Nieminen, Enjy	195
	Heikki Hagner, PV -81	175
67½	Voitto Ek, PIF	180
	Janne Hakala, KaVo	147
75	Sauli Jukitalo, Finop. Atl.	240
	Raimo Andersson, Kufe	215
82½	Harri Mäntö, KIEI	280
	Sari Kallio, Zodi	205
90	Pasvo Kerttunen, Stipo	260
	Jorma Kallio, Enjy	250
100	Arto Rajala, SeSi	300
	Markku Ojala, PV -81	270
110	Vesa Mannila, Pöller	280
125	Pekka Rantanen, KeiY	280

Nykyaikainen urheilujärjestö näkyy ja viestii sosiaalisessa mediassa

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Suomen Voimanostoliiton arkistot

Urheilujärjestön viestintää ja tiedotusta on oikeastaan mahdollista nykyisin tehdä ilman sosiaalista mediaa. Myös urheilijoille, erityisesti työkseen urheileville, sosiaalisen median näkyvyys on merkittävä asia. Aihetta on viime vuosina tutkittu mm. pro gradu -tutkielmissa. Pinja Leppälä (2020) toteaa gradussaan: "Urheilijan henkilöbrändäys: Sosiaalinen media apuna henkilöbrändäyksessä", että ammattiurheilijat kokevat sosiaalisen median olevan osa heidän työtään. Emilia Uusikorpi (2021) puolestaan on tutkinut urheiluseurojen brändäystä sosiaalisessa mediassa pro gradu -tutkielmassaan: "Opas urheiluseuran brändäykseen sosiaalisessa mediassa". Uusikorpi toteaa mm., että Suomessa urheilutoimijoilla on paljon parannettavaa sosiaalisen median hyödyntämisessä.

Suomen Voimanostoliitolla on käytössä

neljä somekanavaa: YouTube, Facebook, Instagram ja uusimpana tulokkaana TikTok. Jokainen kanava toimii omalla logiikallaan, joten samaa materiaalia ei voi julkaista kaikille kanaville.

Facebook edelleen suosituin somekanava

Liiton Facebook-sivu avattiin alkuvuodesta 2014. Sivun seuraajamäärä on tällä hetkellä 5042. Sivuston kattavuus on kuitenkin lähes kaksinkertainen, reilut 9700 tiliä. Kattavuus kertoo siitä, kuinka moni Facebookin katsoja on nähnyt Voimanostoliiton julkaisuja viimeisen 28 päivän aikana. Kattavuuden kasvuprosentti oli tarkasteluhetkellä n. 82 %, mikä kertoo siitä, että näkyvytemme on kevään 2023 aikana ollut kasvussa. Seuraajamäärän kasvu on kuitenkin varsin maltillista, mut-

ta seuraajia tulee hitaasti mutta varmasti lisää. Uusia seuraajia on tullut elokuun 2019 jälkeen reilut 2000. Kansainvälisten kisojen tulospäivitykset ja myös kilpailijoiden esittelyt tuovat sivulle uusia seuraajia. Seuraajien määrän kasvattaminen vaatii jatkuvaa julkaisujen tarkastelua ja niiden tykkääjien, jotka eivät vielä seuraa sivua, kutsumista sivun seuraajiksi. Tämän vuoden penkkipunnerruksen SM-kisojen aikaan koecilimme myös muutaman kymppin mainosbudjetilla tapahtuman markkinointia. Erityisesti halusimme saada striimiin uusia katsojia. Kampanja tehoi hyvin, ja saimme Facebookiin lähes 200 uutta seuraajaa ja kisojen striimiin ilmestyi todennäköisesti lisää katsojia. Voimanoston ja penkkipunnerruksen tunnetuksi tekeminen onkin yksi somessa toimimisen päätavoitteista.

Meta antaa sekä Facebookin että Instagramin käyttäjistä hyvinkin kattavasti tietoa, jota voidaan hyödyntää mm. sisällön suunnittelussa. Liiton Facebookin seuraajista miehiä on 63,1 % ja naisia 36,9 %. Kansainvälistä trendiä noudattaen seuraajat ovat keski-ikäisiä. Seuraajistamme 28,6 % on 35-44 -vuotiaita ja 25,6 % 45-54 -vuotiaita. Vain 3,7 % tilin seuraajista on alle 25-vuotiaita. Koska tavoitteemme on saada nuoria kiinnostumaan lajista ja sitä kautta löytää uusia huippu-urheilijoita, oli TikTok -tilin avaaminen liiton strategiankin näkökulmasta tärkeä asia.

Seuraajien asuinpaikkoihin liittyen mielenkiintoista on, että Turku ei mahdu seuraajien TOP5-asuinpaikkoihin. Eniten seuraajia meillä on Helsingistä (382), Tampereelta (246) ja Oulusta (182). Turku on mm. Jyväskylän ja Kuopion jälkeen sijalla seitsemän (119 seuraajaa). Tämän tiedon pohjalta näyttäisi voimanostossa olevan jonkinlainen harrastuksen mentävä aukko Turun suunnalla. Meitä seurataan Facebookissa myös jonkin verran ulkomailta, lähinnä Ruotsista, jossa asuu 1,1 % seuraajistamme. Jonkin verran seuraajia on myös Espanjassa, Islannissa, Norjassa ja USA:ssa, kussakin 0,2 % eli noin sata seuraajaa kussakin maassa.

Vajaassa 10 vuodessa julkaisut ovat muuttaneet jossain määrin muotoaan. Alusta lähtien Voimanostoliiton sivulla on käy-



Penkkipunnertajan rentoutushetki. Tämä kuva johti siihen, että saimme paljaan pinnan vuoksi hetkeksi markkinointikiellon Instagramissa.



Mervi Sirkiän maastanostokuva on yksi ensimmäisistä Facebookissa julkaistuista kuvista

etty kuvia, mutta nykyisin pelkän tekstin julkaiseminen on aiempaakin tehottomampaa. Sosiaalisen median keskeinen idea on nopeasti nähdä ja kuulla julkaisun sisältö, joten kuvat ja videot ovat toimin ratkaisu kanavalla. Videoista eniten tykkäyksiä saavat lyhyet, alle minuutin kestoiset nostovideot.

Instagram on hyvä kakkonen

Voimanostoliiton Instagram tili on otettu käyttöön vuoden 2017 alkupuolella. Ensimmäinen julkaisu on tehty varustevaimanoston SM-kisoista Nääshallista Tampereelta. Alkuun kanavalla julkaistiin lähinnä SM-kisojen ja kansainvälisten kisojen kuulumisia, minkä takia julkaisuissa on ollut parinkin kuukauden taukoja. Nykyisin kanavalle pyritään tekemään julkaisuja arvokisojen välilläkin, mutta ihan yhtä tiivistä toimintaa siellä ei ole kuin Facebookissa. Tämä johtuu pääosin siitä, että Instagramissa esim. nettilinkit eivät toimi samalla tavalla kuin Facebookissa, eikä sitä ole siksi Facebookin tavoin mahdollista käyttää ohjaamassa ihmisiä esim. liiton verkkosivulle.

Instagramissa Voimanostoliitolla on reilut 2700 seuraajaa. Tilin kattavuus on Facebookin tavoin ollut noususuunnassa, eli kattavuus on kasvanut 28 päivän ajanjaksolla 25 %. Määrä on kuitenkin pienempi kuin Facebookissa, mikä oletettavasti johtuu siitä, että Instagramissa julkaisujen tykkääjiä ei voi kutsua seuraamaan tiliä. Uusien seuraajien saaminen perustuu enemmänkin siihen, että tili seuraa itseään kiinnostavia Instagramin käyttäjiä ensin. Emme kuitenkaan ole lähteneet seuraamaan käytännössä muita kuin

yhteistyökumppaneita, seuroja ja omia kilpailijoita.

Instagramissa seuraajien ikäjakauma painottuu eri tavalla kuin Facebookissa. Seuraajista 27,6 % on iältään 35-44 -vuotiaita, ja 25-34 -vuotiaita on 31,5 %. Alle 25-vuotiaita seuraajia on 14,2 %. Naisia on Instagramissa Voimanostoliiton seuraajina hiukan enemmän kuin Facebookissa. Naisen osuus on 41 % ja miesten 59 %. Turkulaisia ei Instagramissakaan näy Voimanostoliiton seuraajina asukasluvun suhteessa, vaan TOP-5 paikkakunnat ovat Helsinki, Tampere, Oulu, Espoo ja Jyväskylä.

Ikäjakauma näkyy hyvin tykkäyimpien julkaisujen sisällössä. Eniten tykkätyissä kuvissa on juniorinostajia, ja ne on otettu joko nuorten SM-kisoissa tai nuorten kansainvälisissä kisoissa. Kuvien mediaani tykkäysten osalta on tilastojen mukaan 164. Vuodesta 2021 lukien eniten tykkäyksiä, kaikkiaan 534, on tullut vuoden 2021 nuorten MM-kisojen aikaan Olivia Kyöstin ja Mats Finnen yhteiskuvalle.

Instagramissa on mahdollisuus verrata omaa tiliä vastaavan tyyppisten organisaatioiden tileihin. Voittoa tavoittelemattomien organisaatioiden vertailussa Suomen Voimanostoliitolla oli 28 päivän tarkasteluajanjaksolla seuraajia suunnilleen saman verran kuin muillakin organisaatioilla. Julkaisujen määrä on alhaisempi kuin muilla organisaatioilla. Tämä johtuu viimeisen kuukauden osalta siitä, että ajanjaksolle ei sattunut arvokisoja, joiden aikana julkaisuja eniten tehdään. Seuraajien määrän kasvu oli vain puolet muiden organisaatioiden keskimääräisestä, mutta sisällön vuorovaikutuksen määrä oli huomattavasti korkeampi kuin muilla. Tässä yhteydessä on hyvä kaikkien kanavien osalta todeta, että kommentointia tapahtuu kiittävästi ja se on yleensä asiallista. Varsin harvoin joudumme poistamaan epäasiallisia viestejä.

Instagramissa saimme myös markkinointikiellon johtuen hyvän joulun toivotukseen liittyvästä kuvasta. Somessa näinkin voi käydä, vaikka kuvassa ei suomalaisesta näkökulmasta olisi mitään liian paljastavaa. Tässä tapauksessa tonttulakki peitti kaikki strategiset paikat. Markkinointikielto on sittemmin purettu, joten kaikki on hyvin siltä osin.

YouTube toimii SM-kisojen livekanavana

YouTube on otettu käyttöön tammikuussa 2017 ja siellä Voimanostoliitolla on hui-

kan yli 2000 seuraajaa. Kanavalla on tällä hetkellä 167 videota, jotka ovat pääosin SM-kisojen striimauksia. Lajiesittelyn ja Voimanostoliiton esittelyn lisäksi ei kanavalla ole juurikaan muuta kuin kisavideoita. YouTube onkin lajin markkinoinnissa liian vähän käytetty mahdollisuus.

Kisastriimien löytämistä ja niihin liittymistä helpotetaan jatkossa siten, että sekä SM-kisoista että kansainvälisistä kisoista tehdyn kisojen infojulkaisut kiinnitetään kisan ajaksi sivun alkuun Facebookissa, Instagramissa ja TikTokissa. Parhaiten kiinnittäminen toimii Facebookissa, koska sen julkaisuista pääsee suoraan linkin kautta liiton YouTube tilille. SM-kisojen osalta linkki striimiin löytyy myös Voimanostoliiton kotisivulta.

Videoiden latauksia YouTubeessa on noin tuhannesta aina 13 000 lataukseen asti. Kanava on tärkeä kilpailijoille, jotka katsovat jälkikäteen omia nostojaan valmentautumisen näkökulmasta tai ottaakseen videokaappauksia omaan sosiaaliseen mediaan. Tällä hetkellä eniten latauksia, 13 000, on tehty tammikuun 2023 nuorten SM-kisan toisen päivän (lauantai) kisavideoista.

Uusi tulokas TikTok

Voimanostoliiton TikTok tili avattiin alkuvuodesta 2023. TikTok on nuorten käyttämä somekanava, vaikka viime aikoina sinne on tiensä löytänyt hiukan ikääntyneemmätkin ihmiset. Seuraajia on tällä hetkellä noin 400, mutta määrä kasvaa jatkuvasti. Kanava perustuu nimenomaan videoihin, joiden enimmäiskesto on 3 minuuttia. Vaikka kanavamme videot ovat lyhyitä, yleensä maksimissaan 50-60 sekuntia, on keskimääräinen katseluaika sitäkin lyhyempi. Tällä hetkellä kanavalla näkyviä videoita on katsottu keskimäärin 8-13 sekuntia.

TikTokissa Voimanostoliiton tilin seuraajista 66 % on miehiä ja 34 % naisia. Seuraajista 44 % on 18-24 -vuotiaita, ja 26 % 25-34 -vuotiaita. Suurin osa seuraajista eli 60 % asuu Helsingissä. Vantaalaisten osuus on 12 % ja tamperelaisten 11 %.

Sosiaalisessa mediassa on ylipäättään arvoituksellinen asia, millainen julkaisu kiinnostaa seuraajia tai yleensä julkaisun näkeviä henkilöitä. TikTokissa videoiden katselumäärän kehittyminen on vielä arvoituksellisempi asia. Ilmeisesti TikTokin algoritmi, kuten Metankin somekanavilla tapahtuu, blokkaa jossain määrin yritystilien julkaisujen näkyvyyttä, jotta maksulli-

nen markkinointi lisääntyisi. Tällä hetkellä videoiden katselumäärät vaihtelevat muutamista sadoista lähes 11 000 katselukertaan. Eniten katselukertoja tähän mennessä ovat saaneet Nuutti Mansukosken 325 kg kyykky ja Hermann Järvenpään 180 kg penkkipunnerrus.

Jatkossa on TikTakin julkaisuihin liittyen tärkeää tehdä yhteistyötä nuorten nostajien kanssa. Yhteistyö ohjaa sisällöntuotantoa nuoria kiinnostavaan suuntaan. Suunnitelmissa on myös toteuttaa kanavalla treenihaasteita, koska TikTok sopii hyvin sen tyyppisiin julkaisuihin.

Liiton sosiaalisen median kanaviin tarvitaan jatkuvasti uusia kuvia, videoita ja muutakin materiaalia kanavakohtaisesti. Rohkeiden kilpailijoita, huoltajia ja seurojen edustajia ottamaan yhteyttä ja tarjoamaan kanaville materiaalia. Sosiaalisessa mediassa kuvien ei tarvitse olla lehtilähtöisiä, mutta toki mahdollisimman selkeitä ja läheltä otettuja. TikTokissa julkaistavat videot kannattaa kuvata pystysuunnassa, jolloin ne sopivat parhaiten kanavalla käytettäväksi.



Ilman paitaa ja tietyillä merkeillä ei saa enää nostaa, mutta huoltojoukot pysyvät vuodesta toiseen samoina

Kuuluttajan mietteitä

Teksti: Heikki Orasmaa

Tammikuun viimeinen viikonloppu Pomarkussa järjestettiin kunnan ensimmäiset SM-tason kilpailut, kaikki urheilulajit mukaan lukien. Pomarkun Pyry järjesti nuorten klassisen voimaston SM-kisat siellä ja erinomaiset kisajärjestelyt takasivat onnistuneet kisat.

Kuuluttajan mieleen jäi tuon paikkakunnan nimen, Pomarkun lausuminen. Väkisän alkuun tuli kuulutettua huomaamatta "Poomarkku" eli kahdella o-kirjaimella. Siitä sainkin heti alkuun pari opettavaa huomautusta, että alahan Hessu kuuluttamaan oikein yhdellä o-kirjaimella eli Pomarkku.

Paikallisesta seurasta oli ilahduttavan runsaasti nuoria nostajia mukana ja näin heidän seuransa Pomarkun Pyry tuli kuulutettua useasti. Pari lievää huomautusta tuli vieläkin, että vedin vieläkin hieman kahden o-kirjaimen tyyliä. Sitten alkoi vanhan kaaliin mennä jo oikea tapa eli Pomarkku se olla pitää. Ehkä se oli alkuun

niin vaikeaa, kun taas majoituspaikkamme naapurikunnassa Noormarkussa ja siinä nimessä on kaksi o-kirjainta. Jos siellä olisi alkanut puhua "Normarkusta", niin olisi varmaan saanut samat arvostellut kuin Pomarkussa. Seuraavan kerran varmaan osaan kuuluttaa paikkojen nimet oikein, oli kisat kummassa kunnassa tahansa.

Toinen paikkakuntaa koskeva kuulutus koskee Ylitorniota. Vuosia sitten oli kisojen loppukuulutuksen hetki, jossa kuulutin "Tervetuloa jälleen kisoihin, kun niitä täällä Ylitorniossa järjestetään". Välittömästi tuli katsomosta huuto "Se pitää sanoa Ylitorniolla". Sen muistan nyt tällä kerta-huomautuksella ja olen muistanut ainakin siitä lähtien. Muistettava esimerkki, jos olet Tornion kaupungissa ja joku kysyy "Missä olet"? Niin vastaat silloin Torniossa, ei Torniolla. Suomen kieli on ihmeellinen ja joskus jopa vaikeaa.

Vielä eräs mieleen jäänyt tapaus tapahtui muutama vuosi sitten. Käytän niitä

nostajille tutuksi tulleita kyselylomakkeita tärkeänä lisänä kuulutustehtävässäni. No, kerran luin siitä lomakkeesta nostovuoroon tulevasta nostajasta ja kuulutin mm. "Kahden lapsen äiti". Ihmettelin yleisön naurun pyrähdystä katsomosta. Luin vahingossa jonkun naisnostajan lomaketta ja siitä kuulutin tuon tiedon. Yllätys olikin, sillä lavalla oli miesnostaja ja siitä se yleisön hetkellinen nauru. No, kuulutin sitten "Että mistäs näistä nykyään tietää". Taas hieman naurua, mutta kisat jatkuivat tämän mokani jälkeen normaalisti.



Haastattelussa Riina Lahti

Kysymykset: Päivi Ristolainen, kuvat: Riina Lahden arkisto

Kuka on Riina Lahti?

Olen entinen Kokkolan Jymyn edustaja. Nostin varusteilla avoimessa sarjassa naiset 63 kg. Tällä hetkellä en enää kilpaile, vaikka laji itsessään on edelleen lähellä sydäntä.

Miten alun perin päädyit voimanoston pariin?

Innostuin 30-vuotiaana kuntosaliharjoittelusta ja päädyin Tommi Paavilaisen ja Seppo Sohlmanin järjestämälle voimanolleirille, missä voimanolokärpänen puri heti. Alusta asti varustevoimano-
sto veti puoleensa ja sillä tiellä ollaan omalla tavallaan edelleen.

Millainen on oma kilpailutaustasi? Tilastojen mukaan olet kilpaillut viimeksi 2019, vieläkö kilpaileminen kiinnostaisi?

Kilpailin varustevoimanolossaan 8 vuotta, josta käteen jäi viisi suomenmestaruutta, Länsi-Euroopan mestaruus pronssi sekä euroopanmestaruus kisoissa 4. sija sekä kyykkypromssi. Kilpaileminen kiinnostaa edelleen, mutta tällä hetkellä fysiikka ei kestä voimanolossaan. Tosin viimeisessä varustetreenissä ennen kisaamisen lopettamista kyykkäsin 207,5 kg ja salainen haave onkin, että joskus tuon kilomäärän pystyisi kisassa ulosmitata.

Olet kilpaillut pääosin varusteilla, ja yhteistuloksesi sarjaan alle 63 kg on 467 kg. Kyykkytuloksesi 200 kg on all time -rankingissa samassa painoluokassa sijalla kolme. Millaisella treenillä pääsit noihin tuloksiin?

Kiitos kuuluu valmentajalleni Mats Finnelle. Matsille valmentamiseen teki haastetta se, että olin kolarissa vuonna 2012, josta jäi minulle pysyvä vamma, joka vaikutti kaikkien kolmen lajin treenaamiseen. Haastavinta oli treenikilojen lisääminen siten, että kroppa kesti kisaan asti. Treenissä keskityttiin pääsääntöisesti tekniikkaan ja tukilihaksiston vahvistamiseen sekä varusteiden käyttämiseen. Parhaillaan sain kyykkypuvusta ja siteistä 87,5 kg irti. Oheistreeninä ratsastin 3 kertaa viikossa ja tein räjähtäviä juoksuveitoja sekä loikka-
harjoituksia.

Miten päädyit ohjaamaan varustevoimanolon EM-kisoihin valmistautuvia naisia (Eerika Palosaari, Ninni Kopola, Olivia Kyösti)?

Matsin kanssa olemme monesti keskustelleet siitä, että mielin takasin voimanolon pariin ja niin siinä sitten kävikin, että Mats soitti ja kysyi, olisinko halukas kertomaan varustenostamisesta naisen näkökulmasta ja lupauduin heti! Pidimme varustevoimanolon kurssipäivän Kokkolassa ja minuun teki vaikutuksen kaikkien kolmen naisen innostus sekä palo varustenostamiseen. Varustenostaminen vaatii tietynlaista sitkeyttä ja epämurkavuuden sietoa ja kaikilta kolmelta löytyi kumpaa-
kin! Uskon näiden naisten tekävän vielä hurjia tuloksia.

Miten mielestäsi varusteilla treenaaminen ja kilpaileminen eroaa klassisesta nostamisesta? Mitä varustevoimanolon ohjaamisessa ja valmentamisessa pitää huomioida?

Jos varuste- ja klassista voimanolossaan vertaa, niin itselle merkittävin ero on siinä, että varustevoimanolossaan ei voi treenata yksin. Varustenostaja tarvitsee ympärilleen hyvän tiimin, joka auttaa varusteiden pukemisessa sekä treeneissä. Ja omalta kohdaltani kiitos kuuluu Timo Oravalle sekä Janne Vaksilalle, jotka auttoivat minua treeneissä sekä huolsivat pääsääntöisesti kisoissa. Olen kovin etuoikeutettu, kun olen saanut kisaan aina hyvät huoltajat! Toisena suurena erona näen hyvän tekniikan merkityksen. Tiukat varusteet eivät anna tilaa virheille, joten tekniikkaan keskitytään joka toistossa. Myös tukilihaksiston kunto korostuu, sillä varusteilla liikuttellessa luonnolliseen fysiikkaan näh-

den ylisuuria rautoja. Ja nämä kolme asiaa ovat mielestäni varustenostamisen suola!

Mitä sanoisit niille klassisen voimanolon harrastajille, jotka miettivät, kannattaisiko kokeilla varustenostamista?

Kannattaa lähteä rohkeasti ja ennakkoluvottomasti kokeilemaan! Oma kokemukseni on, että varustenostajat ovat innokkaita auttamaan ja mieluusti auttavat uudet harrastajat alkuun. Todennäköisesti klassisen puolen nostajat pääsevät nopeasti isoihin kiloihin kiinni hyvän treenipohjan puolesta.

Miten itse treenaat/liikut tällä hetkellä?

Tällä hetkellä valmentaudun omalla hevosella kouluratsastuksessa.

Terveiset Voimanolostajan lukijoille?

Kiitos nostajille mukavista hetkistä voimanolon parissa! Oikein mukavaa kevättä sekä uusia henkilökohtaisia ennätyksiä!



Olavi Kallio 90 vuotta

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa, Tuula Saari & Olavi Kallion kuva-arkisto

Maamme iäkkäin lisenssinostaja Olavi Kallio täytti 90 vuotta. Olavi on syntynyt 6.5.1933 Salossa. Kallio on ollut penkki-punnerrusmiehiä koko voimailu-uransa ja hän kilpailee edelleen. Hyvinkään Voima-Veikot (HVV) on aina ollut hänen seuransa. Pietarsaareissa vuonna 1995 hän kilpaili ensimmäisen kerran SM-kilpailuissa mastersien (silloin veteraanien) SM-kisoissa voittaen mestaruuden sarjassa 75 kg, punnertaen parhaallaan 130 kg. Nyt mastersien SM-kultamitaleja on kertynyt yli 30 ja muutama hopeamitali. Kerran hän oli MM-kisojen ykkönen ja kakkonen kuudesti. Euroopan paras hän on ollut viisi kertaa. Myös kansallisia ennätyksiä on Olavilla useita, kuin myös EE- ja ME-tuloksia. Olavin viime syksyisistä treeneistä vei puhdin pois Ritva-vaimon kuolema viime elokuussa. Heidän yhteiselämä kesti peräti liki 70 vuotta. - Aika tekee työtään myös surussa ja nyt alkaa taas harjoittelu maistumaan kuten ennenkin, totesi Olavi.

Myös muut, etupäässä kuntourheilu-uritutukset ovat kunnioitettavia. Maratonjuoksua on kova luku, 26 maratonia on tullut juostua. Niitä on taivallettu Berliinissä, Lanzarotella, Budapestissä, Tukholmassa, Helsingissä ja muissakin paikoissa. Mieleen jäävin maraton Olaville on ollut Havaijilla vuonna 1998, jolloin lämpöä oli +27 astetta, vaikka lähtö oli hieman viileämpään aikaan kello 5 aamulla. Juoksijoita oli peräti hieman yli 30 000! Helsinki-maratonia on juostu 14 kertaa ja siitä 10. kerran jälkeen sai maratonneuvoksen tittelin. Olavin paras maratonjuoksuaika on 3 tuntia 17 minuuttia.

Talvisin hän on ottanut osaa 75 km pitkään Finlandia-hiihtoon Hämeenlinna - Lahti, jonka Olavi on sivakoinut 22 kertaa ja siitä hän sai Finlandia-neuvoksen arvonimen 15. hiihtokerran jälkeen. Myös Savonia- ja Pogosta-hiihtojen ladut olivat Olaville tuttuja. Kalevan kierroksen Olavi on suorittanut kuudesti. Sen kestävyyttä vaativan yhteiskilpailun lajeja olivat hiihto, luistelu, maraton, soutu, pyöräily ja suunnistus. Joten aikansa "Elmo" on ollut Olavi ja ura jatkuu edelleen voimailun parissa.

Työkseen Olavi ajoi Ventoniemi Oy:n linja-autoja, niin vuorolinjoja kuin tilausajaja. Ajokilometrejä pitkän uran aikana kertyi

neljä miljoonaa kilometriä, eli kyllä siinä tuli rattia väännetyksi. Olavin varusteisiin, etenkin tilausajokeikoilla, kuului lenkitossut ja verkkarit. Matkustajien mentyä katselemaan nähtävyyksiä, Olavi pisti lenkkarit jalkaan ja pinkaisi sillä aikaa pienen lenkin.

Olaville mieluisa paikka kodin lisäksi on Lammin Porraskoskella sijaitsevan Saunalammin rannalla oleva kesähuvi. Siellä hänellä on omin käsin kehitetyt ja tehdyt voimailuvälineet, joten tuntuma rautaan säilyy sielläkin. Hyvinkäällä ollessaan hän treenaa perinteitä huokuvalla urheilupuiston salilla.

Suomen voimanostoväki toivottaa Olaville näin jälkikäteen paljon onnea sekä kaikkea hyvää!



Olavin kesäpaikan "ilmastoitu" treenisali, jossa on avaruutta ja raitista ilmaa. Itse tehdyt puntit ovat kovassa käytössä.



Olavin mitaliseinä
Hyvinkään kodissa

Mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailut 28.2.-5.3.2023 Budapest, Unkari

Teksti & kuvat: Jarmo Arvaja

Keväinen Budapest odotti 357 mastersnostajaa kisaamaan Hotelli Baraan. Suomen joukkue oli 37 nostajan kokoinen. Melkein puolet joukkueesta oli ensimmäistä kertaa mukana kansainvälisissä kilpailuissa.

Ensimmäinen kisapäivä

Kisaviikon ja samalla mitalisateen aloittivat masters 4 miehet aamun kisassa. Tapani Puhakka nappasi ensimmäisen pronssin sarjassa 93 kg tuloksella 320 kg. Kajaanin Karhu Toivo Kyllönen sarjassa 120 kg venytti yhteistuloksella 430 kg hopeaan. Kovia senioreita!

Iltapäivällä olivat vuorossa Masters 4 ja 3 naiset. Liisa Tiensuu-Hirvonen sarjassa N70/63 kg voitti joukkueen ensimmäisen kullan tuloksella 235 kg. Lisäksi Liisa oli toiseksi paras masters 4 nostaja!

Vielä oli jäljellä kolme masters 3 nostajaa. Irene Matinpalo sarjassa 69 kg hienosti 4. sija tuloksella 255 kg ja lajipronssi penkissä. Ulla Asikainen sarjassa 76 kg nosti upeasti hopeaa SE-tuloksella 352,5 kg. SE:t kyykyssä ja maastanostossa sekä lajihopea maastanostossa. Toisen kerran sai joukkueenjohtaja laulaa kurkku suorana Maamme-laulua, kun Silja Mansikka-Aho sarjassa 84 kg voitti kultaa SE-tuloksella 270 kg. Myös kyykyn tulos 90 kg ja maastanoston 135 kg olivat uusia SE-tuloksia.

Toinen kisapäivä

Toisena kisapäivänä vuoron saivat masters 2 naiset ja olipa naisten joukkoon ututettu yksi painoluokka masters 2 miehiäkin. Aamun aloitti Nina Honka sarjassa 57 kg. Enemmän varustevoimanostoon keskittynyt Nina nosti hienosti viidennek-

si tuloksella 312,5 kg ja kotiin viemiseksi lajihopea maastanostossa.

Seuraavaksi vuoron sai Sanna Oksanen sarjassa 63 kg. Yhteistuloksella 322,5 kg 7. sija kovatasoisessa kisassa. Yhteistulos oli Sannan oma ennätys. Iltapäivällä vuoron sai Sanna Joutsela sarjassa 69 kg. Sannalla kulki. Kaikki nostot valkoisilla läpi. Kyykyssä uusi SE 132,5 kg, penkissä 87,5 kg ja lajipronssi sekä maastanostossa 162,5 kg uusi SE ja lajipronssi. Yhteistuloksella 382,5 kg hopeasija ja samalla SE-tulos. Hienoa!

Naisten kisan väliin siis miesten sarja 74 kg, jossa kisasi kv-ensikertalainen Ismo Hietanen. Kyykyssä kolme valkoista, samaten penkissä, josta lajipronssi. Maastanostossa oli mahdollisuus yhteistulospronssiin, mutta 192,5 kg jäi tällä kertaa



Aleksi Nummi ja Ville Majava



Katja Lariola



Eturivissä Krisse Ahlgren, Minna Norismaa, Sinikka Korsikko ja Sanna Joutsela. Takana Kirsi Lehmuskanta ja Ismo Hietanen.

tulematta. Kuitenkin lajipronssi tuloksella 185 kg. Tuloksena 452,5 kg ja neljäs sija. Tämä jäi vain 2,5 kg pronssista.

Ilta- ja kisa-aloittivat idän ihmeet Minna Norismaa ja Sinikka Korsikko molemmat sarjassa 84 kg. Minnalla jälleen hyvä setti. Kaikki nostot valkoisilla läpi. Penkistä lajipronssi tuloksella 67,5 kg. Maastanostossa oli pronssia tarjolla. Taktikoitiin tarkoituksella. Viimeiseen vetoon laitettiin 140 kg, joka sanottiin Minnalle vasta lavalle mentäessä. Tulihan se ylös ja hienosti pronssia tuloksella 330 kg!

Vielä oli kaksi nostajaa sarjassa 84+ kg. Kristiina Ahlgren ensimmäisissä kv-kisoissaan hienosti 5. sija tuloksella 255 kg. Kirsi Lehmuskannalla oli epäonnea kyykyn syvyyksien kanssa, mutta jatkoi kisan loppuun asti penkissä ja maastavedossa. Valitettavasti epäonnistumiset kuuluvat myös lajiin. Kokonaisuudessa hieno päivä masters 2 naisille. Naisille 3. parhaan joukkueen pysti!

Kolmas kisapäivä

Torstaina saivat luvan nostaa masters 3 ja 2 miehet. Edellisenä kisapäivänä oli lavalle saatu virallinen kisateline Hansu Power, josta kukaan ei ollut kuullut aiemmin. Telineen erilaiset ulottuvuudet aiheuttivat haasteita useimmille nostajille, mutta tilanne oli kuitenkin sama kaikille kisaajille. Onneksi saatiin saippuanliukas tanko vaihdettua edellisenä päivänä, jotta eivät kaikki vedot lipsuisi lattialle.

Ilta- ja kisa-aloitti Sotkamon vahva konkari Jari Niskanen sarjassa 105 kg. Jari hyvällä setillä 202,5-145-245-592,5 neljänneksi! Ilta- ja kisa-aloittivat masters 2 miehet. Ultrajuoksija Marko Forsell sarjassa 74 kg tykkitti 502,5 kg sijoittuen sijalle 4. Nälkä jäi seuraaviin karkeloihin. Samassa sarjassa kokenut konkari Sami Siltala nosti tasarahhan 500 kg sijoittuen sijalle 5. Jäljellä olivat sarjan 105 kg miehet. Pasi Putkonen tuloksella 625,5 kg sijalle 4. Pronssia siis hätyyteltiin tänäkin ilta- ja kisa-aloittivat masters 2 miehet. Sarjassa 93 kg oli kaksi nostajaa. Vesa Kovalainen aloitti kyykyn tuloksella 220 kg, jolla irtosi lajipronssi. Vedossa oli pronssia tarjolla. Viimeiseen Vesa lastautti 270 kg, mutta tällä kertaa tämä rauta ei tullut ylös asti. Hienosti 4. sija tuloksella 597,5 kg. Sami Teeri penkasi 135 kg, jolla lajipronssi. Yhteistuloksella 577,5 kg irtosi 4. sija. Sami oli kovin tyytyväinen kisakokemukseen ja myös hänelle jäi nälkä.

Neljäs kisapäivä

Neljäntenä kisapäivänä aloittivat masters 2 miehet. Sarjassa 93 kg oli kaksi nostajaa. Vesa Kovalainen aloitti kyykyn tuloksella 220 kg, jolla irtosi lajipronssi. Vedossa oli pronssia tarjolla. Viimeiseen Vesa lastautti 270 kg, mutta tällä kertaa tämä rauta ei tullut ylös asti. Hienosti 4. sija tuloksella 597,5 kg. Sami Teeri penkasi 135 kg, jolla lajipronssi. Yhteistuloksella 577,5 kg irtosi 4. sija. Sami oli kovin tyytyväinen kisakokemukseen ja myös hänelle jäi nälkä.

Illalla saimme masters 1 kanssa laulaa jälleen Maamme-laulua. Oulun Dynamiitti Jani Haapamäki oli aivan ylivoimainen sarjassa 74 kg! Kyykky 240 kg, jolla lajipronssi, penkki 172,5 kg, jolla lajipronssi ja vielä maastanostossa 260 kg lajipronssi. Kultamitali siis yhteistuloksella 672,5 kg!



Ulla-Anneli Asikainen, Irene Matinpalo, Liisa Tiensuu-Hirvonen ja Silja Mansikka-aho

Jani hieman havitteli 700 kg yhteistulos-
ta, mutta seuraavaan kertaan jäi. Jani
oli myös 3. paras masters 1 nostaja! Illan
päätti Jari Kaarnais sarjassa 83 kg. Setti
225-150-250-625 toi sijan 7. Hyvä saavutus
kovassa sarjassa ensikertalaiselta.

Viides kisapäivä

Toiseksi viimeisenä kisapäivänä vuoron
saivat masters 1 nostajat. Niin kuin asiaan
kuuluu "ladies first" eli Katja Lariola aloitti
kisan sarjassa 57 kg. Sarja 130-75-155-360
toi hienosti 4. sijan. Seuraavaksi lavalle
astui viime vuoden kultamitalisti Katri
Backman sarjassa 63 kg. Kyykyn aloitus
142,5 kg helposti ylös. Viimeiseen kyyk-
kyn 150 kg tankoon ja nyt nähtiin varsi-
nainen työvoitto. Todella huikea rutistus ja
rauta ylös lajipronssin arvoisesti. Penkissä
varma 85 kg ja vetoon aloitus varmasti
160 kg. Sitten alkoi kyykky painaa ja 170
kg ei taipunut Katrille. Joka tapauksessa
pronssi yhteistuloksella 395 kg.

Illalla nostivat masters 1 miehet ja Suomen
edustajina sarjassa 105 kg olivat Aleksi
Nummi ja Ville Majava. Aleksi Nummin
kyykky 250 kg oli oma ennätys, penkki
162,5 kg ja veto 275 kg. Aleksi oli yhteis-
tuloksella 687,5 kg hienosti 5. sija kovata-
soisessa sarjassa. Ville Majavalla hieman
epäonnea nostojen kanssa, mutta kolme
hyväksyttyä nostoa oikeutti sijalle 11.
tuloksella 640 kg.

Kuudes kisapäivä

Kuusi masters 1 naista ja kolme miestä
kisasivat viikon viimeisenä kisapäivänä, ei-
vältkä huonosti kisanneetkaan! Aamukisan
aloittivat Olga Nieminen ja Mari Engberg
sarjassa 69 kg. Olgalla sarja 152,5 -82,5-
167,5-402,5 toi 5. sijan. Olgan kyykky oli SE-
tulos. Mari teki puhtaan sarja kyykyssä
tuloksella 152,5 kg. Hämeen penkkihirmu
aloitti varmasti 100 kg ja viimeiseen lastat-
tiin Euroopan ennätysraudat 107,5 kg. Ylös
tuli, että paukahti! Vedossa tulos 152,5 kg.
Yhteistulos 412,5 kg oli uusi SE ja sijoitus 4.
Harmittavasti pronssi hävittiin tällä kertaa
vaa" alla.

Aamukisan päätti joukkueen ilopilleri Saa-
ra Laine, jolla tänään kulki. Kyykyssä uusi
oma ennätys, SE-tulos 155 kg, penkissä
myös oma ennätys 80 kg ja vedossa 190
kg, jolla lajikulta. Yhteistulos 425 kg, jolla
tänään pronssi. Hienoa!

Illepäivällä kisasivat Hannele Eerikäinen ja
Heidi Bäckström sarjassa 84 kg. Hanne-
lella kyykyssä 142,5 kg, penkissä hieman
vaikeuksia ja tulos 82,5 kg. Maastanostos-
sa sen sijaan lajipronssi tuloksella 170 kg.
Yhteistulos 395 kg, jolla tänään 5. sija. Hei-
dillä kyykyn aloituksessa hieman vaike-
uksia, mutta toisella 155 kg ylös. Penkissä
kolme valkoista ja lajikulta 90 kg tuloksella.
Vedossa toisella 170 kg ja yhteistulos 415
kg, joka toi upeasti hopeaa! Hieno tulos
ensikertalaiselta!

Viimeisenä naisena vuoron sai Liisa Asanti
sarjassa 84+ kg. Kyykyssä 165 kg, penkki

tasaraha 100 kg ja vedossa pientä draa-
maa, toinen nosto 200 kg tipahti näpeistä,
mutta kolmannella hienosti ylös. Tulok-
sena 465 kg ja pronssi! Masters 1 naiset
olivat 2. paras joukkue, josta pysti kotiin
vietäväksi.

Illepäivän urakan aloittivat Markus Granö
ja Juha Martikainen, molemmat sarjassa
120 kg. Markuksella hyvä kyykytulos
280 kg, penkki 165 kg ja veto 292,5 kg,
joilla yhteistulosta 737,5 kg, joka oikeutti
sijaan 6. Juhalla puhdas sarja kyykyssä ja
tulokseksi 250 kg ollen uusi oma
ennätys. Penkki 167,5 kg ja myös puhdas
sarja vedossa omalla ennätyksellä 260 kg.
Yhteistulos 677,5 kg toi tänään sijan 12.

Viimeisenä joukkueesta nosti Kimmo Ma-
tilainen sarjassa 120+ kg. Kaikki 9 nostoa
valkoisilla läpi! Kyykky 275 kg, jolla lajiho-
peaa, penkki 195 kg, jolla lajikultaa ja veto
245 kg. Yhteistulosta kertyi 715 kg, joka oli
sama kuin pronssimitalistilla, joten vaaka
oli tänään vahvempi. Upea tulos kovassa
sarjassa.

Työntäyteinen ja mitalirikas viikko on
takana. Suomen 37 nostajaa toivat 13 mi-
talia, Euroopan ennätyksen, suomenennä-
tyksiä ja roppa kaupalla omia henkilökohtai-
sia ennätyksiä. Iso kiitos joukkueelle ja
huoltajille yhteen hiileen puhaltamisesta.
Erityiskiitos kisaajille, jotka omien nosto-
jen lomassa olivat auttamassa huollossa!
Nälkä jäi varmasti monelle kv-tantereella
kisaamiseen. Tsemppiä ja onnea tuleviin
koitoksiin!



Vesa Kovalainen ja Sami Teeri



Katri Backman

Saara Laineen mietteitä EM-kilpailuista

Ensi vuonna tulee kymmenen vuotta täyteen siitä, kun rakastuin lajiin nimeltä voimanosto. Se on antanut minulle kyllä niin paljon sisältöä ja iloa elämään, enkä osaisi enää kuvitella eläväni ilman sitä. Minulla oli pitkään sama valmentaja, mutta nyt olen treenannut noin 1,5 vuotta Mats Finnen valmennuksessa ja olen ollut kyllä äärimmäisen tyytyväinen. Matsista huokuu hänen intohimonsa voimanostoa kohtaan ja on ollut suuri kunnia päästä hänen valmennettavaksi, ja tietysti on ollut myös mukavaa, että tulostakin on tullut.

Kisa valmistautuminen Unkarin Budapestissa pidettäviin mastersien klassisen voimanoston EM-kisoihin alkoi hyvin ja treenit sujuivat suunnitelmien mukaan. Kuitenkin noin kuusi viikkoa ennen kisaan vanha SI-nivel vaiva ärtyi uudelleen ja jouduimme tekemään muutoksia ohjelmaan. Onneksi minulla oli muistissa vanhat jumppaohjeet ja kiropraktikko, joiden avulla sain aika nopeasti vaivan kuriin. Ihan ohjeiden mukaan en kuitenkaan voinut aluksi tietenkään tehdä, ja tämän lisäksi jouduin luopumaan vedon kisaotteesta kisoihin asti, koska kiertoliike aiheutti kipua SI-nivelen kohdalla. Tämä aiheutti pientä epävarmuutta siitä, miten vedon kohdalla kävisi, koska en tiennyt ärtyykö vaiva heti, kun otan ristivedon takaisin käyttöön, enkä sitä pysykö tanko näpeissä, kun en ollut käyttänyt sitä ollenkaan. Mainittakoon vielä, että sen jälkeen, kun olen täyttänyt 40 vuotta niin en ole kertaakaan valmistautunut kisoihin niin, ettei olisi ollut jotain ongelmaa matkan varrella. Eli ne, jotka eivät ehkä arvosta masters-sarjoja niin tervetuloa vaan tähän ikään ja testaamaan sitä kisakuntoa, ei olekaan ehkä ihan niin helppoa kuin nuorempaan!

Oma kisapäivä oli sunnuntaina, mutta lähdimme matkaan jo perjantaina aamulla, koska seuraava lento olisi ollut vasta myöhään lauantaina perillä. En halunnut, että tulisi niin kiire, koska oma kisan punnitus alkoi jo klo 7.00. Olin tästä aluksi todella järkyttynyt, koska en ole ollenkaan aamu ihminen ja treenaankin usein tosi myöhään illalla. Yritin saada ennen

kisaa tehtyä myös päivätreenejä, mutta yhtään aamutreeniä en tehnyt. Tämäkin hieman jännitti, että miten kroppa herää kisaan. Mukana oli aviomieheni Samuli, joka on huoltanut minua melkein joka kisassa ja on ollut aina arvokas tuki. Hän osaa rauhoittaa minua sekä tarvittaessa saa sen tiikerin minusta esiin, kun sitä tarvitaan. Lisäksi mukana oli myös meidän ystäväpariskuntamme. Oli hienoa saada tuttuja kasvoja kisakatsomoon kannustamaan. Perjantaina vain rentouduimme ja kävimme yhdessä syömässä ja sitten lauantaina vetäydyimme Samulin kanssa kisakuplaan ja majoituimme kisahotelliin. Kävimme kävelemässä kisapaikalle ja tein rekisteröimisen sekä tutkin kaikki paikat missä mitään tapahtuu. Katsottiin myös kisoja hetken ja tein mielikuvaharjoittelua siitä miten oman nostot menisivät juuri siinä tilassa. Lopuksi sitten hieman kropan herättelyä, hyvä tukeva illallinen ja ajoissa nukkumaan.

Aamulla herätyskello soi 5.40. Sain kuitenkin nukuttua melko hyvin, ehkä edellisen päivän kävely raittiissa ilmassa auttoi. Jännitys kuitenkin alkoi jo vähän hiipiä mieleen, enkä saanut oikein syötystä mitään. Otimme taksin kisapaikalle ja kävimme ensin katsomassa telinekorkeudet. Oli outoa olla kisapaikalla, kun se alkoi vasta heräämään eloon. En ole koskaan kisanut näin aikaisin ja jotenkin pidin siitä, ettei ollut niin hektistä vaan paikalla oli oikeastaan vain kisaajat, huoltajat ja muutamia toimihenkilöitä. Seuraavaksi sitten punnitukseen ja tiesin, ettei mitään ongelmaa ole, koska olen ollut koko ajan hieman alipainoinen tähän 76 kg sarjaan. Harmitti silti kyllä vähän, kun söin yhden banaanin ennen punnitusta, vaikkei ollut edes nälkä ja sitten tajusin, että hävisin painossa yhdelle mitalisijoja saavuttaneelle kisaajalle vain 2 g. No toisaalta ei sillä olisi ollut vaikutusta lopputulokseen, mutta olisi kyllä harmittanut, jos olisi ollut.

Aloitimme kyykyn lämmittelyt yhdessä 69 kg sarjan Marin ja Olgan kanssa. Oli kiva taas tutustua uusiin ihaniin voimanostosiskoihin ja tietysti myös heidän huolta-

jiinsa. Meillä oli tosi rento ja letkeä meininki lämmittelytilassa, nauru vaan raikui, ja se ainakin auttoi minua rentoutumaan. Ensimmäiseen kyykkyn 145 kg, hieman kyllä hermostutti, se ensimmäinen kyykky on vaan kaikista pahin. Nosto kuitenkin tuntui ihan hyvältä ja kevyeltä, ja meni 2-1 tuomariäänin läpi. Vähän ihmettelin kyllä yhtä punaista, joka tuli syvyydestä, koska olin tehnyt paljon töitä oman asennon kanssa, että saisin jalat vierekkäin, jolloin lantio olisi oikeassa asennossa. Toiseen sitten 150 kg ja nyt alkoi jo löytymään vähän enemmän itsevarmuutta. Menin paljon varmemmin alas ja nosto hyväksyttiin täysin tuomariäänin. Viimeiseen sitten 155 kg, tämä hidastui hieman lopussa ja piti oikein vähän karjaista, mutta sieltä se tuli, ja samalla tein oman ennätyksen sekä uuden SE-tuloksen. Jippii oli fiilis!

Seuraavaksi sitten penkkiä. Tämä on ollut minulle vaikein laji aina ja kunto tässä on heitellyt kaikista eniten, enkä oikein koskaan ole voinut luottaa siihen. Aloitukseen 75 kg, joka on korkein aloituspaino tässä lajissa minkä olen ikinä ottanut. Kisoissa oli käytössä uusi penkki ja asentoni oli jotenkin liian takana, jolloin kun nostin tangon ylös se osuikin rautoihin ja nosto heilahti rajusti vasemmalle, mutta onneksi sain sen kuitenkin ylös. Sain tästä yhden punaisen, mutta en oikein tiedä mistä se tuli. Onneksi kuitenkin nosto hyväksyttiin. Toiseen sitten 77,5 kg, nyt korjasin asentoa ja painot nousivat ihan älyttömän hyvin. Fiilis kasvoi ja sillä hetkellä uskoin, että se 80 kg, josta olin haaveillut jo vuosia olisi nyt todellakin mahdollista. Viimeiseen sitten se ja voi että mikä tunne, kun se nousi!! En muista, koska olisin ollut niin onnellinen. Jo toinen oma ennätys kisaan ja vielä se 80 kg, mistä olin haaveillut niin kauan.

Viimeisenä sitten vetoa. Olin ihan fiilikissä vielä edellisistä nostoista ja nyt oli pakko vähän alkaa rauhoittua ja saada taas fokusta itse kisaan. Iloitseminen on ihanaa, mutta se vie myös voimia. Ristiote myös vähän jännitti, mutta onneksi siinä

ei tuntunut kuitenkaan mitään erikoista. Lämmittelyssä jo huomasin kuitenkin, että nyt ei liiku ihan niin vaivattomasti kuin olisin toivonut. Uskoin kuitenkin, että saan aloitusnoston, vaikka silmät sidottuna, joten ensimmäiseen nostoon 175 kg. Sieltä se nousi ja seuraavan sitten 185 kg, tässä olikin sitten jo pronssimitalinosto kyseessä. Pientä hidastumista lopussa ja vähän jo pelästyin, että ei kai se nyt jää puolitiehen. Onneksi se kuitenkin tuli ja pronssi varmistui sillä. Viimeiseen sitten 190 kg ja sillä tulisi vedon EM-kultaa. Voimat oli jo aika finaalissa, mutta sisua riitti ja päätin, että vedän sen ylös vaikka väkisin. Oli hienoa, kun kaikki kannustivat

ja vaikka lopussa oli vähän tiukkaa niin sieltä se tuli! Ensimmäinen laji kultamitali ja tulos sivusi omaa ennätystä, joka on 190,5 kg.

Yhteistulokseksi siis 425 kg, joka oli oma ennätys, sekä uusi suomenennätys. Hypäsin aviomiehen syliin ja itkuhan siinä tuli, ei tällaista kisaa ihan joka päivä tule eteen. Takahuoneessa oli ruotsalaisten joukkue ja he olivat niin iloisia puolestani ja hurrasivat ja halusivat minua ja minä halusin heitä. Se oli jotenkin niin ihmeellinen ja ihana tilanne, voimanostossa on vaan niin paljon upeita ihmisiä ympäri maailmaa, jopa Ruotsissa.

Itselle tämä kisa oli ihan huikea onnistuminen, kaikki nostot hyväksyttiin, tein omia ennätyksiä ja suomenennätyksiä ja yhteistulos kasvoi 12,5 kg, ja tein kaikki nämä vielä aamukisassa! Tärkeintä oli kuitenkin se, että vaikeuksista huolimatta vihdoin sain itsestäni ulos sen voiman mitä olen tiennyt jo vuosia olevan olemassa. Tästä pitää vielä kiittää omaa valmentajaa Matsia! Ilman häntä en olisi pystynyt tähän. Toivottavasti meidän yhteistyömme jatkuu ja saan kokea näitä huikeita tunteita vielä tulevaisuudessakin! Ihanaa kevättä ja tsemppiä kaikille treeneihin! Ja tulkaa ihmeessä juttelemaan, jos törmätään!



Olga Nieminen, Mari Engberg ja Saara Laine

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Men's Masters Classic Powerlifting Championships, Budapest (Hungary), 28.02-05.03.2023

DETAILED SCORESHEET																	
Rnk	Name	d.o.b.	Tea	Bwt	IPF GL	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF GL
Masters 1																	
-74kg																	
1,	Haapamaki Jani	1979	FIN	73,50	0,1473	11	225,0	235,0	240,0	160,0	167,5	172,5	260,0	277,5	277,5	672,5	99,08
2,	White David	1982	GBR	73,26	0,1476	10	222,5	235,0	242,5	110,0	115,0	120,0	230,0	245,0	252,5	615,0	90,76
3,	Lacko Tomas	1982	CZE	73,60	0,1472	8	195,0	207,5	212,5	140,0	147,5	150,0	215,0	227,5	235,0	590,0	86,86
-83kg																	
1,	Buccioni Massimiliano	1976	ITA	82,38	0,1390	20	240,0	252,5	263,5-	145,0	152,5	155,0	255,0	270,0	282,5	701,0	97,41
2,	Farhangi Ashkan	1978	ESP	82,08	0,1392	25	245,0	255,0	260,0	145,0	150,0	152,5	270,0	282,5	290,0	695,0	96,75
3,	Cuoghi Alessandro	1975	ITA	81,84	0,1394	23	240,0	252,5	260,0	145,0	155,0	160,0	245,0	250,0	265,0	685,0	95,50
7,	Kaarnais Jari	1980	FIN	81,52	0,1397	21	207,5	220,0	225,0	142,5	150,0	155,0	240,0	250,0	250,0	625,0	87,31
-105kg																	
1,	McLeggan Anthony	1981	IRL	102,00	0,1252	7	235,0	255,0	270,0	195,0	205,0	210,0	300,0	320,0	335,0	800,0	100,12
2,	Brunner Rene	1976	AUT	104,50	0,1237	10	290,0	312,5	320,0	185,0	190,0	195,0	270,0	290,0	292,5	800,0	98,99
3,	Klotz Christian	1977	AUT	104,04	0,1240	8	240,0	255,0	265,0	195,0	205,0	212,5	245,0	260,0	270,0	740,0	91,76
5,	Nummi Aleks	1978	FIN	104,74	0,1236	4	225,0	240,0	250,0	157,5	162,5	167,5	255,0	275,0	277,5	687,5	84,98
11,	Majava Ville	1982	FIN	104,50	0,1237	11	210,0	230,0	230,0	170,0	180,0	180,0	260,0	280,0	280,0	640,0	79,19
-120kg																	
1,	Silbaum Margus	1976	EST	108,62	0,1215	4	300,0	315,0-	325,0-	172,5	180,0	185,0	300,0	317,5	330,0	840,0 -c1	102,10
2,	Power Colin	1982	IRL	116,92	0,1176	13	285,0	285,0	302,5	190,0	200,0	205,0	290,0	305,0	322,5	812,5	95,53
3,	Novakovic Miro	1983	CRO	118,66	0,1168	2	260,0	272,5	280,0	185,0	190,0	190,0	310,0	320,0	327,5	792,5	92,58
6,	Grano Markus	1979	FIN	117,18	0,1175	11	260,0	280,0	280,0	160,0	165,0	167,5	285,0	292,5	302,5	737,5	86,63
7,	Magi Vahur	1974	EST	118,82	0,1167	8	230,0	245,0	255,0	150,0	157,5	165,0	290,0	310,0	325,0	730,0	85,23
12,	Marikainen Juha	1975	FIN	118,86	0,1167	6	230,0	245,0	250,0	160,0	167,5	170,0	235,0	255,0	260,0	677,5	79,09
120+kg																	
1,	Prieto Freire Jesus Daniel	1977	ESP	154,84	0,1049	22	340,0	360,0	370,0-	180,0	180,0	187,5	300,0	315,0	315,0	857,5	89,94
2,	Walker Paul	1979	GBR	130,58	0,1121	18	265,0	270,0	275,0	170,0	177,5	182,5	270,0	287,5	295,0	740,0	82,98
3,	Macak Stanislav	1977	CZE	120,14	0,1162	21	240,0	250,0	260,0	170,0	177,5	182,5	245,0	260,0	272,5	715,0	83,07
4,	Matilainen Kimmo	1982	FIN	154,04	0,1051	20	250,0	265,0	275,0	182,5	190,0	195,0	210,0	230,0	245,0	715,0	75,14
Masters 2																	
-74kg																	
1,	Richard Phillip	1971	GBR	73,70	0,1471	8	205,0	212,5	217,5	135,0	140,0	140,0	210,0	220,0	225,0	582,5	85,70
2,	Omarini Che Manolo	1970	ITA	73,30	0,1475	7	185,0	195,0	202,5	120,0	127,5	130,0	222,5	235,0	240,0	560,0	82,62
3,	Dolk Christopher	1972	SWE	71,74	0,1492	2	165,0	172,5	177,5	125,0	130,0	132,5	195,0	202,5	207,5	517,5	77,21
4,	Forsell Marko	1970	FIN	73,69	0,1471	9	182,5	190,0	192,5	125,0	130,0	135,0	190,0	200,0	205,0	502,5	73,93
5,	Siltala Sami	1972	FIN	73,12	0,1477	4	155,0	165,0	175,0	120,0	125,0	130,0	210,0	225,0	225,0	500,0	73,86
-93kg																	
1,	Fekete Miklos	1973	HUN	92,26	0,1313	20	235,0	250,0	260,0	170,5-c2	178,0-c2	183,0-c2	270,0	287,5	292,5	735,5 -c2	96,60
2,	Rodney Robert	1964	GBR	90,62	0,1325	15	200,0	207,5	212,5	120,0	127,5	132,5	250,0	270,0	287,5	615,0	81,48
3,	Yelverton Warren	1973	IRL	91,58	0,1318	17	195,0	202,5	210,0	145,0	152,5	155,0	240,0	257,5	270,0	615,0	81,06
4,	Kovalainen Vesa	1971	FIN	92,74	0,1310	18	220,0	230,0	230,0	125,0	127,5	130,0	240,0	250,0	270,0	597,5	78,27
-105kg																	
1,	van den Hoek Pjotr	1972	NED	104,68	0,1236	22	266,0-	281,0-	291,0	180,0	185,0-c2	190,0-c2	265,0	275,0	285,0	756,0 -c2	93,47
2,	Zaino Domenico	1969	ITA	103,78	0,1241	19	230,0	235,0	250,0	150,0	160,0	170,0	265,0	275,0	285,0	680,0	84,41
3,	Carrasquel Hernandez	1970	ESP	103,60	0,1242	12	215,0	227,5	232,5	155,0	165,0	170,0	250,0	265,0	277,5	667,5	82,93
4,	Putkonen Pasi	1971	FIN	104,34	0,1238	17	205,0	220,0	225,0	170,0	177,5	185,5	230,0	242,5	250,0	652,5	80,80
8,	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,54	0,1243	18	182,5	197,5	200,0	120,0	130,0	140,0	210,0	220,0	230,0	557,5	69,28
Masters 3																	
-74kg																	
1,	Jimenez Ortega Fernando	1961	ESP	71,96	0,1490	7	180,0	202,5	207,5	120,0	133,0-c3	X	200,0	210,0	220,0	555,5 -w3	82,75
2,	Ottolangui Allen	1960	GBR	73,68	0,1471	5	165,0	175,0	180,0	85,0	90,0	92,5	170,0	185,0	190,0	457,5	67,32
3,	Mihok Anton	1957	SVK	73,24	0,1476	11	150,0	150,0	150,0	117,5	122,5	125,0	170,0	180,0	185,0	455,0	67,16
4,	Hietanen Ismo	1963	FIN	72,28	0,1486	6	140,0	150,0	152,5	110,0	115,0	117,5	172,5	185,0	192,5	452,5	67,25
-93kg																	
1,	Gromek Jozef	1958	POL	90,24	0,1328	13	210,0	225,0	225,0	125,0	132,5	137,5	230,0	240,0	X	587,5	78,00
2,	Pajuelo Munoz Angel Luis	1961	ESP	92,18	0,1314	10	187,5	197,5	200,0	125,0	137,5	142,5	225,0	235,0	237,5	575,0	75,55
3,	Hagfors Harri	1961	FIN	92,80	0,1310	8	182,5	190,0	195,0	115,0	115,0	120,0	225,0	232,5	237,5	552,5	72,35
-105kg																	
1,	Buscarini Maurizio	1962	ITA	103,10	0,1245	6	225,0	225,0	238,0	110,0	120,0	125,0	255,0	273,0-	280,5-w3	630,5	78,51
2,	van der Putten Frans	1962	NED	102,44	0,1249	5	210,0	220,0	225,0	170,0	182,5-c2	187,5	200,0	215,0	222,5	630,0	78,69
3,	Psota Jiri	1962	CZE	103,44	0,1243	7	190,0	210,0	220,0	150,0	157,5	162,5	220,0	230,0	235,0	612,5	76,15
4,	Niskanen Jari	1963	FIN	104,60	0,1237	8	195,0	202,5	207,5	137,5	142,5	145,0	245,0	252,5	267,5	592,5	73,28
Masters 4																	
-93kg																	
1,	Ptacek Josef	1953	CZE	91,88	0,1316	9	150,0	150,0	155,0	110,0	115,0	117,5	157,5	157,5	162,5	430,0	56,59
2,	Vasiljevski Sava	1950	SRB	91,20	0,1321	8	130,0	142,5	150,0	65,0	75,0	80,0	160,0	180,0	202,5	410,0	54,15
3,	Puhakka Tapani	1944	FIN	85,68	0,1362	10	65,0	75,0	82,5	75,0	80,0	85,0	140,0	150,0	157,5	320,0	43,59
-120kg																	
1,	Katzula Reiner	1953	GER	117,70	0,1172	14	190,0	200,0	205,0-	140,0	145,0	147,5	200,0	205,0	210,0-c4	562,5 -w4	65,95
2,	Kyllonen Toivo	1952	FIN	115,24	0,1183	15	150,0	165,0	177,5	75,0	80,0	X	185,0	207,5	210,5	430,0	50,89

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Women's Masters Classic Powerlifting Championships, Budapest (Hungary), 28.02-05.03.2023

DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b	Tea	Bwt	IPF	DETAILED SCORESHEET											Total	IPF GL
Masters 1																		
-57kg																		
1,	Rummens Elise	1981	BEL	55,76	0,2385	122,5	127,5	132,5	70,0	72,5	75,0	165,0	172,5	182,5	390,0	93,03		
2,	Guidi Elisa	1982	ITA	55,18	0,2405	137,5	142,5	147,5	80,0	85,0	85,0	157,5	165,0	172,5	387,5	93,19		
3,	Hughes Helen	1976	GBR	56,18	0,2372	115,0	120,0	X	80,0	85,0	87,5	142,5	152,5	157,5	365,0	86,56		
4,	Lariola Katja	1982	FIN	56,64	0,2357	125,0	130,0	130,0	70,0	75,0	77,5	150,0	155,0	157,5	360,0	84,85		
-63kg																		
1,	Zhukovska Nataliia	1981	UKR	62,88	0,2191	142,5	147,5	147,5	90,0	95,0	97,5	195,0	202,5	205,5-w1	448,0 -c1	98,14		
2,	Yardy Hannah	1982	GBR	62,32	0,2203	145,0	152,5	X	85,0	90,0	95,0	170,0	182,5	187,5	435,0	95,84		
3,	Backman Katri	1977	FIN	61,10	0,2232	142,5	142,5	150,0	80,0	85,0	87,5	160,0	170,0	170,0	395,0	88,18		
-69kg																		
1,	Savage Niamh	1978	IRL	68,04	0,2088	155,0	155,0	160,0	75,0	77,5	80,0	190,0	202,5	213,0	440,0	91,88		
2,	de La Calle Labarzana	1977	ESP	68,74	0,2076	157,5	165,0	173,0	72,5	77,5	82,5	160,0	170,0	172,5	420,0	87,20		
3,	Haddon Colette	1974	NED	65,52	0,2135	142,5	147,5	152,5	72,5	75,0	77,5	165,0	175,0	182,5	412,5	88,07		
4,	Engberg Mari	1982	FIN	67,86	0,2091	145,0	150,0	152,5	100,0	105,0	107,5-c1	145,0	152,5	157,5	412,5	86,27		
5,	Nieminen Olga	1982	FIN	68,52	0,2080	147,5	152,5	157,5	77,5	82,5	82,5	157,5	167,5	170,0	402,5	83,71		
-76kg																		
1,	Tvedt Karen	1977	NOR	75,54	0,1977	165,0	172,5	178,0-	92,5	97,5	100,0	175,0	182,5	187,5	463,0	91,55		
2,	Papakonstantinou	1982	CYP	73,80	0,2000	132,5	140,0	145,0	92,5	100,0	102,5	170,0	177,5	182,5	430,0	85,99		
3,	Laine Saara	1979	FIN	73,82	0,1999	145,0	150,0	155,0	75,0	77,5	80,0	175,0	185,0	190,0	425,0	84,98		
-84kg																		
1,	Cuevas Mulero Mila	1974	ESP	84,00	0,1888	160,0	160,0	165,0	82,5	85,0	87,5	202,5	214,0	218,0	455,0	85,93		
2,	Backstrom Heidi	1982	FIN	81,30	0,1914	150,0	155,0	160,0	82,5	87,5	90,0	160,0	170,0	175,0	415,0	79,41		
4,	Nordstrand Kristina	1978	NOR	82,74	0,1900	142,5	142,5	147,5	82,5	87,5	90,0	160,0	167,5	167,5	397,5	75,52		
5,	Eerikainen Hannele	1977	FIN	78,00	0,1948	137,5	142,5	147,5	82,5	82,5	87,5	160,0	170,0	175,0	395,0	76,95		
84+kg																		
1,	Coggie Rebecca	1983	GBR	140,32	0,1678	195,0	205,0-	210,0-	110,0	115,0	117,5	150,0	160,0	170,0	497,5	83,50		
2,	Ferguson-Ford Helen	1981	GBR	129,46	0,1695	175,0	180,0	180,0	95,0	100,0	105,0	180,0	192,5	192,5	477,5	80,92		
3,	Asanti Liisa	1978	FIN	137,24	0,1682	155,0	160,0	165,0	92,5	97,5	100,0	190,0	200,0	200,0	465,0	78,23		
Masters 2																		
-57kg																		
1,	Rebello Christine	1972	NED	56,30	0,2368	120,0	125,0	131,0-	75,0	77,5	80,0	160,0	170,0-	180,0	381,0 -w2	90,21		
2,	Mlejnkova Petra	1967	CZE	53,52	0,2465	117,5	122,5	122,5	67,5	72,5	75,0	132,5	140,0	142,5	340,0	83,80		
3,	Traasdahl Anita	1969	NOR	55,88	0,2381	110,0	115,0	117,5	70,0	72,5	77,5	125,0	135,0	137,5	330,0	78,58		
5,	Honka Nina	1972	FIN	55,72	0,2387	100,0	105,0	107,5	57,5	60,0	62,5	135,0	142,5	145,0	312,5	74,58		
-63kg																		
1,	Girod Noemie	1967	FRA	60,42	0,2250	125,0	130,0	135,0	80,0	85,0	87,5	165,0	170,0	176,5	387,5	87,17		
2,	Brembilla Francesca	1966	ITA	62,46	0,2200	135,0	140,5-	X	70,0	72,5	77,5	137,5	145,0	155,0	373,0	82,06		
3,	Jading Jessica	1971	SWE	61,12	0,2232	110,0	115,0	120,0	57,5	60,0	62,5	160,0	170,5-	176,5	353,0	78,79		
7,	Oksanen Sanna	1971	FIN	62,58	0,2197	112,5	112,5	115,0	70,0	75,0	77,5	125,0	132,5	135,0	322,5	70,86		
-69kg																		
1,	Fritsch Dr. Brita	1973	GER	68,00	0,2089	140,0	145,0	147,5	85,0	87,5	90,0	165,0	170,0	176,0-c2	413,5 -w2	86,37		
2,	Joutsela Sanna	1973	FIN	66,94	0,2108	120,0	127,5	132,5	77,5	82,5	87,5	145,0	155,0	162,5	382,5	80,63		
3,	Barry Karen	1966	IRL	68,32	0,2083	135,0	135,0	147,5	70,0	75,0	77,5	140,0	152,5	160,0	375,0	78,12		
-84kg																		
1,	Hazell Georgina	1969	GBR	82,86	0,1899	130,0	140,0	147,5	85,0	90,0	92,5	175,0	190,0	198,0	430,0	81,65		
2,	McKenna Lorraine	1973	IRL	83,10	0,1897	150,0	157,5	162,5	62,5	65,0	67,5	160,0	167,5	175,0	400,0	75,86		
3,	Norismaa Minna	1967	FIN	77,54	0,1953	110,0	117,5	122,5	60,0	65,0	67,5	125,0	130,0	140,0	330,0	64,46		
5,	Korsikko Sinikka	1969	FIN	79,72	0,1930	115,0	120,0	127,5	47,5	50,0	55,0	125,0	135,0	142,5	320,0	61,74		
84+kg																		
1,	Blair Libby	1967	GBR	118,20	0,1719	157,5	165,0	170,0	80,0	85,0	90,0	170,0	180,0	185,0	440,0	75,62		
2,	Claassen Barbara	1971	NED	127,38	0,1698	160,0	167,5	172,5	70,0	77,5	82,5	150,0	160,0	180,0	410,0	69,63		
3,	Beremark Katarina	1964	SWE	102,12	0,1774	110,0	115,0	122,5	80,0	85,0	90,0	160,0	170,0	177,5	382,5	67,84		
5,	Ahlgren Kristiina	1968	FIN	113,74	0,1731	77,5	87,5	95,0	62,5	65,0	X	105,0	115,0	120,0	255,0	44,14		
—	Lehmuskanta Kirsi	1972	FIN	114,94	0,1728	97,5	97,5	97,5	50,0	52,5	55,0	100,0	110,0	X	DSQ	—		
Masters 3																		
-69kg																		
1,	Gustafsson Carin	1963	SWE	66,70	0,2112	100,0	107,5	112,5	75,5-	80,0-	82,5-w3	130,0	140,0	142,5-c3	337,5 -w3	71,29		
2,	Loken Kirsti	1954	NOR	68,10	0,2087	110,0	116,0-	120,5	62,5	65,0	65,0	130,0	140,0	145,0	323,5	67,52		
3,	Gylemo Annelie	1958	SWE	68,34	0,2083	95,0	102,5	107,5	37,5	37,5	40,0	120,0	127,5	135,0	272,5	56,76		
4,	Matinpalo Irene	1961	FIN	68,22	0,2085	87,5	92,5	95,0	40,0	45,0	47,5	110,0	117,5	122,5	255,0	53,17		
-76kg																		
1,	Palsdottir Elsa	1960	ISL	73,94	0,1998	125,0	130,0	138,0-	62,5	67,5	70,0	155,0	163,0-	170,0-w3	375,5 -w3	75,02		
2,	Asikainen Ulla-Anneli	1963	FIN	73,28	0,2007	117,5	122,5	127,5	57,5	62,5	65,0	157,5	162,5	167,5-w3	352,5	70,74		
3,	Del Duca Sara	1954	ITA	71,08	0,2039	90,0	95,0	100,0	70,0	72,5	72,5	140,0	150,0	160,0	317,5	64,73		
-84kg																		
1,	Mansikka-aho Silja	1959	FIN	76,28	0,1968	85,0	90,0	95,0	40,0	42,5	45,0	125,0	135,0	140,0	270,0	53,14		
Masters 4																		
-63kg																		
1,	Tiensuu-Hirvonen Liisa	1953	FIN	60,68	0,2243	65,0	65,0	72,5	45,0	47,5	50,0	100,0	107,5	112,5	235,0	52,71		

SFI:n penkkaajat koolla Tammisaarella

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Suomenruotsalaisen SFI:n (Svenska Finlands Idrottsförbund) penkkipunnertajat kokoontuivat liittonsa mestaruuskisoihin Tammisaaren palloiluhalliin 13.5.2023. Kilpailuihin otti osaa 41 punnertajaa, jotka testasivat kevätkuntoa.

Kohokohtiin kuului järjestävän seuran KK Ekenin Josefina Saarisen suoritus, joka johti hieman odotetustikin suomenennätykseen. Saarinen aloitti varovaisesti 77,5 kg nostolla ja seuraava kuormaus 81 kg olikin sitten sarjan N18/76 kg SE-rauta. Yksi paukku oli vielä jäljellä ja kun sekin 82 kg tuli hyväksyttynä ylös, niin SE-tulokseen saatiin kiloja lisää.

- "Olen kilpailuun enemmän kuin tyytyväinen ja sain mitä tulin hakemaankin. Kesäkuun puolivälissä kilpailen Kaarinassa klassisessa voimanostossa, joten treenaaminen jatkuu. Motivaatioita riittää, sillä minut on valittu lokakuussa Unkarissa pidettäviin klassisen voimanoston EM-kisoihin. Syyskuussa olisi myös PM-nostot Norjassa, mutta ne jäävät väliin ylioppilaskirjoitusten vuoksi", Josefina kertoi.

Viime vuonna maamme parhaaksi voimanostajaksi valittu Emmeth Salo kilpaili naisten avoimessa luokassa sarjassa 84 kg. "Testinoston" jälkeen hän latasi kakkosnostoon SE-raudat 134 kg ja se tuli kevyesti ylös. Viimeiseen lastattiin 137,5 kg ja sekin oli voitettu rauta, joten SE-tulos koheni Tammisaarella neljällä kilolla. Salon ennätys oli samalla kaikkien aikojen paras naisten suomalaistulos klassisessa penkkipunnerruksessa IPF GL -pisteissä, joissa nostajan painosta annetulla kertomella kerrataan nostettu kilomäärä.

Kisojen kolmas SE-punnertaja oli Ove Lehto, joka saapui Ahvenanmaalta kirjautumaan M50/+120 kg ennätykset uusille luvuille. Klassisessa nostomuodossa 210 kg ja 220 kg tulivat näytöstyyliin ylös ja myöhemmin varustesarjassa nähtiin kolme hyväksyttyä tykitystä, joista 310 kg jäi SE-listoille. Lehdon ikuista paloa voimanostoon ei voi kuin ihmetellä ja edelleen mies vain menestyy.

Erinomaisesti menestyi myös Hangö Power Teamin nuoriso-osasto, joka täytti palkintopallin M18-ikäluokan 93 kg -sarjassa. Ykkönen oli Liam Biström (140 kg), kakkonen William Granit (127,5 kg) ja kolmas Marcus Henriksson (110 kg). Myös neljänneksi sijoittunut Felix Wiberg (97,5 kg) edustaa hankolaisseuraa. Voittaja Biströmiä odottavat kansainväliset kisat maajoukkueessa; ensin nuorten MM-voimanosto Romaniassa ja sitten nuorten EM-kisat Unkarissa.

Kisoissa tehtiin todella runsaasti henkilökohtaisia ennätyksiä ja nähtiin virallisten kisojen debytantteja, joiden valmius lajiin oli ilahduttavalla tasolla. Merkittelevää oli paikalle tulleen yleisön huomioitava kannustus.



Ove Lehto punnersi SFI:n kisoissa taas ennätyksiä uusiksi



KK Ekenin Josefina Saarinen iloitsi kotikisoissaan uudesta SE-tuloksesta



Emmeth Salo teki Tammisaarella kaikkien aikojen parhaan suomalaistuloksen pisteissä

Juniorien ja avoimen varustevoimanoston EM-kilpailut 2.-7.5.2023 Thisted, Tanska

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Mats Finne, Antti Savolainen & Seppo Sohlman

Kurkiauratekniikkaa, urheilijakylä, Kotkanpesä sekä huikea menestys

Aurinkoinen Thisted Tanskassa oli saanut järjestettäväkseen varustevoimanoston EM-kisat. Thisted on pienehkö kaupunki Pohjois-Jyllannissa, jossa asuu reilut 13 000 asukasta. Kilpailun johtaja Jan Lyhne talkooporukan kera oli loihtinut erittäin tasokkaat lämmittelypaikat sekä juhlanan kisalavan.

Tapahtumapaikalla oli 6 ER:n telineitä kilpailijoiden lämmittelyyn ja pienetkin yksityiskohdat oli kyllä huomioitu lämmittelyalueella. Järjestäjä oli nimennyt lämmittelypaikat eri maille ja tätä ohjeistusta noudatettiinkin hyvin koko kisan ajan.

Kisoja ennen oli tekninen kokous, jossa ei juurikaan tullut poisjääntejä, kaksi tanskalaista oli viime hetkillä joutunut jättäytymään kisasta pois. Suomen joukkue oli lähettänyt myös kaksi tuomaria kokeeseen Int Cat I tuomariksi. Seppo Sohlman, joka toimi myös huoltajana sekä Jarmo Arvaja, joka oli tullut tuomarikokeeseen. Joukkueen huollosta vastasivat lisäksi Mats Finne ja Kaj Mattila. Liiton puheen-



Välillä myös huoltaja tarvitsee huoltoa



Iloiset juniorimitalistit Eerika Palosaari ja Ninni Kopola

johtajakin oli mukana EPF roolissa, osallistuen General Assemblyyn sekä toimien tuomarina kisapaikalla. Lisäksi Mervi Sirkiä toimi kilpailujen kuuluttajana.

Kisat käyntiin juniorisarjoilla

Kisat aloitettiin sub- sekä juniorien sarjoilla. Suomi oli saanut nuorempiin ikäluokkiin kolme nostajaa. Subjunioreissa sarjassa 52 kg Eerika Palosaari sekä Ninni Kopola sarjassa 63 kg. Junioreissa mukana oli Sofia Räihä sarjassa 69 kg. Nuoret miehet loistivat poissaolollaan tällä kertaa, toivottavasti saamme nuoret miehet myös innostumaan varustenostamisesta tulevaisuudessa.

Kisoissa ensimmäisenä tuleen pääsi Eerika, joka aloittikin kyykyn vahvasti - 127,5 kg suoritus oli myös uusi SE. Penkillä meno ei todellakaan hiljentynyt, siinä myös komeasti uusi SE. Maastanoston tulos oli 130 kg, jolla komeasti lajihopeaa, kyykyn ja penkin tulokset oikeuttivat



Suomen joukkuetta juniorien kisapäivänä. Edessä Ninni Kopola ja Eerika Palosaari. Takana Seppo Sohlman, Hannu Kopola, Mats Finne, Mervi Sirkiä, Jarmo Arvaja ja Kaj Mattila.

myös lajihopeaan. Yhteistuloksessa Eerikalle hienosti pronssia. Eerikan yhteistulos 340 kg oli myös uusi SE hänen ikä-/painoluokkaan. Mitalitili siis heti avattu, upeaa!

Ninni seuraavana lavalle ja takuuvarmaa tekemistä saimmekin nähdä. Kyykyssä 132,5 kg, penkissä 72,5 kg, joilla lajipronssia. Maastanostossa 127,5 kg, jolla komeasti lajihopeaa. Yhteistuloksella 332,5 kg pronssinen mitali Ninnille.

Nuorten joukkueen ankkurina nosti Sofia Räihä, joka on osoittanut loistavaa kehitystä viimeisen vuoden aikana. Pomarkussa hän viimeisen maastanoston turvin nappasi suomenmestaruuden, joten luvassa olisi hyvä taistelu mestaruudesta. Sofian kisa saikin loistavan startin, kun kyykyn 192,5 kg tuloksella tuli lajihopeaa ja SE-merkintä tulokseen. Penkissä vauhti vain kiihtyi - 120 kg punnerruksella lajikultaa sekä jälleen SE-merkintä. Vedon lämmittelyssä pieniä haasteita ja huolto olikin urheilijan kanssa hieman haasteissa. Vedon aloituspainoa tiputettiin, jotta varmistetaan mitali. Ensimmäinen suoritus kisalavalla onnistui ja mestaruustaisto alkoi toden teolla.



Olivialle jalkakyykyn lajikulta



Sofia Räihä ja huoltajat



Tero Hyttinen ja Kaj Mattila

Tällä kertaa Sofian maastanosto osoit-
tautuiakin normaalia haastavammaksi ja
aloitusnosto jäi ainoaksi hyväksytyksi
nostoksi. Tämä riitti kuitenkin hopeami-
taliin kovassa seurassa. Yhteistuloksella
487,5 kg siis hopeaa sekä SE, voittaja teki
490 kg, eli tälläkin kertaa Euroopan mes-
taruus oli äärettömän tiukassa. Hopea on
hieno saavutus EM-kisoissa.

Näin nuorten kisat olivat ohi ja enää
vuorossa banketti, johon osa joukku-
eesta osallistui. Hyvää ruokaa ja rentoa
yhdessäoloa, joukkuepalkinnot oli jaettu
jo kisapaikalla, joten ohjelma oli kevyt
banketissa.

Huikkea menestystä avoimessa luokassa

Seuraavana vuoroon avoimen luokan
nostajat ja ensimmäisenä päivänä lavalle
olivat astumassa Olivia Kyösti sarjassa 52
kg, Antti Savolainen sarjassa 74 kg sekä



Sofia Räihä



Ninni Kopola



Euroopan mestari Antti Savolainen

Matias Viiperi sarjassa 83 kg. Aamulla kisapaikalle saavuttaessa ei joukkueenjohtokaan osannut aavistaa mitä päivä toisi tullessaan.

Olivia oli mukana varustenostossa ensimmäistä kertaa arvokisalavalla. SM-kisoissa nostaminen oli vielä hieman hapuilevaa varusteilla, mutta harjoittelua oli kertynyt lisää ja taisteluun mitaleista oli hyvä lähtee.

Olivian kisa saikin huiman alun - 185 kg jalkakyykky, jolla lajikulta. Tällaisia rautoja ei olla nähty pitkään aikaan, Raija Jurkon jälkeen on ollut varustepuolella hieman hiljaisempaa. Josko tämä olisi uuden nousukauden alku varustenostolle Suomessa.

Penkissä komea tekeminen jatkui, 110 kg tuloksella komeasti lajiihopea. Varusteiden salat ovat auenneet Olivialle hienosti. Maastanostossa taistelu mestaruudesta jatkui raivokkaana, 167,5 kg maastanostolla ajettiin 462,5 kg yhteistulokseen, jolla upeasti hopeaa. Olivialle myös kyykyn ja yhteistuloksen SE:t nimiinsä. Voittaja Olivian sarjassa oli Laura Savolainen, joten melkein Suomeen mestaruuskin, Laura toki edustaa Ruotsia voimanostossa. Päivä sai unelma-alun, kun mitalisaalis saatiin heti aamuryhmässä auki. Avoimen luokan naisten arvokisamitalista on tovi aikaa, nyt tulevaisuus näyttää valoisalta tässäkin asiassa.



EM-pronssimitalisti Matias Viiperi

Olivian kommentit kisan jälkeen:

"Kisa meni todella hyvin treenin määrään nähden. Viidessä kuukaudessa avoimen sarjan hopeamitalille EM-kisoissa. Tyytyväinen saa olla. Kyykky meni parhaiten, 185 kg uusi suomenennätys ja kaikkien aikojen kovin tulos 52 kg -sarjassa. Penkissä ensimmäinen meni hylkyyn, kädet jäivät koukkuun ja "start" komentoa ei aluksi meinannut tulla. 110 kg nousi kolmannella kuitenkin nätisti ja varoja jäi. Tämä myös oma uusi ennätys. Maastavedossa puku olikin yllättäen kutisunut (tai nostaja dieetin jäljiltä kasvanut) ja aloitusasentoon oli vaikeuksia päästä. Tulokseksi 167,5 kg"

Iltapäivän kisassa olikin luvassa vielä kaksi Suomen joukkueen edustajaa mukana, Antti Savolainen ja Matias Viiperi. Molemmat miehet nostivat eri ryhmissä, joten huoltojoukotkin saivat olla hereillä kispäivän edetessä. Antilla tilastojen mukaan mestaruus mahdollisuudet ja Matiaksellakin mitaliin saumat. Aloituspainojen tullessa esille asetelmat olivatkin hyvin herkulliset.

Antti aloitti ensimmäisessä ryhmässä, kyykyssä tulos 275 kg, jolla komeasti lajikultaa. Sama hurmos jatkuikin penkissä, jossa tuloksella 205 kg lajikulta Antille. Maastanostossa tilanne näyttikin hyvältä ja Antin 280 kg vedolla lajikultaa ja yhteistulos 760 kg siivitti Antin Euroopan mestariksi. Maamme-laulua saimme siis kuulla palkintoseremonioissa kisan päätteeksi. Tässä kisassa oli mukava seurata rutinoituneen nostajan varmaa tekemistä, mitään turhaa ei tehty päivän aikana vaan kaikki tehot jätettiin lavalle.

Antin jälkeen seuraavassa ryhmässä oli vuorossa Matias, jolla olisi mitaliin pieni mahdollisuus, jos kaikki onnistuisi toivotusti. Jalkakyykyyn osalta alku näyttikin lupaavalta, kun 317,5 kg tuloksella SE-tulostakin saatiin parannettua. Pankkipunnerruksessa sitten saatiin todeta, että Matias kuuluu tässä lajissa Euroopan eliittiin - 260 kg punnerruksella lajikulta. Komeaa tekemistä. Matiaksella on kohutuullisen tiukka paita, jonka riisumisessa huollollakin oli pieniä haasteita.

Paita saatiin kuitenkin melko pikaisesti pois ja mies valmistautumaan maastanostoon. Tässä vaiheessa Matias oli 5 kg jäljessä mitalia. Tämä pistikin huollon hereille ja kilpakumppanien aloitusnostoja seurattiinkin normaalia tarkemmin. Kisa jatkui toisella kierroksella tarkkailuna ja mitali oli lähellä. Viimeiselle kierrokselle mennessä Matiaksen oli onnistuttava ja muille vaadittiin hieman epäonnea. Matiakselle lastattiin 300 kg, josta esimerkillisen hieno suoritus. Tällä nostolla yhteistulokseksi 877,5 kg.

Matias ja koko joukkue jännitti, kun kaksi nostajaa yritti ohittaa Matiasta. Piinaavien hetkien jälkeen sai Matias juhlia mitalia, tunteet olivat suuret, kun Matias tuuletti saavutustaan. Matiaksen tulos 877,5 kg oli kyllä historiallinen kova, vanhaan 82,5 kg -sarjaan oli tehty 870 kg sellaisen legendan kuin Jarmo Virtasen toimesta. Tästä tuloksestakin on aikaa kulunut melkoisen pitkään. Tämä viimeistään todistaa sen, että varustenostaminen on Suomes-

sa korkealla tasolla ja siihen on syytä panostaa sekä sen arvostusta ylläpitää. Historiallinen päivä, jollaisia suomalaisessa voimanostossa ei ole ollut pitkään aikaan. Kolme mitalia avoimessa luokassa samassa kisassa ja tällä kertaa tämä tapahtui saman päivän aikana.

Huollon hengähdystauko ennen isojen miesten sarjoja

Huollollakin oli muutama hetki vapaata ja lähistön historialliset nähtävyydet tuli tutkittua. Hanstholmin puolustus linnakkeissa käytiin, kokkailtiin Kotkanpesässä sekä keskustelua voimanostosta, unohtamatta vierailuja urheilijakylään ja toisinkin päin tehtiin. Toki keskustelua kävimme monista muistakin asioista.

Kilpailussa oli käytössä uusi tuomari-valojärjestelmä, jossa jurylläkin on oma "kapula", jolla voivat muuttaa tuomariston päätöksiä. Myös tuomareille oli tullut uusi ominaisuus, he voivat muuttaa tuomioitaan resetoimalla tuomionsa. Tätä mahdollisuutta kisan aikana käytettiin melko paljon, ehkä jopa normaalia enemmän. Kisapaikalla oli SBD:n tuotteita myynnissä, mutta muut varustemyyjät ikävä kyllä eivät vaivautuneet paikalle.

Kisan viimeisinä maajoukkuetta edustivat Tomi "Maata" Määttä sarjassa 105 kg ja Jussi Kangasvieri sarjassa 120 kg. Molemmilla tavoitteena lajimitali sekä mahdolliset SE-tulokset.

Tomi ensimmäisenä tuleen, kyykyyn aloituspaino lennähtikin ylös mallikelpoisesti ja 370 kg tuloksella uusi SE oli tehty. Seuraavissa nostovuoroissa ei tarvittavaa syvyyttä harmittavasti löytynyt, vaikka raudat muuten liikkuvatkin mallikkaasti.



Tomi Määttä



Voimanoston ei aina tarvitse olla niin vakavaa



Miesten avoimen mitalistit Antti Savolainen ja Matias Viiperi sekä Suomen joukkueen huoltoporukka Mats, Kaj ja Seppo

Penkissäkin aloitus 250 kg saatiin tuomareiden hyväksymä ylös, mutta seuraavissa nostoissa takapuolen keveys oli liiallista. Tomi on tunnettu armoitettuna kyykkymiehenä, mutta tällä kertaa maastanosto oli ainoa, jossa kaksi onnistuttua nostoa, joista 305 kg jäi tulokseksi. Yhteistuloksella 925 kg 6. sija sekä uusi SE yhteistulokseenkin.

Joukkueemme ankkuri oli Jussi Kangasvieri, joka lähti hakemaan maastanoston lajimitalia. Jussin kisa lähtikin mallikkaasti käyntiin kyykyssä tehdyllä 335 kg tuloksella, penkissä 227,5 kg tulos. Maastanos-

ton alkaessa näytti mitali olevan tiukassa. Seppo Sohlman huomasi joukkuekisatilanteessa sauman joukkueemitaliin. Tämä vaatisi Jussilta venymistä kisassa. Koko joukkueen voimin mietimme ja pohdimme tilannetta. Jussin aloituspainoiksi muutettiin lopulta 302,5 kg ja peliä sitten sen mukaan pelattaisiin. Jussin aloitus nousikin mallikkaasti hyväksyttävään loppuasentoon. Seuraavissa yrityksissä tulikin vastaan kaikenlaisia ongelmia nostoissa ja aloituspaino jäikin lopulta Jussin tukokseksi. Jussille siis 865 kg yhteistulos, jolla 6.sija.

Joukkuekisa, se olikin jännittävää seurattavaa meidän joukkueemitalin kannalta aina sarjan 120+ kg loppuun saakka. Aloituspainot näyttivät siltä, että mitali olisi mahdollinen ja kyykkysten jälkeen näytti vielä hyvältä. Penkissä alkoikin sitten näyttämään jo vähän huonolta, kun "väärien" maiden nostajia alkoi jäämään ilman tulosta ja meidän joukkueemitalia uhkaavat maat olivat saamassa odotettua enemmän pisteitä. Pari nostajaa Suomen joukkueemitalia uhkaavista maista jäi kuitenkin ilman tulosta vuorostaan maastanostossa ja tämä naulasi Suomen miesten avoimen luokan nostajille historiallisen joukkueemitalin.

Tässäkin kisassa saimme moneen kertaan todeta ilmoittautumisessa olevien tulosten olevan vain numeroita. Sarjan 120+ kg 1. sijoitettu Akso Labat, 1060 kg tilastotuloksella jäi ilman tulosta. Hänen 360 kg aloituspainot kyykyssä olivat tällä kertaa liikaa, jo lämmittelyssä tämä rauta jäi tulematta ylös. Kisalavalla sama jatkui, toki ylös se saatiin, mutta ei sääntöjen mukaisesti. Ikävä loukkaantuminen tapahtui Orhan Bilicanille, joka menetti tasapainonsa 420 kg kuormauksen alla ja vammautui vakavasti.

Näin kisat oli saatu käytyä ja Suomen maajoukkue palautettu mitalikantaan sekä joukkueemitalikin saatu joukkueelle. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin kohti juniorien MM-kisaa Romaniaan ja syksyllä avoimen MM-kisaan. Toivottavasti tämä menestys ruokkii varustenostoa laajemmin harrastettavaksi. Tämän lajimuodon



Masterchef Tomi



Jussi Kangasvieri



Olivia Kyösti ja huoltaja Mats

harrastajia löytyy vielä maastamme, ja mentoreitakin varmasti löydämme uusille harrastajille.

Niin tuomarit, Jarmo Arvaja ja Seppo Sohlman läpäisivät tuomarikokeen ja kravatin väri muuttui punaiseksi sinisestä, suuret onnittelut heille. General Assemblyssä oli myös henkilövalintoja tehty ja Tero Hyttinen nimitettiin EPF:n championship secretaryksi. Suuret onnittelut myös Terolle tästä hienosta nimityksestä.

Näin kisat oli käyty, historiallisen suuri menestys joukkueelle. Omasta puolestani haluan kiittää koko huoltotiimiä ja joukkuetta. Yhtenäinen joukkue toimi hienosti koko kisaviikon ajan. Oli kunnia saada olla mukana kisajoukkueessa.



Suomen miesten avoimen joukkue oli hienosti EM-hopealla joukkuekisassa

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION

European Men's Open, Junior, Subjunior Equipped Powerlifting Championships, Thisted (Denmark), 02-07.05.2023 DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF GL	All Squat			All Bench			All Deadlift			Total	IPF GL	Pts
Open																	
-74kg																	
1,	Savolainen Antti	1978	FIN	71,88	0,1263	260,0	275,0	275,0	195,0	200,0	205,0	260,0	280,0	300,0	760,0	96,00	12
2,	Stepanov Andrii	1992	UKR	73,90	0,1240	270,0	280,0	280,0	155,0	165,0	170,0	230,0	242,5	252,5	687,5	85,27	9
3,	McGurk Bernard	1968	GBR	71,35	0,1269	232,5	240,0	250,0	132,5	140,0	142,5	250,0	265,0	267,5	647,5	82,19	8
-83kg																	
1,	Bakkelund Kjell Egil	1988	NOR	79,90	0,1181	330,0	340,0	347,5	235,0	235,0	242,5	300,0	315,0	317,5	907,5	107,19	12
2,	Kolomiets Vitalii	1992	UKR	82,50	0,1159	330,0	342,5	342,5	230,0	237,5	245,0	300,0	315,0	330,0	895,0	103,72	9
3,	Viiperi Matias	1994	FIN	82,20	0,1161	305,0	315,0	317,5	250,0	260,0	265,0	272,5	290,0	300,0	877,5	101,91	8
-105kg																	
1,	Rubets Oleksandr	1996	UKR	100,93	0,1041	400,0	415,0	425,0	272,5	272,5	272,5	275,0	305,0	327,5	1015,0	105,67	12
2,	Lentz Nicki	1992	DEN	97,10	0,1061	395,0	407,5	415,0	265,0	272,5	275,0	300,0	310,0	322,5	1012,5	107,42	9
3,	Hoel Asgeir	1988	NOR	104,65	0,1024	380,0	395,0	400,0	245,0	252,5	252,5	320,0	335,0	347,5	987,5	101,09	8
5,	Maatta Tomi	1982	FIN	104,71	0,1023	370,0	380,0	382,5	250,0	257,5	257,5	290,0	305,0	315,0	925,0	94,67	6
-120kg																	
1,	Belkesir Sofiane	1984	FRA	115,59	0,0981	400,0	410,0	415,0	275,0	280,0	285,0	330,0	355,0	360,0	1045,0	102,50	12
2,	Kovalov Danylo	1996	UKR	116,46	0,0978	405,0	417,5	420,0	315,0	325,0	325,0	312,5	325,0	330,0	1045,0	102,19	9
3,	Leskovets Viktor	1990	UKR	110,89	0,0998	395,0	395,0	405,0	320,0	335,0	345,0	300,0	312,5	315,0	1030,0	102,78	8
6,	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	107,47	0,1012	325,0	335,0 X		227,5	235,0	235,0	302,5	315,0	315,0	865,0	87,50	5

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION

European Women's Open, Junior, Subjunior Equipped Powerlifting Championships, Thisted (Denmark), 02-07.05.2023 DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Tea	Bwt	IPF GL	All Squat			All Bench			All Deadlift			Total	IPF GL	Pts
Open																	
-52kg																	
1,	Savolainen Laura	1989	SWE	51,52	0,2050	155,0	155,0	160,0	117,5	122,5	125,0	172,5	180,0	193,5	462,5	94,80	12
2,	Kyosti Olivia	1999	FIN	51,89	0,2040	172,5	180,0	185,0	105,0	105,0	110,0	160,0	167,5	170,0	462,5	94,33	9
3,	Derevianko Anastasiia	1987	UKR	50,77	0,2071	175,0	182,5	185,0	105,0	110,0	110,0	170,0	177,5	177,5	457,5	94,74	8
Sub-Juniors																	
-52kg																	
1,	Muzychenko Tetiana	2005	UKR	50,84	0,2069	130,0	130,0	142,5	67,5	72,5	77,5	115,0	122,5	127,5	347,5	71,89	12
2,	Milatova Karolina	2006	SVK	51,27	0,2057	120,0	125,0	127,5	65,0	65,0	70,0	130,0	135,0	145,0	340,0	69,93	9
3,	Palosaari Eerika	2005	FIN	51,65	0,2046	120,0	125,0	127,5	80,0	80,0	82,5	120,0	130,0	140,0	340,0	69,57	8
-63kg																	
1,	Stanko Sofiia	2006	UKR	59,35	0,1870	150,0	162,5	172,5	95,0	105,0	110,0	130,0	137,5	145,0	427,5	79,92	12
2,	Zbandut Mariia	2008	UKR	58,98	0,1877	160,0	170,0	170,0	85,0	85,0	85,0	125,0	132,5	X	380,0	71,31	9
3,	Kopola Ninni	2007	FIN	61,83	0,1825	115,0	125,0	132,5	67,5	72,5	X	110,0	125,0	127,5	332,5	60,68	8
Juniors																	
-69kg																	
1,	Havnen Yasmina	2003	NOR	67,72	0,1736	195,0	202,5	210,0	105,0	110,0	112,5	165,0	175,0	182,5	490,0	85,05	12
2,	Raiha Sofia	2001	FIN	65,90	0,1761	180,0	187,5	192,5	110,0	115,0	120,0	175,0	180,0	182,5	487,5	85,85	9
3,	Bilicka Julia	2002	POL	68,10	0,1731	170,0	182,5	192,5	85,0	90,0	95,0	170,0	180,0	190,0	462,5	80,04	8

Keräilyä ja voimailua

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Voimanostopiireissä Heikki "Hessu" Virtanen on monitoimimies. Hän on ollut Helsingin Poliisi-Voimailijoiden voimailu-oksen vetäjänä ja seuran johtokunnassa vuodesta 2007 alkaen. Voimailu puolella kisailut ovat olleet vähäisiä, ammattikunnan SM-kisoja lukuun ottamatta. Itse nostouralta on kertynyt reilut parikymmentä poliisin SM-mitalia ja kansalliselta tasolta alle 23-vuotiaiden SM-pronssi penkkipunnerruksessa.

Oman seuran tehtävien lisäksi Hessu on toiminut Voimanostoliiton Voimanostajalehden toisena päätoimittajana, vuorotellen siinä tehtävässä ensin Anni Vuohijoen ja myöhemmin Katja Lariolan kanssa lehdestä 5/2010 lähtien. Suurena työnä on pidettävä vuonna 2021 hänen kirjoittamaansa lähes 500-sivuista Helsingin Poliisi-Voimailijoiden 100-vuotishistoriikkaa. Teos sisältää runsaasti HPV:n monipuolisen lajikirjon vaiheita ja seuran urheilijoiden henkilökuvauksia. Hatunnosto hänelle vielä kerran tämän mahtavan teoksen toteutuksesta.

Muitakin saavutuksia hänen meriitteihinsä voidaan lukea, eli jo 6-8-vuotiaana alkanut rahojen ja postimerkkien keräily. Aivan keräilyn varhaisvuosiin kuului myös kerätä tyhjiä tölkit, ei kauppaan palautettavaksi, vaan niistäkin tuli muodostettua yli tuhannen erilaisen tölkin kokoelma mökille. Pullonkorkit ja etiketit olivat myös mieluisia keräilykohteita.

Postimerkkeily on säilynyt näihin päiviin asti Heikin ykköskeräilykohteena. Nuorena tuli jopa vähäiset viikkorahat sijoitettua kokoelmien karttumiseksi. Kirpputorit olivat hyviä hankintapaikkoja sekä postin uutuuspalvelun valikoimat. Myös rahakokoelma postimerkkien lisäksi oli pääasiallinen keräilykohde ja niinpä näiden molempien Suomi-kokoelmat alkavat olemaan hyvällä mallilla.

Vuonna 2006 valmistumisen jälkeen työpaikka löytyi Riihimäeltä, joka on nykyisin myös Heikin kotipaikka. Kun filateliasta tuli todellinen harrastus, Heikki liittyi aikanaan Riihimäen Postimerkkeilijöihin, jossa on toiminut vuodesta 2017 lähtien kerhon puheenjohtajana. Jo aikoinaan Heikki löysi säiliökirjan, jonka kanteen oli kirjoitettu harakanvarpailla "Suomen presidentit" ja



Heikki pääkokoelmansa "The Presidents of Finland" edessä

sisällä oli merkkejä heistä, harmi kun tätä pientä kansiota ei ole enää tallella. Tänä päivänä Heikin ns. pääkokoelma onkin juuri "Suomen presidentit".

Vuonna 2013 oli Riihimäen Postimerkkeilijöiden 65-vuotisjuhlanäyttely ja siellä oli ensimmäisen kerran Heikin kokoelma Suomen presidenteistä näytillä. Tuolloin kokoelma oli vielä kovin alkeellinen, mutta tuomariston kannustus antoi lisäpotkua jatkaa. Homma jatkui ja ensimmäinen kansallinen näyttely oli vuorossa vuonna 2015 Lahdessa ja siellä kokoelma oli esillä jo kuuden kehyksen laajuudessa. Selvennettäköön sen verran, että yksi kehys tarkoittaa joko 16x4 tai 8x3 sivun kokonaisuutta. Sen jälkeen osallistuminen näyttelyihin niin kotimaassa kuin ulkomailla on ollut aktiivista ja menestyksestä. Heikki on saavuttanut Suomen presidentti-kokoelmallaan Suomessa kansallisessa näyttelyssä suuren kultamitalin ja Pohjoismaisessa näyttelyssä kultamitalin.

Tämän lehtijutun idea syntyi, kun kirjoittaja vaimoineen sai kutsun maaliskuun lopussa Riihimäellä pidettävään RiiHeX2023-postimerkinäyttelyyn. Heikki toimi näyttelytoimikunnan puheenjohtajana. Ainakin kirjoittajalle tämä laaja näyttely oli täysin uusi kokemus. Peräti 126 kokoelmaa mukana, joka oli laajuudeltaan 504 kehystä. Riihimäen Urheilutalon iso sali oli täynnä näyttelykehyksiä. Mainittakoon, että sama sali oli vuonna 2008 nuorten voimanoston SM-kisa-areena.

Näyttelytoimikunnan puheenjohtajan tehtävien lisäksi Heikki oli laittanut näytille 12 omaa kokoelmaansa. Heikin kokoelmat käsittelivät näyttelyssä mm. Suomen presidenttejä, painonnostoa, Savitaipaletta, Vantaata, Itsenäisen Suomen ensimmäisiä postitaksoja, Suomen ja ulkomaiden rahojen, jääkiekkoa ja Mannerheimiä. Kirjoittajan mielestä kaikki olivat hyvin mielenkiintoisia ja varmasti aikaa vieneitä aikaansaannoksia. Suurimman mielenkiinnon ja pisteet kirjoittajalta sai kehys, jossa esitettiin: "Painonnosto - tekniikkaa, nopeutta ja



Riihimäen Urheilutalo toimi hienosti postimerkinäyttelyn pitopaikkana hyvien valojen ja väljyyden ansiosta

voimaa". Kokoelmassa kerrottiin painonnoston historiasta sekä lajin kehityksestä aina nykyisiin sääntöihin asti. Yllättävää oli, että kuinka paljon erilaista painonnostoon liittyvää aineistoa kehityksessä oli, kuten runsaasti eri maiden painonnostoihmisia postimerkkejä ym.

Onkohan voimannostoihmisia postimerkkejä, joita valtiolliset postilaitokset ovat julkaisseet moniakaan? Heikiltä kuulin, että voimannostoon liittyen on Ahvenanmaan posti julkaissut vuonna 2014 postimerkin Kenneth Sandvikista. Muuten voimannostoon liittyviä postimerkkejä ei ole montaa. Muutamista Euroopassa järjestetyistä voimannoston arvokisoista löytyy erikoisleima, joka mainostaa ko. kisaa. Tämä johtunee pitkälti painonnoston olympiasuhtuksesta, ja monet painonnostopostimerkit ovatkin osana olympialaisista tehtyjä postimerkkisarjoja. Suomen posti ei ole julkaissut ainuttakaan painonnostoon liittyvää postimerkkiä.

Postimerkinäyttelyissä on näytteilleasettajalla valittavanaan useita eri luokkia, mihin voi kokoelmansa laittaa. On perinteistä filatelialla, jossa näytetään käytännössä

vain postimerkkejä, on postihistoriaa, jossa keskitytään postilähettyksiin, esimerkiksi taksoihin. Sitten on ns. kertovia luokkia aihefilatelialla sekä avoin filatelialla, joissa on kohteiden avulla tarkoitus kertoa tarina jostain aiheesta. Aihe- ja avoin filatelialla eroavat toisistaan siinä, että avoimessa filatelialla saa käyttää filatelian lisäksi myös ei-filatelialla materiaalia esim. postikortteja, rahoja ja erilaisia dokumentteja. Heikin presidenttikokoelma on avoimen filatelian kokoelma ja painonnostokokoelma aihefilatelialla. Tosin Heikin presidenttikokoelma on edennyt jo kansallisessa näyttelyssä mestariluokkaan, johon kokoelma pääsee, kun se on saavuttanut kolme kertaa yli 90 pistettä. Tämä pistemäärä tarkoittaa kansallisella tasolla suurta kultamitalia ja kansainvälisissä näyttelyissä kultamitalia.

Näyttelyn laajuus monine eri aiheisin kehysin olisi vienyt aikaa kaikki kolme näyttelypäivää, jos niitä olisi alkanut tutkia oikein tarkkaan. Nyt tuli katsottua mielenkiintoisimmat kohteet, joihin pääsi tutustumaan etukäteen erinomaisesta näyttelyluettelosta. Täytyy sanoa vanha aika härski sanonta, että "jos aamulla olisi kuollut, niin paljon olisi jäänyt näkemättä".

Näyttelyn lisäksi kävimme tutustumassa samalla reissulla myös Riihimäen Lasi-museoon ja sen vieressä olevaan Metsästysmuseoon. Muistoihini tuli lisäksi varusmiesaikani (AUK 1966) Riihimäellä aikoinaan.

Vielä on mainittava, että Heikin harrastuksiin, filatelian ja voimannoston lisäksi, kuuluu nykyään viskit ja musiikki. Viskejä hän on maistellut erilaisissa maistelutilaisuuksissa noin 1 850 erilaista. Musiikissa keräilyn kohteena on Metallica'n ensimmäisen Kill 'em All levyn eri versioiden keräily. Erilaisia versioita tästä on löytynyt vuosien varrella 308 kappaletta (153 CD:tä, 76 vinyyliä ja 79 C-kasettia). Tämä keräilyn "ihme", kaimani Heikki "Hessu" Virtanen kertoi lopuksi, että tilan ja ajan puute ovat supistaneet muut keräilyt melko pieniksi ja on ollut pakko keskittyä vain edellä mainittuihin.

Toim. huom. Heikin "The Presidents of Finland" -kokoelma sai kesäkuun alussa Islannissa järjestetyssä Pohjoismaisessa Nordia 2023 -näyttelyssä suuren kultamitalin 95 pisteellä. Nämä oli Heikin ennätyspisteet kokoelmallaan.

Uusia tuomareita

Kuvat: Margetta Salminen, Tero Hyttinen & EPF

Teemu Ahtiainen, Tampereen Voimanostajat, suoritti 23.2.2023 mastersien klassisen voimanoston EM-kilpailuissa Budapestissa, Unkarissa hyväksytysti Int Cat II kokeen.

Helsingin Tarmo järjesti kansallisen II-luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 4.3.2023 Helsingissä. Kokeen suorittivat hyväksytysti: Jari Salste (PV), Linda Launiainen (HAK), Oili Paaskoski (HAK), Malin Sundell (HAK), Aleksi Holmström (HeTarmo), Niko Varjola (HeTarmo), Vanessa De Moor (HeTarmo) ja Lauri Kaipainen (HeTarmo). Kokeen valvoi Margetta Salminen Int Cat I.

Aavasaksan Kisa järjesti tuomarikoulutuksen ja -kokeen 29.4.2023 Ylitorniolla. Tuomarikokeeseen osallistuivat kuvassa vasemmalta lukien Mikko Kumpuniemi ja Santeri Ahola (Ranuan Peura), Sebastian Harpela, Jatta Sipola ja Aleksi Mäkinen (Napapiirin Voimailijat) Rovaniemeltä. Kaikki viisi myös läpäisivät tuomarikokeen onnistuneesti. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi liiton puheenjohtaja Int Cat I tuomari Tero Hyttinen.

Varustevoimanoston EM-kilpailuissa Tanskan Thistedissä Int Cat I-luokan kokeen suorittivat hyväksytysti Lopen Voima ja Kunto teamin Jarmo Arvaja 2.5.2023 sekä Turengin Sarastuksen Seppo Sohlman 4.5.2023.

Onnittelut kaikille uusille tuomareille sekä luokkaansa korottaneille!



Ylitorniolla saatiin viisi uutta II-luokan tuomaria



Helsingin Tarmon järjestämässä II-luokan tuomarikoulutuksessa saatiin kahdeksan uutta tuomaria



Teemu Ahtiainen



Seppo Sohlman



Jarmo Arvaja

"Meidän malli" - Kuinka nuorten menestyjästä aikuisten sarjan sankariksi?

Kuva: Johanna Karjalainen

Viime viikkoina on paljon pääkonttorin huomiota ollut keskusteluissa ja kaavailuissa valmennusjärjestelmän kehittämisessä, joka on yksi tämän vuoden loppuun päättyvän koulutushankkeen tavoitteista. Pääajatuksena ja kysymyksenä on se, että miten nuorten arvokilpailumenestys saataisiin siirtymään aikuisten kisoihin. Välimatka mitaleille on kohtuullisen iso tällä hetkellä ja myös dropouttia jonkun verran, kuten kaikissa lajeissa, esiintyy nuorista aikuisiin siirtyessä. Kokonaisuudessaan haaste on laaja, nähdäkseni itse voimavalmennus ei ole suurin kompastuskivemme kansainvälisessä vertailussa, onhan valmentajakunnassamme kovia ammattilaisia eikä kansainväliset tutkimukset ja valmennusmetodit itse fysiikka-valmennuksessa ole salatiedettä. On siis enemmän kyse siitä, miten voimanostovalmennusta suunnitellaan, toteutetaan ja kuinka monipuolisesti nuorena treenataan ja treenautetaan, jota nimenomaan uudistetussa ohjaajakoulutuksessaamme opetetaan ja linjataan.

Edelleen noston tikun nokkaan yleisen urheilullisuuden kehittämisen. Maailman paras harjoitusohjelma ei yksistään riitä pitkässä juoksussa yhtään mihinkään. Yksipuolisella ohjelmoinnilla saavutetaan nopeita nostoja käyriin, mutta mikäli ei harjoitella monipuolisesti, katkeaa tie kohti avoimen terävintä kärkeä. Pitäisi myös syödä oikein, nukkua tarpeeksi, huoltaa oikein ja oikeissa paikoissa; elää ja hengittää 24/7 kuin urheilija vuosien ajan. Unohtaa ei sovi myöskään koulutusta/työtä, joka tarjoaa vakuuttavan vastapainon sportille sekä vankan henkisen ja taloudellisenkin tuen elämälle. Työ tai koulutus ei estä huippu-urheiluun tähtäävää asenteellista tekemistä, päinvastoin.

Liiton koulutus- ja valmennusjärjestelmän pitäisi luoda urheilijoiden tueksi ammattitaitoisia jatkuvasti tietotaitoaan päivittäviä kotivalmentajia, jotka pystyvät arjessa antamaan sopivat työkalut niin voimanostoon kuin elämäänkin tavoitteellisessa, pitkäjänteisessä valmennusprosessissa. Yksilöllinen, osaava valmennus kykenee ottamaan huomioon kunkin nostajan omat tarpeet ja rakentamaan polkua

kohti aikuisten sarjan terävämpää kärkeä. Tämän urheilija-valmentaja-parien haastavan työn tukemiseksi pyrimme löytämään lähikuukausina maajoukkuemallin, jota meillä ei tällä hetkellä ole. Meillä on minun silmissäni vain arvokilpailujoukkueet, joita penkin ja voimanoston väki on oppinut kutsumaan maajoukkueeksi. Maajoukkue on monessa muussa lajissa tiivis kotivalmennustiimiä vahvistava yksikkö, joka valmistautuu arvokisoihin yhdessä pitkäjänteisesti ja monipuolisen ohjelman turvin.

"Valmistautumisyksikköjen", maajoukkueiden tapoja toteuttaa tätä missiota kohti arvokisoja, on yhtä monta kuin lajejakin eikä malleja voida kopioida edes saman lajin sisällä naapurimaista. Tarvitaan siis meidän malli, joka istuu siihen lajistruktuuriin, olosuhteisiin, tapoihin ja väkeen, mikä meillä on.

Nuoret lahjakkaat atleetit, jotka pystyvät ja haluavat sitoutua pidemmän aikavälin tavoitteelliseen toimintaan tulisivat saamaan "meidän mallissa" ammattilaisen tukikoneiston ja leiri-/koulutustoimintaa oman tiimin "sparriksi", jonka suunnittelua teemme juuri kirjoitusvaiheessa. Kehitysideoita otetaan vastaan.

Yhdeksi ydinkysymykseksi muodostuu tämänkaltaista huippu-urheiluun ja avoimen sarjan huippu-urheilumenestykseen tähtäävää ryhmää perustettaessa valintakriteerit. Voidaanko vain tuijottaa juniorisarjojen tuloksia? Faktahan on se, ettei subjuniorien arvokisamenestys vielä välttämättä korreloi avoimen sarjan menestysennusteisiin, koska biologinen ikä, harjoitustausta ja moni muu asia on muuttujana. Pelkän tuloksen perusteella valintakriteerin kirjoittaminen on helppoa, mutta se ei riitä. Siksi mietimme valmentajien kanssa tarkkaan mm. seuraavia "vaateita":

- sitoutuminen pitkäjänteiseen työhön, tavoitteellisuus pidemmälle kuin ensi vuoden arvokilpailuihin
- harjoittelun seuranta; onko harjoitustausta dokumentoitu?
- oma tukitiimi; pitää olla koulutettu henkilöhtainen valmentaja ja paikallista tuki-

joukkoa, tai idea siitä miten voisi toteuttaa
- asenne urheiluun
- mitä muuta?

Itse kysyn välillä itseltäni:

Onko meillä tarvetta tällaiseen tehostukseen? Riittääkö lajille ja atleeteille nykyinen toimintatase? Onko meillä nuoria, jotka ovat valmiita sitoutumaan monivuotisiin suunnitelmiin tiukalla asenteella kohti avointa kultamitalia, jos tietä sinne tasoitetaan porukalla? Miksi? Miten? Kuka tekee? Mitä tekee?

On selvä, että ensimmäinen kysymys, kun/jos homma pärytetään tulille, on tiukan talouden aikaan, että mistä pätkä löytyy. Uskon, että hyvän suunnitelman ja uskottavan mallin avulla on helpompi löytää vastaus kysymykseen. Tai toisin sanoen, tyhjällä paperilla on paha mennä firmojen markkinointiluukkuja kolkuttelemaan, pitää olla vastuullinen, läpinäkyvä, pitkäjänteinen ja uskottava suunnitelma, joka on toteutettavissa. Se on sitten aihe seuraavaan tarinaan, se markkinaluukkujen aukaiseminen. Tehdään ensin kunnon malli meille.

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja



Säännöt haltuun

Kuva: Jarmo Virtanen

Tuomarikoulutuksissa nousee esille usein hyvinkin mielenkiintoisia asioita ja kysymyksiä koskien voimanostoa. Parasta antia koulutuksissa on yhteinen keskustelu säännöistä ja niiden tulkinnoista. Paikan päällä pidettävät koulutukset ja -kokeet ovat myös hyviä tilaisuuksia kysellä mieltä askarruttavista asioista. Tuomariko-
keet tullaan pitämään jatkossakin liveinä.

Meillä noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä, mutta Suomen Voimanostoliitto on määritellyt erillisessä ohjeessaan tarkennukset ja poikkeukset, joissa kansallisissa kilpailuissa voidaan poiketa IPF:n kilpailusäännöistä tai joita ei ole säännelty niissä. Ohje IPF:n teknisten sääntöjen tulkitsemisesta kansallisia kilpailuja järjestettäessä löytyy kokonaisuudessaan liiton nettisivulta kohdasta Voimanosto - Säännöt. Tässä muistutuksena vain muutama tärkeä kohta ko. ohjeesta.

VAAKA: Kilpailuvaa'an tulee olla riittävän tarkka huomioiden painoluokkaurheilun ja IPF:n kilpailusääntöjen asettamat vaatimukset sille. Kansallisissa kilpailuissa voidaan punnitus järjestää vaa'alla, joka näyttää kehonpainon vähintään 50 g:n askelvälimellä 150 kg:n painoon asti ja sen ylimenevältä osalta 100 g:n tarkkuudella. **Vaa'an toiminnan tarkistuksesta saa olla kulunut enintään viisi vuotta kilpailupäivänä.** IPF:n kilpailusäännöissä tarkoitettuna tarkastustodistuksena pidetään vakaustodistusta, kalibrointi-pöytäkirjaa tai tarkistuspöytäkirjaa. Kilpailujen järjestäjä saa liitosta tarvittaessa vaa'an ja muut alla mainitut kilpailuvälineet lainaan. Kuluista vastaa kilpailujen järjestäjä.

PUNNITUS: Kilpailuissa voidaan käyttää joko voimanostosäännöissä määrättyä 1,5 h punnitusta tai ns. lyhyttä punnitusta esim. 1 h ajan. Tästä tulee mainita kilpailukutsussa. Punnituksen tulee päättyä puoli tuntia ennen kilpailun alkua. Punnitus on suoritettava sitä varten järjestetyssä tilassa, johon punnituksen aikana on pääsy vain punnittavilla nostajilla sekä näiden huoltajalla, yksi kerrallaan, sekä punnitusta suorittavilla tuomareilla. **Punnitsijan tulee olla samaa sukupuolta kuin punnittava nostaja.** Nostajien punnituksen voi hoitaa myös samaa sukupuolta oleva toimitsija. Huom. nostaja voidaan

punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasuihin, joka on sääntökirjan ao. kohdassa alusasulle asetettujen määräysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa.

Kilpailijoilla tulee olla voimassa oleva Voimanostoliiton antidopingsopimus allekirjoitettuna liitossa vähintään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäistä kilpailuaan sekä lisenssi maksettuna viimeistään, kun kilpailuun ilmoittautuminen päättyy. **Lisenssit tarkistetaan punnituksen yhteydessä** esim. Suomisport apin kautta. Mikäli tuomarit eivät punnituksessa tunne nostajaa, niin tämän tunnistaminen tehdään joko passin, henkilön sähköisen tunnistekortin tai vuoden 1991 jälkeen myönnetyn ajokortin avulla.

ENSIAPU: Kilpailupaikalla tulee olla ensiapuvälineet ja ensiaputaitoinen henkilö, jolla on vähintään voimassa oleva EAI-kortti.

KILPAILUTULOSTEN ILMOITTAMINEN: Kilpailupöytäkirja on laadittava liiton hyväksymässä muodossa ja tulokset toimitetaan **välittömästi kilpailun päätymisen jälkeen** liitolle sähköpostitse tulokset@svnl.fi, muutoin niitä ei julkaista eivätkä tulokset ole tilastokelpoisia.

TUOMARIT: Tuomareiden tulee olla liiton rekisteröimiä virallisia tuomareita. Tuomareiden tulee olla sääntöjen mukaisesti pukeutuneina. SE-nosto hyväksytään vain, mikäli kaikki kolme tuomaria ovat vähintään kansallisen I-luokan tuomareita. SE-nosto voidaan lastata muulla kuin 2,5 kilolla jaollisella painolla, kun kysymyksessä on **kilpailuiloituksen mukaisten** ikäluokkien ennätyksestä.

Edelleen muistuttelen siitä, että toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla. Lisenssit voi ostaa vain Suomisportin kautta ja kirjautumiseen tarvitaan puhelinnumero tai sähköpostiosoite. Ongelmatilanteissa lue ensin liiton sivulta kohdasta Kilpailut - Lisenssit ja Antidopingsopimus, siellä on kohta Usein kysytyt kysymykset ja jos ongelma ei selviä, niin ota yhteyttä jasentieto@svnl.fi tai suomisport@olympiakomitea.fi tai allekirjoittaneeseen.

Voimaannuttavaa kesän aikaa kaikille!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Rutiinit kuntoon

Kuva: Jussi Kuusikko

SM-kisakausi on mukavasti saanut kisajia liikkeelle ja maajoukkueita on valittu. Uusia edustajia maajoukkueeseen on tullut mukavasti varsinkin juniorien puolelta. Tanskan varustevoimanoston EM-kisaan saimme erittäin iskukykyisen joukkueen liikkeelle. Sun Cityn penkkipunnerruksen MM-kisaan on myös suuri joukkue lähdössä mitalijahtiin.

Rutiinit on syytä hioa kuntoon, kun lähdetään kansainvälisille areenoille, kuten SM-kisoissakin nämä rutiinit on hyvä olla kunnossa. Lämmittelyn rytmittäminen, tankkaus ja kisan aikana ravinnon nauttiminen. Kaikki tekijät vaikuttavat kilpailun lopputulokseen. Pienikin muutos tekniikassa saattaa tuhota pahimmillaan hyvän kisan. Myös tankkauksessa uusien "eväiden" testaaminen saattaa pahimmillaan aiheuttaa vatsavaivoja siinä määrin, että kisa voi jäädä torsoksi. Tanskan EM-kisoissa kisaa seuranneena havaitsin sen, että rutiinit ovat monella nostajalla kunnossa. Tähän kannattaa kiinnittää huomiota jo uran alkuvaiheessa.

Varustenoston haasteet

Varustevoimanosto on laji, joka vaatii urheilijalta enemmän henkistä kanttia ja lihasten hallintaa. Raudat nousevat suuriksi ja sen mukana laji tulee haastavammaksi. Tämä on lajin suola, joka selkeästi on kerännyt uusia harrastajia tähän lajimuotoon. Hämeenlinnassa Team LIKE järjesti lajimuodolle teemapäivän, joka saikin hyvän osanoton paikanpäälle. Jouko ja Hanna Aholan salille saapui liki 20 lajin uutteraa harrastajaa. Siellä Sakari Selkänaho toimi tilaisuuden mentorina, liiton puolelta paikalla olivat Mats Finne ja Kaj Mattila.

Tilaisuudessa kävimme lajit kerrallaan läpi ja teimme käytännön harjoituksia valvovien silmien alla. Päivän aikana nostajat tekivät omia ennätyksiään ja kannustivat toisiaan. Käytännön vinkkejä jaettiin omien kokemusten mukaan ja tämä olikin loistavaa toimintaa. Selkeästi uusia ystävyssuhteita solmittiin päivän aikana ja pienempiä yhteistreeni tilaisuuksia onkin järjestetty tilaisuuden jälkeen. Yhtenä päivän kovimmista tuloksista oli Mikko Tiensuun uusi ennätys varustepenkissä. Onko tämä vuosi Mikolle 300 kilon penkkivuosi, sen aika näyttää. Mikko on

monen muun mastersnostajan kanssa lähdössä heinäkuussa Pilseniin Tšekkiin, jossa järjestetään mastersien varustevoimanoston EM-kisat.

Koulutusrintamalla tapahtuu

Liiton valmentaja-/ohjaajakoulutus toiminta on vakiintunut. Koulutuspäällikkö Juho Kuusisaaren luotsaamana järjestettävä koulutus on saanut kehuja jäsenistöltä. Vappuna valmistui uusi erä ohjaajia Pajulahdesta. Kaj Mattila toimi koulutuksessa Juhon apuna ja muutama ulkopuolinen luennoitsija täydensi koulutusta. Marko Rossin luento on ollut herättävä monelle ja tällä kertaa Marko piti myös käytännön oppitunnin teoriaosuuden jälkeen. Nämä koulutukset jatkuvat toistaiseksi Pajulahdessa, nähtäväksi jää joko tulevaisuudessa koulutuksia järjestetään muuallakin? Pajulahti toimii hyvänä kohtaamispaikkana koulutuksille. Syksyllä on alkamassa myös taso II koulutus, jossa syvennyttään vieläkin tarkemmin valmentajan tehtäviin. Koulutukset vakiinnuttavat paikan liiton toiminnassa, taso I keväällä ja taso II syksyllä. Liitto tarjoaa myös kevyempää koulutusta halukkaille, ohjaajakoulutus, joka on kestoltaan päivän mittainen, sopii oikein hyvin seuroille ja vaikka maakunnittain järjestettäväksi. SUEK tarjoaa myös koulutusta ja liitonkin puolelta löytyy kouluttajia antidoping-luennoille.

Maajoukkueleiritys on saanut vakiintuneen toiminnan liitossa, eri ikäryhmille ja

eri maajoukkueille järjestetään kuluvana vuonna leiritystä. Tämä on ollut suosittua maajoukkueen jäsenten kesken, pitkänkin matkan takaa tullaan näkemään joukkuekavereita ja tekemään viimeistelyharjoituksia. Paikalla on ollut KV-tason tuomareita seuraamassa nostoja, tämänkin asian tärkeys on suuri. Sääntöjen vaatimat nostot tulee arvosteltua tuomareiden puolesta. Erilaiset luennot kuuluvat myös näihin kohtaamisiin.

Klassisen nostomuodon osalla on varusteet ottamassa suurempaa roolia kuin aiemmin. "Polvilämmittimet" muuttuvat koko ajan jäykemmiksi ja hinnaltaan huomattavan kalliiksi. Tämä muuttaa lajia ja pakottaa urheilijoita panostamaan taloudellisesti enemmän lajiin. Lajin taso on noussut muutaman vuoden aikana melkoisesti ja mitalit maajoukkueellemme ovat tiukassa. Onneksi meiltä löytyy lahjakkaita ja vahvoja nostajia, joihin luotamme. Juniorien SM-kisan ennätysuusi osanotto lupaa tulevaisuudelle hyvää klassiselle nostomuodolle. Tämä luo hyvän pohjan varustenostajille ja siihenkin voidaan siirtyä kokemuksen kartuttua. Eri lajimuotojen arvostus onkin syytä pitää tasavertaisena. Tulevaisuus siis näyttää lajissamme valoisalta. Uusia harrastajia on tullut mukavasti lisää ja siten uusia maailmanmestareitakin varmasti tulevaisuus meille tuo.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Liiton yhteystiedot:

Liiton postiosoite on Suomen Voimanostoliitto ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantaita 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 (Voimanostajalehteen menevät aineistot)
media@svnl.fi liiton tiedotukseen liittyvät asiat
paivi.ristolainen@svnl.fi (liiton tiedottaja)
margetta.salminen@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)
info@svnl.fi (yleiset liiton hallintoon liittyvät kysymykset)

Uudet ja eronneet jäsenseurat

Liiton uusi jäsenseura on:
- Friitala Team ry (FTR), Ulvila

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 voimanostossa 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.

SM-kilpailujen palkintojenjaosta ei voi jäädä pois

SM-kilpailuihin osallistuva urheilija voi poistua kilpailupaikalta vasta, kun hänen punnitusryhmän palkintojenjaot on suoritettu.

Tuomarilisenssin lunastaminen

Tuomareiden tulee lunastaa tuomarilisenssi aina ennen tuomarointia kisoissa. Myös tuomarilisenssin uusiminen kaudelle 2024-2027 edellyttää, että tuomarilla on voimassa oleva lisenssi tänä vuonna.

Vuoden 2024 SM-kilpailut on myönnetty

- Varustevoimanosto, kaikki, 6.-7.12.2024 Sotkamon Visa
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki, 19.-21.12.2024 Etelä-Suomen Voimanostajat
- Klassinen voimanosto, nuoret, 2.-4.2.2024 Pomarkun Pyry
- Klassinen voimanosto, masters, 15.-17.11.2024 Team LIKE
- Klassinen voimanosto, avoin, 6.-8.12.2024 Team LIKE
- Varuste penkkipunnerrus, kaikki, 21.-22.12.2024 Team LIKE

Toiminnanjohtajan vuosilomat

Jarkko on vuosilomalla sovitusti seuraavan aikataulun mukaisesti:

- 12.-18.6.2023
- 26.6.-2.7.2023
- 24.-30.7.2023
- 23.10.-5.11.2023

info@svnl.fi ja liiton puhelinnumero 010 309 4270 palvelevat myös toiminnanjohtajan lomalla ollessa.

Tero Hyttinen valittiin EPF:n kilpailusihteeriksi

Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen valittiin Tanskan Thistedissä pidetyssä Euroopan Voimanostoliiton (EPF) vuosikokouksessa EPF:n hallituksen jäseneksi seuraavaksi neljäksi vuodeksi 2023-2027 tehtävänsä toimia mestaruuskilpailuiden sihteerinä. Hyttinen on toiminut edeltävän kauden 2019-2023 EPF:n hallituksessa sääntökomitean puheenjohtajana.



27€

SVNL treenipäivä t-paidat

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



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

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

Tarkista ajantasainen tilanne SVNL:n sivuilta <https://www.suomenvoimastoliitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar>