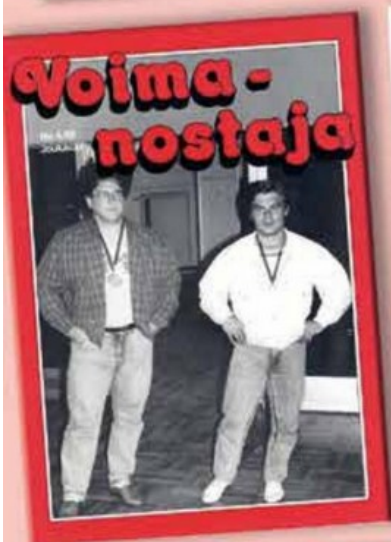
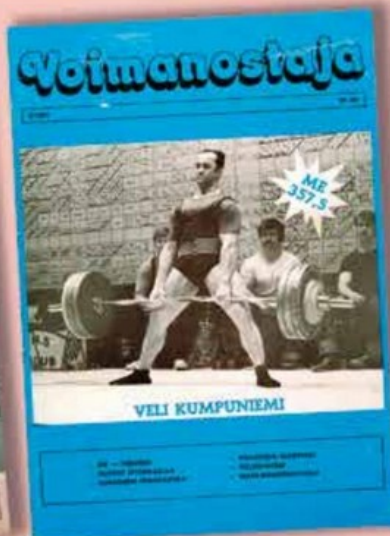


VOIMANOSTAJA

[illegible]

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



Viimeistä viedään - kiitosten aika

Kuva: Heikki Orasmaa

Suomen Voimanostoliiton ja sen edeltäjän Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton tiedottamiseen on kuulunut painettu lehti vuodesta 1974 saakka. Vuodet 1974-1976 lehti ilmestyi nimellä Voima ja Kunto. Vuoden 1977 alusta Suomen Voimanostoliiton erkauduttua omaksi liitoksi oma lehti sai myös uuden nimen - Voimanostaja. Tällä nimellä lehteä on nyt julkaistu 47 vuotta ja noin 200 numeroa.

Loppuvuodesta 2010 kirjoitellessani ensimmäistä pääkirjoitustani Voimanostajaan, en varmasti osannut ajatella tekeväni sitä vielä 13 vuoden kuluttua. Nyt tämä on kuitenkin totista totta ja päässä on hie-man ristiriitaiset ajatukset. Toisaalta olisin toivonut painetun lehden jatkuvan, mutta ymmärrän realiteetit ja odotan innolla toimintaa verkossa. Antaahan verkko huomattavasti laajemmat mahdollisuudet. Jutut saadaan nopeammin esille eikä tila lopu kesken, ei tarvitse karsia kuvia tai tuloksia. Uutena mahdollisuutena voidaan juttujen mukaan lisätä myös videoita tekstin oheen. Aika näyttää, mitä kaikkea voimanostoon liittyvää materiaalia pystymme jatkossa verkossa julkaisemaan.

Tähän viimeiseen painettuun lehteen on pyritty saamaan kaikki toimitukseen tullut materiaali, tämän vuoksi kilpailuraporteista on jätetty tulokset kokonaan pois. Sisältö koostuu tuttuun tapaan kilpailuraporteista, haastatteluista ja muista ajankohtaisista asioista. Huomasin selatessani vanhoja Voimanostajia, että tämänkaltaisen materiaali on ollut lehtemme kivi-jalka. Tämän kivijalan on mahdollistanut vuodesta toiseen suuri avustajien joukko, jotka ovat omalla panoksellaan olleet mukana lehden teossa. Pelkästään päätoimittajien artikkeleilla ei lehteä vuosien varrella varmasti olisi saatu tehtyä. Joten on syytä lausua SUURI KIITOS kaikille vuosien varrella lehden kirjoittaneille, kaikilla pienilläkin jutuilla on ollut merkitystä! Pääkirjoituksen palstatila ei millään riitä nimetä kaikkia, joten tämä on kiitos teille kaikille yhdessä. Toivon, että materiaalia saadaan jatkossa myös verkkoon samaan malliin kuin tähän asti.

Siihen, että lehti on lukijoilla postilaatissa ei kuitenkaan riitä pelkät artikkelit. Tarvitaan myös yhteistyötä, itselläni on ollut onni toimia yhdessä useamman päätoimittajan: Jari Rantapelkosen, Anni Vuohijoen ja viimeisimmät vuodet Katja Lariolan kanssa. Mielipiteitä on vaihdettu eri asioista, autettu materiaalin kanssa sekä tarvittaessa tehty juttuja toisen lehteen. Pelkkä juttujen kokoaminen ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan vielä joku, joka osaa taittaa materiaalin lehdeksi. Tämän 13 vuoden aikana Voimanostajaa on taittanut viisi eri henkilöä, ja yhteistyö on aina toiminut hyvin.

Voimanostajassa on aina lähdetty siitä, että siihen tulevien artikkelien ei tarvitse olla valmiita, vaan tarkoitus on ollut, että lehteen saadaan monenlaista materiaalia. Päätoimittajien yhtenä työnä materiaalin kasaamisen lisäksi onkin ollut tarvittaes-

sa auttaa juttujen viimeistelyssä. Tähän saatiin aikanaan suuri apu, kun Sanna Savolainen (os. Apuli) tuli mukaan lehden tekotiimiin. Hänen roolinsa on ollut ehkä melko näkymätön, mutta varsinkin päätoimittajille suunnattoman tärkeä. Oikoluvun lisäksi Sanna on ollut päätoimittajien tukena ja auttanut lehden teossa monella tapaa koko prosessin ajan.

Kiitos myös kaikille lukijoille näistä vuosista! On aika mennä eteenpäin ja toivottavasti tulevana vuosina jatkatte lukemista liiton sivuilta!

Mukavaa ja rauhallista joulua sekä onnellista uutta vuotta 2024 kaikille!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti
46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

info@svnl.fi
www.suomenvoimanolliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolliitto

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolstaja nro 4/2023
päätoimittaja Heikki Virtanen

Tämän lehden avustajat

Heikki Orasmaa, Mats Finne,
Kaj Mattila, Harri Hagfors, Nina Honka,
Liisa Tiensuu-Hirvonen, Kaj Wasenius,
Katja Lariola, Fanni Savela,
Jaarli Pirkkiö, Hannele Eerikäinen,
Jarkko Saapunki, Juho Kuusisaari,
Tenho Talvensaari, Voitto Ahopelto,
Päivi Ristolainen, Leo Tuominen,
Jussi Kuusikko, Aarre Käpylä,
Erika Gadzova, Johanna Karjalainen
ja Sanna Savolainen.

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

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

Painopaikka
PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**
Viimeistä viedään - kiitosten aika
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Kohti vuotta 2024
- 6 Klassisen ja varustevoimanolston nuorten MM-kilpailut, Romania**
- 10 Voimanolston ja penkkipunnerruksen nuorten PM-kilpailut, Norja**
- 13 Klassisen ja varustevoimanolston mastersien MM-kilpailut, Mongolia**
- 20 Yhdeksänkertainen maailmanmestari - Voimanolstaja Jarmo Virtasen tarina**
- 21 Wanhan kuvan kertomaa**
Mietteitä mikrofonin takaa
- 22 Haastattelussa Fanni Savela**
- 24 Poliisin penkkipunnerruksen ja Voimailun SM-kilpailut, Hämeenlinna**
- 26 Klassisen voimanolston juniorien EM-kilpailut, Unkari**
- 29 Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailuihin puhalletaan uutta hehkua**
- 30 Suuri polvilämmitinvertailu 2023**
- 32 Varustevoimanolston avoimen MM-kilpailut Liettua**
- 34 Koulutusjuttuja vuodelle 2024**
Tero Hyttinen 60-vuotta
- 35 Voimanolston korkeakouluopiskelijoiden MM-kilpailut, Slovenia**
Uudet tuomarit
- 36 Hienoja muistoja, Vode kiittää**
- 38 Tekoälyn hyödyntäminen urheilussa**
- 40 In Memoriam Arvo Tölli, Antero Kauranen, Kari Veid**
- 42 Iloinen vetokone Aarre Käpylä**
- 44 Päävalmentajan palsta**
Seurasydän#
- 46 Tuomarivastaavan palsta**
Voimanolston tekniset säännöt 1.1.2024 alkaen
- 47 Japin jahkailut**
Uutta kohti aina vaan
- 48 Liitto tiedottaa**

Kohti vuotta 2024

Aluksi toistan itseäni keskeisten taloudellisten faktojemme osalta.

Tilinpäätöksemme olivat yllijäämisiä vuosina 2020 ja 2021. Kun korona-aikana ei ollut kansainvälisiä kisoja ennen 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. Tämä on alkanut näkyä siinä, että entistä enemmän joukkueisiin valittuja nostajia ilmoittaa peruuttavansa lähdön kisoihin. Kun ilmoitautuneitakin on ennätyskellisesti, on tämä ihan normaalia mm. joukkaantumisten vuoksi, mutta myös taloudelliset tekijät panevat miettimään sitä, mihin kisoihin nostajalla ja hänen taustajoukoillaan on varaa. Kallistuneet matkustuskustannukset tarkoittavat kasvavia kulueriä myös liitolle mm. joukku-
eenjohtajien, liiton huoltajien ja tuomareiden lähettämisen osalta.

Myös SM-kisojen osalta liiton panostus on ollut huomattavasti suurempaa kuin niiden osanottomaksuista liitolle tuleva osuus. Liitto ei voi kuitenkaan ottaa itselleen suurempaa osaa osallistumismaksuista järjestävien seurojen kustannuksella. Striimaukset ovat tärkeitä niin liitolle lajin markkinoinnin näkökulmasta, mutta myös nostajille ja heidän tukijoilleen. Nämä mainitut asiat ovat tärkeitä asioita liitolle, sen jäsenseuroille sekä nostajille.

Kehitettävääkin löytyy. Yhtenä sellaisena on oikean maajoukkueuiminnan kehittäminen junioreille sekä avoimen nostajille. Tähän haemme panostusta sekä budjetin sisältä kohdistamalla uudelleen kulueriä mm. menestysbonusta. Tästä hallitus on jo varmaan päättänyt, kun tämä lehti ilmestyy. Lisäksi olemme tehneet asiasta varainhankinta-sopimuksen juniorimaajoukkueuiminnan rahoituksen keräämiseksi jo vuodelle 2024. Avoimen maajoukkueen osalta tilannetta voidaan arvioida vuonna 2025.

Samalla meidän on kuitenkin katsottava kriittisesti myös eri kulueriä. Miten käytämme tuomareita kisoissa. Lähtökohtana esityksessä syyskokoukselle oli, että tuomaritkin sitoutuvat SM-kisoihin koko viikonlopuksi, ei vain tietyksi päiväksi. Myös kansainvälisten kisojen osalta odotuksena on, että kansainväliset tuomarimme ovat aktiivisia heti kauden alusta ensi vuodesta lukien. Esimerkiksi nämä edesauttavat liiton kustannusten hallintaa. Kansainvälisten kisojen osalta pitää muistaa se, että IPF:n ja EPF:n säännöt edellyttävät meiltä pääsääntöisesti kisoihin kahden tuomarin panoksen eli neljä tuomaripäivää. Jos sitä emme tuota maksamme kv-liitoille tuomarisakkoa. Näillä toimenpiteillä tavoittelemme yhteensä 5 000 € säästöjä.

Syyskokous teki päätöksiä hallituksen esittämällä tavalla. Lisenssimaksuihin yli 18-vuotiailla tulee 10 € korotus sekä alle 18-vuotiailla 5 € lisenssikorotus. Näiden taloudellisen vaikutuksen lasketaan olevan noin 10 000-12 000 € vuositasolla. Kun SM-kisojen osallistumismaksua nostetaan 10 € arvioidaan tämän tuovan niin seuroille kuin liitolle lisää rahaa noin 4 000-5 000 € vuodessa.

Kun emme voi vain nostaa maksuja määrättömästi, päätti syyskokous, että Voimanostaja-lehti lakkautetaan painettuna versiona. Tiedottamisesta ei kuitenkaan ole tarkoitus tinkiä. Paperimuotoisen lehden sijaan kehitämme sähköistä viestintäämme etenkin liiton kotisivuilla, mikä heijastuu myös sosiaaliseen mediaan. Verkkotoimittajana aloittaa Heikki Virtanen, jolla on toistakymmentä vuotta kokemusta lehden päätoimittajana. Tämän päätöksen arvo liitolle on noin 20 000 € vuodessa.

Käyttötyminen maajoukkuematkoilla

Jossain määrin alkoholinkäyttö on puhuttanut maajoukkuematkoilla. Liiton käsittelyssä on syksyn aikana ollut joitain tapauksia, joissa on jouduttu harkitsemaan, onko kurinpitokynnys ylittynyt. Jokaisen on hyvä muistaa, että vaikka maajoukkuematkat ovat omakustanteisia, on jokainen meistä sitoutunut toimintaan tulella sekä mm. antidopingsopimuksen solmimalla hyvään ja rehtiin sekä urheilulliseen käytökseen mm. kilpailumatkoilla. Maailmalla me edustamme paitsi liittoa myös Suomea.

Kurinpitohistoriassamme on valitettavia tapauksia, joihin liitto on joutunut puuttumaan kurinpidollisesti huomautuksilla, varoituksilla sekä eripituisin urheilun toimintakieltopäätöksillä. Yksi tuomari menetti aikoinaan jopa kansainväliset tuomarioikeutensa. Liitto reagoi tapauksiin jatkossakin niiden vaatimalla vakavuudella. Erityisen vakavasti suhtaudumme tapauksiin, kun raportti häiriöistä tai vahingonteosta tulee kilpailujen järjestäjiltä tai kansainvälisiltä lajiliitoilta.

Samalla on hyvä muistaa myös se, että mm. alkoholinkäyttö kohtuullisesti häiriötä tuottamattomasti on jatkossakin sallittua täysi-ikäisillä nostajilla sekä huoltajilla. Hyvin sujuneiden kilpailujen jälkeen on aihettakin juhlistaa saavutuksia. Haastetta on ollut siinä, mitä eri ihmiset pitävät hyväksyttävänä käytöksenä ja mitä eivät. Liitolla on tässä vakiintunut linjansa, joka tuli jo edellä esille.

Tuomaritoiminnasta

Liitolla on oma tuomarikoulutusjärjestelmä. Kansallisen II-luokan tuomaripätevyys saavutetaan sääntöjen luentokoulutuksella sekä läpäisemällä liiton tuomarikoe hyväksyttävästi (90 % vastauksista oikein).

Kouluttajina toimivat kansainväliset I-luokan tuomarimme.

Kansallisen I-luokan tuomaripätevyys voi saada aktiivisesti, neljän vuoden ajan tuomaroinut II-luokan tuomari, joka läpäisee kansallisen I-luokan tuomarin näyttökokeen hyväksyttävästi kansainvälisen I-luokan tuomarin valvonnassa SM-kilpailuissa.

Edelleen kansainvälisen tuomaripätevyys voi saada suorittamalla IPF:n tutkintovaatimukset sekä kirjallisen kuin näyttökokeen osalta kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa.

Kansallisissa kilpailuissa tuomarit tuomitsevat nostot. Kun niissä ei ole juryä, on tuomareiden päätös aina lopullinen, joka kirjataan kilpailupöytäkirjaan. Hyvin harvinaisissa tapauksissa liiton hallitus voi puuttua tähän jälkikäteen muuttamalla päätöstä kurinpitosääntöjen sekä nykyisin myös kilpailumani-pulaation torjunnan perusteella. Omalla 10 vuotisella puheenjohtajakaudellani näin on käynyt kerran, kun kävi ilmi, että kilpailussa oli merkitty tahallaan väärä nostajien kehonpainoja kilpailukortteihin ja sitä myöden myös pöytäkirjoihin.

Kun kansallisissa kilpailuissa usein paikalla on kokeneita kansainvälisiä tuomareitamme, on enemmän kuin suotavaa, että nämä ohjaavassa mielessä kilpailun jälkeen kertovat havainnoistaan kansallisille tuomareille. Tästä ei kenenkään pidä pahastua. On myös nostajan etu saada vinkkiä esim. teknisistä virheistä, jotka esim. SM-kisoissa voivat johtaa noston hylkäykseen.

Toivotan teille kaikille hyvää ja rauhallista Joulua sekä voimallista Uutta Vuotta 2024.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Klassisen ja varustevoimanoston nuorten MM-kilpailut 24.8.-3.9.2023, Cluj Napoca Romania

Teksti & kuvat: Mats Finne & Kaj Mattila

Varustevoimanosto

Varustenostajat aloittivat näiden kisojen nostot. Suomen joukkueella oli mukana kolme nostajaa naisissa ja yksi urhea mies. Eerika Palosaari oli joukkueestamme ensimmäisenä lavalla. Kisapaikalla ja paikkakunnalla oli kisojen ajan melko lämmintä. 35 C lämpö ei riittänyt Eerikalle vaan ennen kisaa hän kulki kisapaikalla kaikki omat ja lainatut vaatteet yllään. Punnituksessa jouduttiin käymään silti kolme kertaa ennen kuin vaadittavat lukemat ilmestyivät vaakaan. Eerikan kisa sujui kuitenkin mallikkaasti. Kyykyssä oma ennätys parani 7,5 kg, viimeisellä vedolla haettiin 10 kg ennätykseen lisäystä. Tällä varmistui kultamitali Eerikalle. Eerikalle siis kultaa sarjan 52 kg subjunioireissa tuloksella 365 kg. Eerikalle jalkakyykyn SE, joka on nyt 135 kg ja penkin SE 90 kg punnerruksella, yhteistuloksen SE myös Eerikan nimiin 365 kg.

Seuraavana vuorossa Ninni Kopola. Ninni teki tasaista jälkeä, jolla saavutettiin 2. sija tuloksella 444 kg, jolla siis hopeaa subjuniorien sarjassa 69 kg. Ninnille kyykyn SE tuloksella 152,5 kg.

Sofia Räihä aloitti juniorien osuuden joukkueessamme. Subjunioireissa menestys olikin jo melkoisen murskaavaa ollut. Sofia kilpaili sarjassa 69 kg, hän sijoittui komeasti pronssille tuloksella 495 kg. Sofia ylsi myös SE-tuloksiin. Yhteistuloksen uudeksi SE:ksi merkittiin 495 kg ja penkkipunnerruksen SE 125 kg,

Varustepuolen päätti Santeri "Antero" Helin. Santeri oli ensimmäistä kertaa kansainvälisissä kisoissa ja matkaan sattui hieman haastavia hetkiä lentojen vaihdoissa. Kisapaikalle kuitenkin päästiin ajoissa, mutta syöminen jäi hieman heikoksi. Santeri sai tuloksen 750 kg, joka oli oma ennätys ja riitti 8. sijaan kokonaiskisassa.

Klassinen voimanosto - subjuniori naiset

Sarjassa 47 kg Jenna Tarvainen aloitti joukkueemme klassisen kisaamisen. Jennalle upeasti lajiohopeaa penkissä 60 kg tuloksella. Jenna sijoittui 6. sijalle ensimmäisissä kansainvälisissä voimanostokisoissaan.

Eerika toiseen kisaan kahden päivän levon jälkeen. Painonveto tähän kisaan oli onneksi edellistä kisaa hieman helpompi. Eerika oli 52 kg -sarjassa 9. sijalla tuloksella 297,5 kg. Painonveto vei Eerikalta voimia aika lailla tällä kertaa. Sarjassa 57 kg Maiju Lehtimäki myös avasi kansainvälisen kisauransa Romaniassa. Hänelle 237,5 kg yhteistuloksella tällä kertaa 12. sija.

Sarjassa 63 kg jo kokeneempi Juuli Kostian haastoi maailmanhuiput. Juuli nostikin hienosti maailmanmestariksi. ME-tuloksia-kin tuli kyykyssä 160,5 kg, penkissä 98,5 kg ja yhteistuloksessa 431,5 kg. Kisa oli kuitenkin äärettömän jännittävä viimeiseen vetokierrokseen ja viimeiseen vetoon asti. Britti Skye Moore haastoi Juulin mestaruustaistoon laittamalla ME-raudat viimeiseen nostoonsa. 190,5 kg raudat tulivat ylös asti, mutta tuomarit hylkäsivät noston reiskannatuksena. Juuli pääsi täten juhlimaan maailmanmestaruutta. Sarjassa 69 kg Ninni Kopola saavutti tuloksen 335 kg, jolla 5. sija, penkissä lajiohopeaa 80 kg komealla punnerruksella.



Jesse Miettinen



Kasimir Portin



Jesse Miettinen ja Nuutti Mansukoski

Klassinen voimannoisto - juniori naiset

Sarjassa 57 kg Fanny Lamminen teki kovan tuloksen 412,5 kg, joka oli avoimen sekä N23-ikäluokan uusi SE. Kyykyssä lajikultaa 167,5 kg tuloksella, joka myös avoimen sekä N23 uusi SE-tulos. Fannyn sijoitus oli 7. tässä kivenkovassa sarjassa. Sarjassa 69 kg Suomen joukkueella oli kaksi edustajaa; Fanni Savela sekä Oona Kujala. Oonalle tällä kertaa 15. sija 410 kg

yhteistuloksella, Oonalle 160 kg kyykyllä nimiinsä uusi SE. Fanni kasasi 467,5 kg yhteistuloksen, jolla 7. sija. Fanni sai nimiinsä penkin SE:n 117,5 kg punnerruksella, maastanoston SE:n 195 kg nostolla ja yhteistulos 467,5 kg oli myös uusi SE.

Sarjassa 76 kg Ellen Grönlund, joka oli viime vuonna MM-kisoissa pronssilla, haki nyt näistä kisoista revanssia. Sijoitus paranikin toiseksi. Tulos 530 kg, joka



Nuutin lepo hetki

avoimen sekä N23-ikäluokan uusi SE. Ellen teki myös kyykyyn ja vedon uudet SE:t. Jalkakyykyssä uusi SE on 200 kg ja maastanostossa 217,5 kg, nämä molemmat ovat avoimen sekä N23 SE-tuloksia.

Klassinen voimannoisto - subjuniori miehet

Poikien kisan joukkueessamme aloitti Lauri Lindberg sarjassa 53 kg. Laurilla oli pientä epäonnea, kun painavampana sijoittui pronssille tuloksella 410 kg. Laurille tukku SE-tuloksia kuitenkin matkaan, kyykyssä uusi SE 140 kg, maastanostossa 177,5 kg ja yhteistulos 410 kg.



Lauri Lindberg



Eerika Palosaari ja Sohvi Mikkonen



Ninni Kopola, Eerika Palosaari ja Sofia Räihä



Sofia Räihä ja Ninni Kopola

Sarjassa 66 kg Konsta Holappa teki tuloksen 490 kg, joka riitti 10. sijaan. Sarjan 74 kg edustajamme Viljami Javanainen sai kasattua tuloksen 517,5 kg, jolla sai kisassa 17. sijan. Sarjassa 83 kg Julius "punttijulle" Lankila ja Otto Sjuls kisasivat Suomen joukkueessa. Otto sai tuloksen 610 kg,

joka riitti 11. sijaan. Yhtenä ennakkosuosikina kisaan lähti Julius, joka saikin hyvän tuloksen 665 kg, joka tällä kertaa riitti 5. sijaan, mitalit jäivät tällä kertaa saamatta.

Sarjassa 93 kg Ville Hannula ja Liam Biström haastoivat maailmanhuiput

tiukkaan taistoon. Villelle tulos 645 kg, joka riitti 5. sijaan, Liamin 600 kg riitti 10. sijaan. Jesse Miettinen oli subjunnujen ankkurina sarjassa 120+ kg, hänen ensi kertaa kansainvälisellä areenalla kisaamassa. Jesse sijoittui komeasti 4. sijalle tuloksella 587,5 kg.



Jenna Tarvainen



Kuvassa Suomen joukkueesta takarivissä Mats Finne, Harri Hagfors, Hannu Kopola ja Juho Kuusisaari sekä eturivissä Oona Kujana, Ninni Kopola ja Fanni Savela



Viljami Javanainen



Aaron Nordberg



Juuli Kostian ja Mikko Paavola

Klassinen voimanoisto - juniori miehet

Kasimir Portin sijoittui tuloksella 640 kg 24. sijalle sarjassa 93 kg. Aaron Nordberg kisasi sarjassa 120 kg ja sai yhteistuloksen 700 kg, joka tällä kertaa riitti 14. sijalle. Kisat päätti suomalaisten osalta Nuutti Mansukoski sarjassa 120+ kg. Nuutti komeasti pronssille hienolla 875 kg yhteistuloksella. Penkissä lajipronssia tuloksella 205 kg ja maastanostossa 335 kg tulos toi hopeaa.

Näin kisat oli käyty läpi ja joukkueemme myös menestyivät komeasti. Varustepuolella ei tällä kertaa joukkuemitaleja tullut. Subjunioreissa pojat saavuttivat 3. sijan

joukkuekisassa. Hienoa menestystä joukkueilta ja uusia nostajia saatiin mukaan kansainväliseen kisatoimintaan.

Vuosi on ollut kiireinen ja kisoja liki joka kuukausi. Tällä kertaa huoltotiimissä häärivät Hannu Kopola, Harri Hagfors ja Mats Finne. Päivät olivat pitkiä huollolle ja erilaisia erikoisiakin tehtäviä huoltotiimi pääsi/joutui hoitamaan joukkueen eteen.

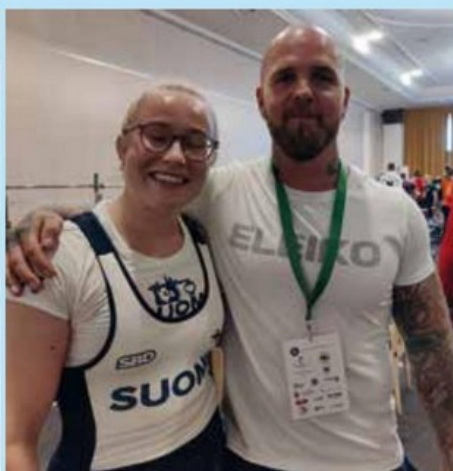
Tälläkin kertaa vaaka aiheutti ongelmia monelle, kisajärjestäjällä ei riittänyt tarkkoja vaakoja joka hotelliin. Tämä kannattaa ottaa huomioon, jos on painon kanssa haasteita, oma vaaka mukaan tarvittaessa. Kisapaikan ja hotellin läheisyydessä

löytyi kauppoja, joista sai hankittua tankkaukseen tarvittavia tuotteita. Kuljetukset toimivat suunnitelmallisesti. Bolt toimi myös tehokkaasti, jos halusi omaa yksityisyyttä.

Muistutuksena vielä ensikertalaisille ja miksei kokeneemmillekin, että evästä kannattaa olla mukana ja kisapaikalle pitää ottaa riittävästi juomaa ja ruokaa ettei tankkaus epäonnistu. Myös kuumat olosuhteet on hyvä huomioida matkustaessa eri kohteisiin. Eri maissa on myös erilaiset tavat, jotka pitää muistaa, uskonnolliset ja muut erilaisuudet pitää huomioida.



Otto Sjuls, Hannu Kopola ja Julius Lankila



Ellen Grönlund ja Johan Widman



Ville Hannula ja Liam Biström

Voimanoston ja penkkipunnerruksen nuorten PM-kilpailut 15.-17.9.2023, Lilleström Norja

Teksti & kuvat: Mats Finne & Kaj Mattila

Nuorten Pohjoismaiden voimanoston ja penkkipunnerruksen mestaruuksista kilpailtiin Norjan Lilleströmissä niin varusteilla kuin klassisesti. Kisat käytiin kahdella lavalla kahden päivän aikana. Aikataulut oli muutettu siten, että klassinen ja varusteponkki olivat samanaikaisesti. Tämä aiheutti melkoista ongelmaa kisaajille, varsinkin niille, jotka urakoivat molemmissa lajeissa.

Klassinen voimanosto

Subjuniori tyttöissä oli mukana kolme suomalaisnostajaa sarjoissa 52 kg ja 57 kg, jotka jäivät ilman tulosta penkissä. Uusi penkkisääntö koitui kaikkien kolmen kohdaloksi tällä kertaa. Sarjassa 63 kg Sohvi Mikkonen poki kultaa tuloksella 357,5 kg. Sarjassa 76 kg Raisa Korhonen otti hopeaa ja sarjassa 84 kg Amanda Airasmaa niin ikään otti hopeaa. Näin mitailiti näissä kisoissa oli saatu auki.

Juniori tyttöjen sarjassa 57 kg Nelli Westlund sijoittui upeasti kolmanneksi, Oona Kujala myös pronssille 69 kg -sarjassa. Sarjoissa 76 kg ja 84+ kg kultajuhlat alkoivat Suomen joukkueessa. Nina Heikkinen sarjan 76 kg mestaruuteen tuloksella 435 kg ja sarjan 84+ kg mestariksi Siiri Tossavainen tuloksella 387,5 kg.



Subjuniori pojissa 59 kg -sarjassa Otto Tala sijoittui toiseksi tuloksella 357,5 kg. Sarjassa 83 kg Otto Sjuls hopealle ja Jussi Waris komeasti 4. Jussilla oli hieman haasteita punnituksessa, mutta tämäkin taklattiin ja kisaamaan päästiin. Sarjassa

120+ kg jo MM-lavalla menestynyt Jesse Miettinen mestariksi tuloksella 572,5 kg.

Juniori pojissa ainoana edustajana oli Thomas Salahud sarjassa 105 kg tuloksella 622,5 kg 5.sijalle.





Klassinen penkkipunnerrus

Subjuniori tyttöjen sarjassa 57 kg mestariksi nosti Eerika Palosaari. Sarjan 63 kg palkintojenjaossa Maamme-laulua soitettiin uudelleen, kun mestariksi saimme Anni Palomäen.

Juniori tyttöjen sarjassa 84+ kg Siiri Tossavaiselle jo toinen mestaruus näissä kisoissa.

Subjuniori poikien sarjassa 105 kg Ossi Rantala saavutti Pohjoismaiden mestaruuden tuloksella 140 kg. Juniori pojissa sarjassa 74 kg Rautalammin rautaranne Anton Nykänen ylivoimaiseen mestaruuteen tuloksella 175 kg. Sarjassa 83 kg Antonin seuratoveri Arttu Korhonen sijoittui toiseksi. Arttua odotetaan myös voimanoston puolelle, huhut kiirivät hurjasta kyykkykunnosta.

Sarjassa 105 kg jo aiempina vuosina näissä kisoissa menestynyt Hermanni Järvenpää tällä kertaa kolmanneksi 185 kg punnerruksella. Tässä tuli eteen jo ongelmia, jota aiemmin tuotiin esille. Klassisen penkin ja varustepenkin ollessa käynnissä samaan aikaan, myös Hermanni kuulutettiin molemmille lavoille samanaikaisesti.



Jesse Miettinen



Varustevoimanosto

Subjuniori tyttöjen sarjassa 57 kg urakoi Eerika Palosaari, hänelle jo toinen mitali tässä kisassa. Tulos 373 kg oli uusi SE ja penkin 103 kg myös uusi SE. Juniori tytöissä Siiri Tossavainen oli sarjassa 84+ kg neljäs tuloksella 435 kg. Juniori pojissa Santeri Helin pronssille tuloksella 765 kg, kyykyssä ja vedossa 300 kg haamurajat rikki.

Varustepenkkipunnerrus

Subjuniori tytöissä Eerika Palosaari mestariksi 80 kg tuloksella. Juniori tytöissä Emmi Järvenpää 76 kg sarjassa mestariksi tuloksella 80 kg, Siiri Tossavainen hopealle tuloksella 55 kg.

Juniori pojissa Hermann Järvenpää mestariksi 60 kg punnerruksella, tämä tulos selittyy kisan järjestelyillä, kun penkkisaajien olisi pitänyt olla kahdella lavalla samaan aikaan.

Kisat oli hyvin järjestetty, tulva oli hieman antanut haasteita kisajärjestäjälle, kun alkuperäinen lämmittelytila oli vielä veden vallassa. Banketissa palkittiin perinteisesti parhaat. NPF:n kokouksessa sovittiin puheenjohtajan vaihdosta. Tanska otti vuoden 2024 järjestelyvastuun, kun Islannissa on samana vuonna varustevoimanoston MM-kisat.



Siiri Tossavainen



Sohvi Mikkonen



Anni Palomäki



Eerika Palosaari

Klassisen ja varustevoimanoston mastersien MM-kilpailut 8.-15.10.2023, Ulan Bator Mongolia

Teksti: Harri Hagfors, kuvat: maajoukkue

Mongolia oli toista kertaa kisaisäntänä nyt molemmissa nostomuodoissa ja kisa-paikkana sama Holiday Inn -hotelli, mikä oli hyväksi todettu ensimmäisellä kerralla vuonna 2018, kun mastersien varustekisat olivat siellä.

Nyt nostajia oli niin paljon enemmän, että järjestäjät olivat jakaneet kilpailijat kolmeen eri hotelliin, joten vaikka hotellit eivät olleet kaukana kisapaikasta, oli osalla nostajista haastavaa saada itsensä kisa-paikalle liikenteen ruuhkaisuuden takia. Suomen joukkue oli onneksi saatu kokonaisuudessaan majoittumaan kisahotelliin, mikä oli todella hieno juttu.

Mongoliaan ei voinut lentää kuin Turkin ja Kiinan kautta, mikä teki vähän haastetta löytää hyviä lentoaikoja. Lennot kestivät 14-18 tuntia ja osa oli takaisinpäin tullessa yön Istanbulissa. Hinnat vaihtelivatkin n. 650-1 000 €, riippuen minä päivinä lensi ja kuinka kauan oli kisapaikalla. Vain yksi kone oli niin paljon jo lähdössä myöhässä Helsingin päässä, että joutuivat olemaan Istanbulissa yön, mikä aiheutti Kempin myöhästymisen klassisen kisasta. Muiden suomalaisten nostajien osalta myöhästymisen ei aiheuttanut isompia ongelmia.



Isoin osa joukkueesta tuli paikalle jo torstai-aiomuna 5.10. Vaikka montaa lentoa ei aamulla tullut, saatiin helposti kulumaan kaksi tuntia ennen kuin olimme päässeet passin tarkastuksesta ja saaneet matkatavarat mukaamme. Osa oli varannut oman kuljetuksen kentältä hotelliin, mikä olikin hyvä valinta ja isolla porukalla siinä säästi jokunen euron. Kisajärjestäjän kyyti oli ulkoistettu ja maksoi 50 € yhteensä edestakaisesta matkasta mikä oli ihan kohtuullinen hinta. Ensimmäiset ongelmat tulivat sitten, kun osa maista oli maksanut

kyydin etukäteen ja osa ei ollut varannut kyytiä ollenkaan. Lisäksi sitten suomalaiset, joilla oli oma kyyti, niin heitä ei oltu jostain syystä otettu kyytilistoilta pois. Tämän lisäksi kuljettajat, jotka eivät osanneet englantia kuin nimeksi, oli hankala saada ymmärtämään, että he eivät tule meidän kyytiimme. Tämän vuoksi jouduimme odottamaan turhan kauan ennen kuin pääsimme lähtemään. Sitten piti vielä maksaa kyyti paikanpäälle ja ei puhetta-kaan, että siitä olisi saatu mitään tositetta.



Mikko Tiensuu, Nina Mäkinen ja Janne Hakala



Harri Hagfors ja Ismo Hietanen



Irene Matinpalo, Silja Mansikka-aho ja Liisa Tiensuu-Hirvonen



Jari Kaarnais, Vesa Kovalainen ja Riikka Taka

Noin neljä tuntia kesti kaikkineen, kun kone laskeutui ja olimme vastaanotossa huoneita jonottamassa. Ja emmehän tietenkään päässeet suoraan huoneisiin, kun kello oli vasta n. 11.15. Huoneet olisi saanut puolen päivän hinnalla tai sitten odottaa sinne 14-15 asti. Osa maksoi ja osa ei, mutta silti osa pääsi huoneisiin kummin-kin, kun suurin osa oli jo siivottu. Ne vaan katsoivat kuka maksaa ylimääräistä niin otetaan niiltä muutamasta tunnista 45-65 €.

Lauantai-iltana teknisessä kokouksessa sitten olikin seuraava pikku ongelma, kun eihän kaikki maat olleet maksaneet maksuja. Tämä on ihme homma, kun säännöt pitäisi olla kaikille samat; liitto maksaa osallistumis-/dopingmaksut ajallaan ja homma ok, mutta ei. Samoin oli kyllä nuorten MM-kisoissa, sielläkin maksetaan käteisellä suoraan kyseisiä maksuja.

Itse kisapaikka lavoineen oli ok. Alkuperäisinä ei ollut minkäänlaista tulostaulua yleisölle, eikä myöskään nostajille/huoltajille. Kisaa piti yrittää seurata pienen

TV-ruudun kautta, joka oli sijoitettu metrin korkeudelle. Lisäksi TV:n edessä oli jatkuva ihmismuuri. Tuomarivalot oli sijoitettu niin, että nostaja ei niitä nähnyt kuin vasta poistuessaan lavalta. Samoin kelloa oli vaikea nähdä. En tiedä miksi näin annettiin tehdä, ilmeisesti kun mastersien kisat eivät ole niin tärkeät kuin avoimen ja nuorten. Tulostaulu saatiin viikolla yleisölle esiin, tosin sen kanssa ja näkyvyydessä kyllä olisi ollut toivomisen varaa.

Itse lämmittelytila oli aivan liian pieni ja osa telineistä todella huonoja. Vedon läm-



Sanna Oksanen ja Outi Nurmilaukaus



Jari Kaarnais ja Vesa Kovalainen

mittelytila sijaitsi kerrosta alempana, missä kisan seuraaminen oli haastavaa ilman minkäänlaisia näyttöjä. Mutta nyt kun on enimmäkseen kerrottu huonoja puolia, on varmaan aika siirtyä itse kisaan ja miten hyvin koko Suomen joukkueella meni.

Teknisessä kokouksessa käytiin pieni keskustelu siitä olisiko mahdollista muuttaa aikataulua, kun Kemppaisen Markun kone oli vuorokauden myöhässä ja ei mitenkään kerkeä sunnuntai aamun kisaan, kun kone vasta olisi n. klo 07.10 kentällä. No ehdotus oli, että muutettaisiin naisten ja miesten sarjat toisinpäin, mutta se oli huono ehdotus. Heti useampi muun maan joukkueenjohtajaa sanoi, että ei käy, heillä vielä osa pudottaa aamulla painoa, joten se siitä. Näin Markun klassinen kisa jäi nyt sitten nostamatta.

Sunnuntaina aloittivat naiset klassisen voimanoston osuuden MM-kisoista. Sarjassa M4/63 kg Liisa Tiensuu-Hirvonen aloitti mitalin keruun kyykyn lajihopealla tuloksella 82,5 kg. Liisalle myös penkin lajikulta tuli 50 kg nostolla ja vedon lajihopea 112,5 kg nostolla. Liisan yhteistulos oli 247,5 kg ja sillä hopeaa.

Sarjassa M3/63 kg Irene Matinpalo jatkoi mitalikannassa. Irenelle kyykyn lajihopeaa 87,5 kg tuloksella, penkissä tulokseksi 40 kg ja vedossa 120 kg, joilla lajipronssit. Samoin hän oli tuloksella 247,5 kg yhteistuloksen pronssilla. Sarjassa M3/76 kg Silja Mansikka-Ahon vuoro oli jatkaa mitaliputkea. Kyykky 85 kg, penkki 40 kg ja veto 140 kg, joilla kaikilla lajihopeaa sekä yhteistuloksella 265 kg MM-hopea. Sarjassa M3/74 kg Ismo Hietanen jatkoi, mihin naiset jäivät. 155 kg kyykkyllä lajipronssi, penkin 110 kg lajihopea ja vedossa 185 kg lajihopeaa, samoin vielä 450 kg yhteistuloksella MM-hopeaa.

Maanantaina oli sitten oma vuoroni sarjassa M3/93 kg ja kisa meni pilalle jo ennen kuin alkoikaan edellisenä yönä, mutta siitä turha enempää puhua. Kyykyssä jäin aloitukseen 187,5 kg, penkki 120 kg ja vedossa sitten koitettiin paikata, mitä oli paikattavaa, ja siinä onnistuin ihan hyvin. Maastanoston tulokseksi 247,5 kg ja sillä lajikulta sekä 555 kg yhteistuloksella kevyempänä MM-hopealle. Sarjassa M2/57 kg Nina Honka teki mitä oli tehtävissä. 107,5 kg kyykyssä, penkissä 57,5 kg ja vedossa 145 kg, jolla lajipronssi, ja yhteistuloksella 315 kg oli sijoitus neljäs. Sarjassa M2/74 kg Marko Forsell kyykyssä 192,5 kg, penkin 130 kg riitti lajihopeaan, vedossa 195 kg ja yhteistulos 517,5 kg, jolla 6 sija.

Tiistaina sarjassa M2/83 kg Vesa Kovalainen otti kyykyn lajipronssia tuloksella 230 kg, penkissä 125 kg, vedossa 250 kg ja yhteistuloksella 605 kg hienosti MM-pronssia. Sarjassa M2/63 kg Sanna Oksanen nosti kyykyssä 120 kg, penkin lajihopea tuloksella 75 kg, vedossa 127,5 kg ja yhteistulos 322,5 kg, jolla 4. sija. Sarjassa M2/76 kg Outi Nurmilaukas otti kyykyssä 105 kg, penkissä lajipronssi tuloksella 70 kg ja vedossa 175 kg, jolla lajipronssi. Yhteistuloksella 350 kg Outi oli 4. sijalla. Sarjassa M2/105 kg Kaj Wasenius napasi kyykyssä 202,5 kg, penkissä 130 kg, vedossa 242,5 kg, josta kertyi yhteistulos 575 kg, jolla 4 sija.

Keskiviikkona sarjassa M1/63 kg Teija Grönlund nosti kyykyssä 117,5 kg, penkissä 57,5 kg, vedossa 152,5 kg, joilla tuli yhteistulos 327,5 kg, joka oikeutti 4. sijaan. Sarjassa M1/83 kg Jari Kaarnais nosti kyykyssä 230 kg, penkissä 150 kg ja vedossa 260 kg, joilla kertyi 640 kg yhteistulos, mikä riitti 5. sijaan.



Harri Hagfors

Klassisen kisan banketti oli sitten torstai-illalla, mihin osallistui niin paljon porukkaa, että tila oli aivan liian pieni siihen tarkoitukseen. Alun perin banketin piti olla isommassa tilassa, mutta miksi muutettiin pienempään, en tiedä. Juomaa ja ruokaa oli hintaan nähden ihan hyvin ja paikallisten esitykset olivat hienoja.

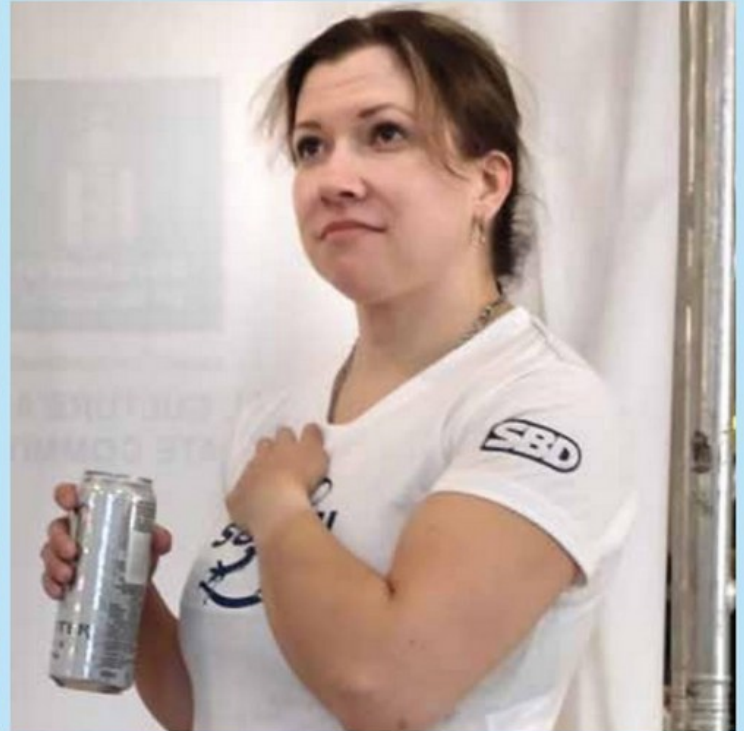
Varustekisa alkoi sitten perjantaina. Sarjassa M4/74 kg oli sitten vihdoin Kemppaisen Markun vuoro päästä lavalle. Markulle kyykyssä 132,5 kg, penkissä 112,5 kg ja vedossa 170 kg. Kaikissa nostomuodoissa



Nina Honka



Teija Grönlund



Nina Mäkinen

tuli lajikultaa ja tietenkin yhteistuloksella 415 kg MM-kultaa. Sarjassa M3/74 kg Ismo Hietanen kyykkäsi 185 kg, jolla lajiohopea, penkissä 130 kg, sekä lajipronssia vedossa 200 kg nostolla. Yhteistuloksella 515 kg Ismolle hopeaa. Sarjassa M3/93 kg oli taas oma vuoroni kokeilla, miten olin palautunut klassisesta kisasta. Kyykystä 227,5 kg, jossa jäi vähän varaa, penkin 137,5 kg oli

sitten päivän kunto, ojentajat oli 142,5 kg yrityksessä loppu. Vedossa sitten katottiin taas mitä piti vetää kultaan ja kokonaissarjan hopeaan. Tällä kertaa siihen riitti 245 kg, joka oli 2,5 kg vähemmän kuin klassisen kisassa, mutta sillä ei merkitystä. Sijoitus on näissä kisoissa ykkösasia ja hyvä tulos on sitten bonusta siihen päälle.

Lauantaina sitten sarjan M2/57 kg Nina Honka jälleen lavalle. Kyykyssä Ninalle tulos 150 kg, jolla lajiohopeaa, penkissä 85 kg, millä lajikulta ja vedossa, mitä tarvittiin kultaan, 160 kg. Se riitti hienosti yhteistuloksella 395 kg kultaa kevyempänä. Sarjassa M2/83 kg Rami Huovinen oli ollut vähän toipilaana ja otti vaan 75 kg kyykyssä, penkissä 120 kg, vedossa 200



Markku Kempainen ja Ismo Hietanen



Vesa Kovalainen

kg ja yhteistuloksella 395 kg sijoitus oli 7. Samassa sarjassa Vesa Hartikainen kyykäsi 220 kg, penkissä 195 kg, jolla lajihopea ja vedossa 235 kg. Yhteistuloksella 650 kg Vesa oli 4. sijalla. Sarjassa M2/105 kg oli sitten Kaj Wasenius vuorossa. Kaj kyykäsi 232,5 kg, penkkasi 165 kg ja veti 252,5 kg, joilla yhteistulosta 650 kg ja 5. sija.

Sunnuntaina sitten M1-ikäluokan Nina Mäkinen, joka viime hetkellä muutti sarjasta 69 kg sarjaan 63 kg. Nina otti kyykyssä 130 kg, sillä lajihopea, penkissä 65 kg ja lajihopea sekä vedossa 132,5 kg, jolla lajikulta. Ninalle yhteistulosta 327,5 kg ja MM-hopeaa. Sarjassa M1/120 kg oli sitten Mikko Tiensuu vuorossa. Enimmäkseen penkkimiehenä tunnettu Mikko näytti, että osaa muutakin kuin penkata. Kyykyssä Mikko otti 275 kg, jolla lajihopeaa, sitten paraatilajissa, penkissä 282,5 kg, jolla lajikulta. Mikko otti vedossa 252,5 kg ja yhteistuloksella 810 kg MM-hopeaa.

M1-ikäluokassa oli sitten Janne Hakala vuorossa. Janne oli päättänyt muuttaa sarjaan 120+ kg sarjasta 120 kg. Tilastojen mukaan näin oli parempi mahdollisuus mitalien suhteen. Kyykyssä Janne otti 265 kg, penkissä 180 kg ja vedossa 260 kg, joka oli monien vaiheiden jälkeen viimeinen päätös hakea lajikultaa vedossa ja siinä onnistuttiin. Yhteistuloksella 705 kg 4. sija. Näin jälkikäteen sarjassa 120 kg olisi tuolla yhteistuloksella saanut pronssia, mutta

eihän sitä voi tietää kuka jää ilman tulosta ja tekee sitten loppujen lopuksi minkäkin tuloksen. Monien tulos oli kyllä tehty klassisessa, millä ilmoitettu kumminkin varustekisaan.

Sunnuntaina sitten varustekisan banketti, mikä olikin sitten tilan ja esityksen puolesta hyvä, mutta kun osa ruoasta ja jälkiruoasta loppui kesken, jäi siitä vähän huono maku. Varmaan suurin osa pääsi käymään myös katselemaan Mongolian nähtävyyksiä, mistä varmaan muutama kuvakin tulee juttuun. Näin voimme kotona kertoa nähneemme muutakin kuin hotellin ja kisapaikan.

Arvokisojen tulosrajoista oli puhetta. Kisat venyvät liian pitkiksi, kun alkaa olemaan niin paljon nostajia, varsinkin avoimessa ja nuorissa, että jotain pitäisi tehdä. Alkaa olemaan liian isoja eroja nostajien välillä, että ei ole kenellekään eduksi nähdä satojen kilojen eroja ensimmäisen ja viimeisen nostajan välillä. Toiseksi, ei kukaan jaksa istua joka päivä aamusta iltaan katsomassa montaa eri ryhmää samasta painoluokasta. Arvokisat on kumminkin tehty parhaita varten. Se miten eri maat tekevät päätöksiä ketä lähetetään kisoihin onkin sitten eri asia. Joillain mailla kun on tapana valita suoraan sarjan voittaja, oli tulos mikä tahansa, mikä osaltaan on vaikuttanut isoihin eroihin nostajien välillä. Pientä tilastointia, naisten klassisessa kisassa 6

nostajaa ilman tulosta, varustekisassa 2, tosin nostajia ei hirveen paljon varustekisassa, mutta silti. Miesten klassisessa 14 ja varuste 10, joten yllättävän paljon jäi klassisessa miehiä ilman tulosta.

Itse tiesin jo lähtiessä, että en kerkeä joka päivä olla paikalla, kun nostin kahtena päivänä ja olin tuomarina neljänä päivänä, joten lista minkä tein ennen kisaa toimi nähtävästi hyvin. Turhauttavaa oli olla jyrssä, missä pöytä oli kuulemma liian pieni, ettei siihen voinut laittaa tv-monitoria, mistä olisi nähty nostot uudestaan eri kulmasta. Oli todella turhauttavaa, kun välillä nostaja teki protestin, niin eipä oikein ollut mitään muuta kuin se oma kulma mistä näit kerran noston, ja sen mukaan piti myös tehdä päätös. Tämä oli huono juttu nostajaa ajatellen. Eikä se oikein ole, eikä oikein myöskään MM-kisan arvon mukaista tuomitsemista.

Iso kiitos nostajien omille huoltajille ja nostajille, jotka omien nostojen lisäksi auttoivat muita nostajia saamaan hyviä tuloksia laajalla rintamalla. Kaikki pääsivät onnellisesti kotiin rankan matkan päätteeksi, mikä oli hyvä juttu. Tosin muutama koronatartunta kuulemma oli tullut reissun päätteeksi, joten toivottavasti siitä on toivuttu ja pääsee treenaamaan uusiin kisoihin.



Joukkueenjohtaja Harri Hagfors

Nina Hongan mietteitä MM-kilpailuista

Teksti: Nina Honka

Harjoituskausi meni ihan tavallisesti ilman suurempaa draamaa. Tunnollisesti väkersin kaiken mitä valmentaja Ahtiainen käski. Toki matkassa oli varmasti jokaiselle nostajalle tuttuja kipuja ja kolotuksia sekä aikataulutetristä, mutta sellaistaahan se tapaa näillä kymmenillä olla. Harjoitusohjelma poikkesi kovastikin entisistä. Olisko tämä nyt ollut sellaista powerbuildingia? Lihasmassaa ei tähän kuivan kesän oravaa muistuttavaa kroppaan juuri tarttunut, mutta kuvittelin olevani hyvässäkin nostokunnossa.

Klassisen voimanoston lopetin mielestäni vuonna 2019, mutta näköjään teen comebackin joka vuosi. Mikäpä siinä, ihan kivaa se klassinenkin on: huoltajaa ei tarvitse joka treenissä vaivata ja muutenkin yleiseen säätämiseen ja pukemiseen menee vähemmän aikaa. Kisoissakin voi olla kohutuullisen varma, että aloitusraudat tulee ainakin rintaan. Ylöstulon kanssa onkin

sitten vähän niin ja näin. Mutta onhan se klassinen muuten vähän niinkuin kuin söis banaania kuorineen.

Klassisen kisa meni siis lähinnä varustekisan lämmittelynä. Peruskivaa tekemistä, tuliaisina kokonaiskisan neljäs sija ja vetopronssi.

Varustekisassa vastaan asettui viime vuoden maailmanmestari nelikympillisistä. Kuten epäillä saattaa, hän ei taistelutta halunnut titteliä luovuttaa. Varustekisan alla olo oli jotenkin nuutunut, mutta niillä korteilla piti pelata, jotka kisassa oli kädessä. Järkevällä korotustaktiikalla, provosoitumisen välttämällä ja itsepäisellä hermojen hillinnällä saatiin puristettua tasatulos ja kevyempänä sain nousta korkeimmalle korokkeelle. Lisäjännitystä toi se, että viimeinen veto hyväksyttiin vasta juryn päätöksellä. Tarina ei kerro oliko kyseessä tuomarin näppihäiriö, vai oliko vedon yläosassa jotain häikkää. Se

ei tällaiselle ylileveällä sumottavalle olisi mitenkään tavatonta.

Varustenostossa tuloksena siis maailmanmestaruus, kyykkyhopea sekä penkki- ja vetokullat. Oma tavoitteeni oli olla ikäluokan paras nostaja ja tällä kertaa se toteutui. Tulos jäi kauas siitä mitä olisin halunnut nostaa, mutta sellaista se joskus on.

Kisa oli hyvä osoitus siitä, että oman suorituskyvyn kanssa pitää olla realistinen, etenkin kun takana on pitkä matka ja painonveto. Suomessa takuuvarmaksi testattu penkin "aloitusrauta" ei tullut ylös, kun se kolmanteen nostoon lastautettiin. Onneksi järki kävi tällä kertaa ylpeyden edellä. Vaikka kisasuoritukset jäivät vähän vaisuiksi, niin hyvillä mielin jatketaan kohti jouluisia SM-kisaputkea. Nyt on ainakin osoitettu, että varustenostoa pitää treenata kuten varustenostoa pitää treenata, bodailun voi jättää muille.

Naiskolmikon mietteitä Mongoliasta

Teksti: Liisa Tiensuu-Hirvonen

Irene Matinpalon, N60/69 kg, harjoituskausi Budapestin EM-kisojen jälkeen oli ollut rikkiäinen, varsinkin vasen olkapää on vaivannut. Mutta hyvän tiimin tukemana Irene on pystynyt harjoittelemaan. Hän saavutti kyykyssä lajihopean tuloksella 87,5 kg, vaikkei ollutkaan kyykyssä, kuten ei penkissäkään mielestään parhaimmillaan. Maastanostossa hän sivusi omaa ennätystään 120 kg. Kokonaistulos oli sama kuin hopean saaneella britillä 247,5 kg, mutta painavampana Irene sai tällä kertaa pronssimitalin.

Silja Mansikka-ahon, N60/84 kg, harjoituskausi oli ollut kesän aikana välillä haastava

erilaisten kipujen vuoksi. Silja kyykytulos oli 85 kg ja penkki 40 kg, jotka hänen mielestään jäivät vaatimattomiksi. Maastanosto onnistui hyvin, ja siinä tulos 140 kg on uusi SE. Silja on todella tyytyväinen saavuttamiinsa kokonaistuloksen, 265 kg, hopeaan ja lajihopeamitaleihin. Oli huikea kokemus olla kisaamassa niinkin eksoottisessa maassa kuin Mongolia.

Liisa Tiensuu-Hirvonen, N70/63 kg, oli ensimmäistä kertaa mukana MM-kilpailuissa. EM-kilpailujen jälkeen kyykky on kehittynyt, mutta kisalavalla tulos jäi ensimmäisen yrityksen varaan 82,5 kg, joka oikeutti lajihopeaan. Penkissä Liisa punnersi uu-

den SE:n 52,5 kg ja sai lajikultaa. Maastanostossa nousi hopeamitalitulos, 112,5 kg. Kokonaistulos, uusi SE 247,5 kg toi Liisalle MM-hopeamitalin.

Näitten vahvojen naisten mielestä oli hienoa olla mukana Suomen maajoukkueessa, jossa vallitsi hyvä ja kannustava ilmapiiri. Oli kiva tavata ennestään tuttuja kilpakumppaneita muualta maailmasta ja tutustua uusiin. Mielenkiintoista ja kannustavaa on, että aina tämän lajin harjoituksissa ja kisoissa oppii jotakin uutta.



Kaj Waseniuksen mietteitä kilpailuista

Teksti: Kaj Wasenius

Klassinen voimanosto

Valmistautuminen kisaan meni yleisesti ok. Lähdin hakemaan kelvollista yhteistulosta, mutta lähinnä asennoitumaan kisaan tavoitteena lajimitali, sillä yhteistulokset olivat täysin minulle tavoittamattomissa. Kyykyssä ja etenkin vedossa se oli kilpakumppanin yhden virheen päässä. Kyykyssä mahdollisuus karkasi liian pitkälle. Vedossa se oli juuri mahdollisuuksien rajoissa. Pieni epävarmuus vetokunnosta ja riski, että tuhoan sillä mahdollisesti varustekisan, päädyin jättämään mahdollisuuden varustekisaan. Lopputuloksena minulle ihan hyvä yhteistulos ja paras sijoitukseni MM-kisoissa klassisessa voimanostossa eli 4.

Varustevoimanosto

Valmistautuminen myös tähän kisaan meni yleisesti hyvin. Unelmapäivän yhteistulos olisi saattanut olla pronssiin riittävä, joten senkin kyllä pidin mielessä. Kyykyssä mahdollisuus kuitenkin karkasi, vedossa sen sijaan oli jo aloituspainojen perusteella mahdollisuus. Päädyin

penkissä olla ottamasta riskiä ja otin sen ennemmin levon kannalta. Ajatuksena oli maksimaalinen vireys vedossa haastavan kyykyn jälkeen, tätä kuitenkin muille kilpailijoille paljastamatta. Vedon alkaessa tuli pian selväksi, että yhteistulosmitali on karkaamassa ääri rajoille, ja siinä epäonnistuminen olisi johtanut myös lajimitalin riskeeraamiseen.

Näin ollen huomasin jo klassisessa kisassa ennakoimani tilaisuuden vedon lajimitaliin tulleen. Lähdin sitä hakemaan, ensin nokittamalla kilpakumppanin toisen vedon, sitten hän pudotti omaa kolmatta yritystään, jonka päätin nokittaa. Sain painavampana hänet tällä ensin lavalle, ja hänen epäonnistuttuansa pystyin paremman nostajanumeron kautta alentamaan omaa yritystäni samaan, kuin mistä hän oli juuri epäonnistunut. Nosto onnistui, ja kiilasin tällä kolmospaikalle. Tiedostin, että hänen kolmannen yrityksen alennus saattoi olla vedätys saada minut laittamaan itselle houkutteleva, mutta kuitenkin liian iso rauta, jolloin molempien epäonnistuesssa hän olisi toisen vedon perusteella saanut pronssin. Hän ilmeisesti huomasi,

että alkuperäistä 262,5 kg en uskonut hänen saavan (tai itse saavani vaadittua 265 kg), ja hän mahdollisesti kuvitteli, että olen jo ääri rajoilla 247,5kg raudalla, sillä laitoin vain 2,5 kg nokituksen hänen toiseen nostoon, joka oli 245 kg. Lähdin mukaan siitä huolimatta, sillä oletin hänen katsovan mitä teen 252,5 kg pudotukseen, ja oletin hänen vaihtavan takaisin, kun lähdin mukaan. Tätä hän ei kuitenkaan tehnyt. Itse tiesin, että 255 kg on täysin mahdollinen, ja kun vielä sain viime hetkellä sen pudotettua 252,5 kg, tiesin, että pronssi on minun.

Yhteenlaskettuna tavoitteeni kisoista täyttyi (ensimmäinen MM-lajimitali), ja kärsivällisyyteni palkittiin viimeisessä 18. nostossa. Omalla kohdalla oli erityisen palkitsevaa se, että mitali tuli taktiikalla, sääntöjen tuntemisella ja lopulta myös nostamalla ihan kelpo rauta oikeassa paikassa.

Kiitos vielä Harrille joukkueen tyylikkäästä johtamisesta omalla esimerkillä edestä, ja hyvistä turinatuokioista.



Yhdeksänkertainen maailmanmestari - Voimanostaja Jarmo Virtasen tarina

Teksti: Heikki Virtanen

Koko: A4, muokattu, vaaka (leveys 260 mm x korkeus 210 mm)
Laajuus: 319 sivua
Kannet: kovat, lankasidonta
Kuvitus: 4-väriä
ISBN: 978-952-396-121-0

Voimanostosta tai voimanostajista ei juurikaan ole kirjoitettu kirjoja. Nyt Suomen Voimanostoliiton entinen sihteeri Jari Rantapelkonen on tehnyt muutoksen asiaan. Hänen kirjansa Suomen kaikkien aikojen menestyneimmästä voimanostajasta, Jarmo Virtasesta julkaistiin 6.12.2023 Kristiinankaupungissa. Kirjan kustantaja on lappilainen Väyläkirjat.

Kirja on kattava otos Jarmo Virtasen voimailu-urasta, harjoittelusta ja voittamisesta. Teoksessa on reilun 300 sivun verran painavaa asiaa voimailusta. Kattava otos kuvia ja taulukoita Jarmon uran varrelta värittävät kirjaa. Merkittävimmän sisällön kirjaan antaa kuitenkin Rantapelkonen vuosien työ ja useat haastattelut, joiden pohjalta hän on kirjan kirjoittanut. Virtasen lisäksi kirjaan on haastateltu useita aikalaisia ja kaivettu tietoa eri lähteistä mm. vanhoista Voimanostaja-lehdistä. Rantapelkonen on antanut Jarmon oman äänen kuulua kirjassa, ja se elävöittää kertomusta, sillä Jarmo itse ikään kuin kommentoi tapahtumia.

Kirjan kustantajan sivuilla kerrotaan, että: "Kirja on kokonaiskattaus Virtasen ainutlaatuisesta urheilu-urasta - siitä kuinka hän kasvoi pienen länsisuomalaisen maalaiskylän pojasta maatalon jauhosäkeiltä rautaisia maailmanennätyksiä kolisuttaneeksi huippu-urheilijaksi." Tämä pitää täysin paikkaansa. Kirjassa edetään kronologisesti Jarmon nuoruudesta aina viimeiseen maailmanmestaruuteen sekä nostouran jälkeiseen elämään.

Luonnollisesti kirjassa seurataan tiiviisti Virtasen edesottamuksia, kehitystä ja menestystä. Samalla kirja raottaa kuitenkin myös suomalaisen ja kansainvälisen voimanoston historiaa, koska kirjassa vilahtelee monia tunnettuja suomalaisia nostajia ja muita voimanostoon liittyviä henkilöitä ja tapahtumia.



Vuosi vuodelta etenevään tarinaan on sisällytetty myös faktatietoa Jarmon kilpailuista. Lukuisat tulostaulukot Virtasen kilpailuista matkan varrelta auttavat ymmärtämään kuinka ylivoimainen Virtanen oli sarjoissa, joissa nosti. Rantapelkonen ei ole tyytynyt kertomaan vain arvokilpailujen menestyksestä, vaan kirjan luvuissa kerrotaan kattavasti aina kyseisen vuoden tapahtumat. Unohtamatta esim. vaikeuksia harjoituksissa, loukkaantumisia ja pienempiä kilpailuja. Kuin huomaamatta kirjan lukemalla oppii paljon Suomen kaikkien aikojen voimanostajasta - kirja seuraa nostouran lisäksi sivussa myös Virtasen muuta elämää.

Nostouran läpikäymisen jälkeen kirja raottaa lämpimästi Virtasen tämänhetkistä elämää. Lukija pääsee kurkistamaan Virtasen nykyelämään ja toteamaan, mitä kaikkea mies on ehtinyt tekemään myös nostouran jälkeen. Kirjan lopussa on vielä erillinen analyysiluku, jossa niputetaan Virtasen uran saavutukset erilaisten taulukoiden avulla.

Rantapelkonen on tehnyt suuren työn kirjan eteen ja kirja on hyvin onnistunut. Ja kuten todettu, kirja ei tyydy vain kertomaan Virtasen parhaita saavutuksia. Kirja esittelee lukijalle maailmanmestarin, voimanostajan ja miehen - Jarmo Virtasen. Kirjan luettua lukijalla on hyvä käsitys siitä, miksi Virtanen oli niin hyvä. Hänen periksiantamaton luonne, lahjakkuus, sinnikkyys ja voitonhalu tulevat kirjan sivuilta hyvin esille.

Kirjan kustantajan sivuilla on esittelytekstissä virke: "Jos pitäisi valita yksi voimailijasta kertova kirja, tulisi jokaisen urheilusta kiinnostuneen lukea Jarmo Virtasen tarina." Tämän kirjan luettuani voin allekirjoittaa lauseen. Toivottavasti myös muista Suomen huippuvoimanostajista saadaan joskus kirjoja luettavaksi. Tämä kirja on ehdottomasti lukemisen arvoinen.



Wanhan kuvan kertomaa

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: SVNL:n kuva-arkisto

Aikaisemmin, etenkin 1980-luvulla, oli PM-kisat todella arvostettuja kisoja miesten avoimessa luokassa. Silloin ei kisakalenteri ollut niin täyteläinen kuin nykyään ja voimanoistossa oli vain yksi muoto eli ei varustekisaa ja klassista kisaa erikseen. PM-kisajoukkueeseen oli jopa suurta halukkuutta.

Kuvassa on Tukholmassa 13.9.1981 pidettyjen PM-kisojen sarjan 125 kg mitalistit, keskellä kultaa saanut Hannu Saarelainen, hopeamitalisti oli Ruotsin Roger Ekström ja pronssia sai Pauli Mellberg.

Mitalitrioton tulokset olivat:

- 1) Hannu Saarelainen jalkakyyky 357,5 kg, penkkipunnerrus 245 kg, maastanosto 332,5 kg ja yhteistulos 935 kg.
- 2) Roger Ekström 330 kg - 230 kg - 372,5 kg = 887,5 kg.
- 3) Pauli Mellberg 340 kg - 200 kg - 300 kg = 840 kg.



Kuvassa näkyy myös kravatti kaulassa Voimanoistoliiton silloinen pitkäaikainen taloudenhoitaja Kaj Stenius. Mainittakoon, että kuvan kaikki herrat ovat jättäneet tämän maallisen elämän täällä. Heitä kunnioittaa.



Toinen kuva on Hanskin penkkikisoista Hyvinkään Hämeenkadun koulun tiloista. Kuva on 1980-luvun lopulta. Kuvassa on hyvä kiinnittää huomiota varsinkin varmistajan vaatetukseen, nostajan kenkiin sekä tangossa oleviin 45 kg:n levypainoihin. Moni asia on vuosien varrella muuttunut.

Mietteitä mikrofoniin takaa

Teksti: Heikki Orasmaa

Edellisessä lehdessä liiton päävalmentaja Kaj Mattila kirjoittaa palstallaan mm. huoltajan roolista. Olen vuosien mittaan huomannut huoltajien tason olevan tosi kirjavan. Toiset hallitsevat tehtävänkiihtävästi, mutta on valitettavasti joukko huoltajia, joilla tämä homma ei ole "hanskassa". Miksei ole? Ehkä voidaan sanoa, että on lähdetty liian heppoisin eväin kisaan. Huoltajan tehtävä on erittäin tärkeä jasiin kuuluu paljon nostajan onnistumiseen liittyviä asioita.

Olen monet kerrat huomannut, että kokematon huoltaja valitettavasti "ryssii" nostajan suorituksen ja sijoituksen. Vaikkapa korotuslapun palautus aika menee umpeen, ei tiedetä milloin saa viimeistä nostoa muuttaa penkkipunnerruksessa ja maastanostossa tai kannattaako sitä muuttaa, sekä milloin ei kannata muuttaa. Usein olen huomannut kuuluttaessani, että nyt on jonkin nostajan ajan tasalla oleva huoltaja toimitsijapöydän takana seuraamassa huoltamansa pahimman vastustajan nostoa. Hänellä on korotuslapussa lukemat, jotka vievät oman huollettavan ohi sarjakaverin, joko tangon-painon mukaan tai sitten tasatuloksessa kehon paino ratkaisee.

On taas niitä valitettavia tapauksia, kun katson taakseni, että nyt varmaan on jonkin nostajan huoltaja lappu kädessä takanani,

kun on taktikoinnin paikka parantaa sijoitusta. Eipä näy ketään ja saattaa olla, että siinä meni mitali, kun ei muutosmahdollisuutta käytetty tai osattu käyttää.

Sääntöjen hyvä tuntemus on hyvän huoltajan eräs tärkein ominaisuus. Näissä taktikointiasioissa on nostettava nimi esiin ja se on alan guru, eli Jari Tähtinen (voimanoiston MM 1. vuodelta 1986). Jari oli aikoinaan maajoukkueiden mukana monia vuosia huoltajana ja taktikoinnin täysin hallinneena mestarina muutti monen suomalaisnostajan sijoitusta ylöspäin, mitaliille ja jopa kultaan asti. Jarilla oli silmää myös katsoa muiden nostajien nostoja ja tehdä päätöksiä niistä

taktikoinnin avuksi. Se on myös hyvän huoltajan eräs tehtävä.

Toki huoltajan tehtäviin kuuluu paljon muutakin kuin tuo korotuslappujen kanssa touhuaminen. Löysin vanhan Voimanoistaja-lehden 2/1991 ja siinä oli ohessa oleva teksti huoltajan tehtävistä. Siinä olevat asiat ovat vieläkin voimassa. Huoltajan tehtävä on vastuullinen luottotehtävä, johon kuuluu nostajan ja huoltajan jouheva yhteistyö, joka alkaa kisoihin valmistautumistreneistä ja päättyy kun kisa on ohi. Kisan jälkeen voi pitää palaverin, jossa puidaan asiat missä onnistuttiin ja missä ei, opiksi jatkoon.

Huoltajan tehtävät

1. Alkuvuorustelut.
 - a) Tulorajat.
 - b) Ilmoittautuminen ja osanottomaksut sekä lisenssit.
 - c) Hotellit, kyyti, sauna.
 - d) Kilpailupaikan tiedostaminen.
2. Kilpailun lähestyessä (+ varata matkarahat).
 - a) Viimeistelyharjoitusten analysointi.
 - b) Kilpailun "tarkka" aikataulu.
 - Lähtö ja saapuminen kilpailupaikalle.
 - Punnitus ja nostohetki.
 - c) Nostajan painon tarkkailu ja huolehtiminen.
 - d) Varusteet.
 - e) Vastustajien ennakkointi ja etukäteisuunnitelmat sijoitusten ja tulosten (nostojen) suhteen.
3. Kilpailumatkan onnistumisesta vastuu.
4. Kilpailupaikalle tullessa.

- a) Kilpailijakorttien haku, punnituspaikan etsiminen ja painon tarkistus sekä tilannearvio.
- b) Punnituksesta ja varustarkastuksesta huolehtiminen.
- c) Alkupaikat.

5. Lämmityksen oikea ajoittaminen ja suorittaminen.

6. Nostotilaisuus (kilpailu).
 - Pystyttävä olemaan koko kilpailun ajan kilpailun tasalla.
 - Korotusten oikeat ratkaisut ja ilmoittaminen oikealla hetkellä.
 - Seurattava toisten nostajien ja huoltajien edestottamuksia.

Huoltajan on oltava joka asiassa, mikä liittyy kilpailuun, ajan tasalla. Huoltaja on vastuussa nostajan onnistumisesta. Huoltajan on oltava nostajalle luotettava.

Haastattelussa Fanni Savela

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Fannin arkistot

Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Fanni Savela, 22-vuotias oululainen voimanostaja ja fysioterapiaopiskelija.

Kerro vähän urheilutaustastasi ja muista harrastuksistasi?

Aloitin kuntosalilla treenaamisen 13-vuotiaana eli heti kun iän puolesta pääsin salille. Ennen sitä en harrastanut mitään urheilulajia tosissaan. Pianoa soitin musiikkiopistossa 5 vuotta.

Innostuin kuntosalilla treenaamisesta heti, ja alusta asti treenaaminen on ollut tavoitteellista ja säännöllistä. Enimmäkseen keskityin voiman ja lihasmassan kasvatukseen, mutta myös crossfitia harrastin jonkin aikaa. Kuitenkin kyykky, penkki ja maastaveto on ollut aina mukana ohjelmassa.

Mikä sai sinut siirtymään voimailuun pariin? Kuinka kauan olet harrastanut voimanostoa?

Halusin aina olla vahva. Tai oikeastaan halusin olla vahvempi kuin mun veljet, ja nyt olen, joten yksi tavoite saavutettu. Kyykky, penkki ja maastaveto on ollut alusta asti mukana ohjelmassa, joten voimanosto lajina tuntui itselle sopivalta, ja tavallaan luonnolliselta jatkumolta.

Voimanosto-valmennuksen aloittamisen jälkeen treenit ei juuri muuttuneet aiemmasta, tekemiseen tuli vain paljon enemmän järkeä. Syy, miksi en ollut voimanostovalmennusta aloittanut aiemmin, oli se, ettei minulla silloin vain riittänyt mielenkiinto keskittyä vain yhteen lajiin, vaan halusin olla monipuolisesti hyvässä kunnossa ja tehdä voimanostotreenien lisäksi painonnostoa, bodausta ja crossfitia sekä juosta. Lisäksi luulin voimanostotreenien olevan tosi yksipuolisia, pelkkää kyykkyä, penkkiä ja maastavetoa, vaikka todellisuudessa treeneissä on paljon muutakin kivaa. Sbd-treenit on parhaita, mutta tarvii siihen muutakin, että homma pysyy hauskana!

Ajattelen, että voimanostoa olen harrastanut nyt 2,5 vuotta eli sen ajan mitä olen ollut voimanostovalmennuksessa. Kuitenkin voimanostoliikkeitä ja voimatreenejä olen tehnyt jo 9,5 vuotta. Sieltä tulee ehdottomasti hyvät pohjat lajille.

Olet vielä nuori, mutta otit vastikään haltuusi myös avoimen SE:n niin penkissä kuin yhteistuloksessakin. Miten se tapahtui ja miltä se tuntuu? Oletko saanut paljon ihmettelyä osaksesi?

Tietenkin avoimen ennätykset tuntuvat erityisen hyvältä! Juniorit on kuitenkin todella rajattu sarja. Avoimen suomenennätys taas on todella kaiken ikäisistä paras kyseisessä painoluokassa koskaan tehty tulos. Ja onhan se siistiä rikkoo avoimen ennätyksiä juniori-ikäisenä.

Onhan sitä ihmetelty paljon, että miten näin nuori voi olla niin vahva ja rikkoo myös avoimen suomenennätyksiä. Ymmärrän kyllä, että se ihmetyttää, mutta toisaalta maailmassa on myös niin paljon minua vahvempia ja nuorempia voimanostajia, että minusta tuntuu että olen itse jo pahasti jäljessä, haha.

Käyt vielä varmaan koulua tai opiskelet? Miten se ja treenaaminen sopivat yhteen?

Opiskelen fysioterapiaa Lapin ammattikorkeakoulussa. Opintoja on takana 1,5 vuotta ja edessä vielä 2 vuotta. Koen, että opiskelu ja treenaaminen sopii hyvin yhteen, eikä siinä ole ongelmaa. Opiskelut ovat vielä kaiken lisäksi monimuotona, joten se mahdollistaa sekä treenien ajoittamisen vapaammin että työnteon. Ainoastaan kilpailukaudella, etenkin tänä syksynä MM- ja EM-kisojen ympärillä, keskittyminen opiskeluun oli haastavaa ja tärkeitä koulupäiviä jäi jonkin verran välistä.



Onko sinulla valmentaja vai teetkö ohjelmasi itse?

Minua valmentaa Juho Kuusisaari, ja on valmentanut jo 2,5 vuotta. Ennen sitä ehdin treenata 7 vuotta, ja tuolloin suunnittelin omat treenit, lukuun ottamatta joitain yksittäisiä treeniohjelmia. Hyvin tuli kehitystä silloinkin, mutta aikaan suhteutettuna nyt valmennuksen aikana olen kehittynyt huomattavasti enemmän. Olemme Juhon kanssa saaneet kyykyn 105 kg -> 162,5 kg, penkin 92,5 kg -> 121,5 kg ja maastavedon 137,5 kg -> 197,5 kg. Yhteistulokseen siis 146,5 kg lisää.

Millaisia treenejä teet ja millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Treenaan tällä hetkellä 5 kertaa viikossa. Pääpaino treeneissä on tietenkin voimanolliikkeissa, mutta lisäksi tehdään paljon "apuliikkeitä". Kyykkyä tehdään 2 kertaa viikossa, paitsi tällä hetkellä 3 kertaa. Maastavetoa tulee 1-2 kertaa viikossa. Penkkipunnerrusta variaatioineen tulee 3-4 kertaa viikossa.

Näiden pääliikkeiden lisäksi minulla on paljon ns. apuliikkeitä, joilla on oma tarkoituksensa ohjelmassa, ja jotka lopulta tähtäävät siihen, että kyykyn, penkin ja maastavedon tulokset nousevat. Nämä ovat ihan perusliikkeitä, kuten jaloille erilaiset kyykkylaitteet, lantionnostot, askelkyykyt, reidenojennukset ja -koukistukset, selälle erilaiset soudut ja vedot, käsille erilaiset pystypunnerrukset, vipunostot, hauiskäännöt ja ojentajapunnerrukset jne.

Millaista ruokavaliota noudatat? Käytätkö lisäravinteita?

En noudata mitään tiettyä ruokavaliota, mutta huolehdin että saan riittävästi energiaa sekä kaikkia makroravintoaineita. Kuitenkin pääosin mun ruokavalio koostuu kanasta, riisistä, kasviksista, kaurapuurosta, raejuustosta, marjoista, rahkasta, pähkinöistä yms. Hyvää, helppoa ja ravitsevaa ruokaa.

Käytän aika vähän lisäravinteita. Kreatiinia ja jonkin verran proteiinijauheita sekä tärkeimmät vitamiinit ja omega-3. Treeniä ennen otan kofeiinia yleensä kahvista, joskus energiajuomasta tai pre-workout juomasta.

Mikä on parasta voimailussa?

Parasta on ehdottomasti se, mitä se antaa psyykkisesti. Voimailun kautta saan älyttömästi itsevarmuutta ja pystyvyyden tunnetta, ja sitä kautta kokee paljon onnistumisen tunteita. On ihan parasta kokea olevansa vahva, vaikka suurimman osan ajasta ajattelenkin olevani "liian heikko", kuten lajin luonteeseen kuuluu. Rakastan raskailta painoilla treenaamista ja itsensä ääri rajoille viemistä. Tykkään isoista lihaksista, joten tykkään, että lihaksen kasvattaminen on myös iso osa tätä hommaa. Voimailun kautta olen myös saanut muita vahvoja ja samanhenkisiä ihmisiä omaan elämään, mikä on tietenkin kivaa!

Mitkä ovat tavoitteesi tulevaisuuden suunnitelmasi? Mitä aiot tehdä isona?

Isona aion olla vahva ja lihaksikas, haha. Kahden vuoden päästä valmistun fysioterapeutiksi, joten jotain siihen liittyvää tulen varmasti tulevaisuudessa tekemään. Muuta en osaa tällä hetkellä sanoa.

Entä millaisia tavoitteita sinulla on voimanostajana?

Tavoitteena on kilpailla ja pärjätä voimanollostossa kansainvälisellä tasolla niin hyvin kuin mahdollista. Aion tehdä kaikkeni, jotta minusta tulee niin vahva kun vaan mahdollista. Avoimessa luokassa kilpailamista odotan eniten, ja sitä kohti olen menossa, vaikka aionkin vielä ensi vuoden eli minun viimeisen juniorivuoden kilpailla junioreissa. Avoimessa taso kuitenkin nousee, vaikka se on junioreissakin jo kova, joten tekemistä riittää paljon seuraavillekin vuosille!

Tällä hetkellä päätähtäin on nyt kuitenkin ensi vuoden juniorien EM- ja MM-kisoissa ja niitä kohti mennään. Mahdollisesti minut nähdään ensi vuonna myös penkkipunnerruksen MM- ja/ tai EM-kisoissa. Ensin käydään kuitenkin juniorien voimanolston SM-kilpailut sekä penkkipunnerruksen SM-kilpailut alkuvuonna!

Mikä on paras voimailumuistosi?

Paras voimailumuistoni on ehdottomasti nämä viimeisimmät kilpailut eli EM-kilpailut Budapestissa, missä tein Euroopan ennätyksen penkkipunnerruksessa avoimeen sarjaan ja voitin lajikultaa penkkipunnerruksessa sekä pronssia kokonaiskisassa! Reissu oli muutenkin ihan super kiva, hyvää seuraa ja hieno Budapest!

Terveiset Voimanostaja-lehden lukijoille?

Tämä on ilmeisesti nyt viimeinen painettu Voimanostaja-lehti. On iso kunnia saada olla mukana viimeisessä lehdessä, ja muutenkin olen otettu, että minulta haluttiin haastattelu tähän! Harmi, että lehden painaminen lopetetaan, mutta eiköhän voimailijat kuitenkin edelleen jatku.

Hyviä treenejä kaikille, ja vahvaa joulua ja uutta vuotta 2024!



22. poliisin penkkipunnerruksen ja voimailun SM-kilpailut 28.10.2023, Hämeenlinna

Teksti & kuvat: Heikki Virtanen

Poliisin voimailun SM-mitaleista miteltiin lokakuuisena lauantaina nyt 22. kertaa. Tällä kertaa kilpailut järjestettiin Hämeenlinnassa, Liikuntakeskus LIKE:n tiloissa. Tilat olivatkin tämän kokoluokan kisoille oivat ja kaikki hoitui moitteettomasti. Kilpailuissa nostettiin klassisessa voimanostossa ja -penkkipunnerruksessa. Uusi näiden kilpailujen osallistujaennätyskin nähtiin, kun mukana oli 37 eri nostajaa eri puolilta Suomen poliisilaitoksia.

Huomion arvoista on, että nyt kahtena viimeisenä vuotena ei varustepenkkipunnerrusta ole ollut enää lainkaan mukana, siihen ei ole tullut nostajia. Kilpailuthan aloitettiin aikanaan vuonna 1999 juuri varustepenkkipunnerruksella, ja se oli ainoa laji aina vuoteen 2015 saakka. Klassinen penkkipunnerrus on ollut ”päälaji” vuodesta 2019 saakka. Klassinen voimanosto oli nyt mukana toista kertaa ja siihen osallistui 19 nostajaa. Voimanostoon osallistuvien penkkipunnerrustulos otettiin automaattisesti mukaan myös pelkän penkkipunnerruksen mitalitaistoihin.

Vaikka nämä kisat ovat epäviralliset, eli nostolisenssiä ei vaadita, toki kilpailukiellossa olevat henkilöt eivät voi osallistua, oli puitteet ja toimitsijat täysin virallista kilpailua vastaavat. Jouko Ahola oli rakentanut nostolavan kisoja varten ja toimi lavamiesten esimiehenä. Kuulutushommista vastasi kansainvälistä kokemusta niin nostajana kuin kuuluttajana omaava Mervi Sirkkiä. Pöytäkirjasta huolehtivat Hanna Ahola ja Elina Alastalo. Tuomaristo koostui HPV:n kolmikosta Ossi Parkkinen, Aulis Saarela ja Juha Suominen sekä Jyrki Alastalosta.

Klassisella voimanostolla aloitettiin

Voimanostajat oli jaettu kahteen ryhmään ja hieman normaalista poiketen ensimmäisessä ryhmässä nostivat miesten raskaampien painoluokkien nostajat. Tämä johtui siitä, että Itä-Suomen poliisilaitosta edustanut Jari Saario oli menossa samana päivänä toisaalla Hämeenlinnassa järjestettäviin Suomen Voimalajiliiton maastanoston (Pure Pull) MM-kilpailuihin ja tämän mahdollistamiseksi aikatauluja

järjesteltiin sopiviksi. Myöhemmin kävi ilmi, että myös Annastiina Rajaniemi ja hänen huoltajanaan hääriinyt Harri Hagfors olivat menossa samoihin kisoihin, joten pieniä erikoisjärjestelyjä tarvittiin kisan aikana.

Naisia oli mukana voimanostossa seitsemän. Naisten kovimmasta tuloksesta vastasi Itä-Suomen poliisilaitosta edustanut Kerttu Pirhonen, joka kasasi sarjassa 76 kg yhteistulokseksi hienon 457,5 kg (130-100-227,5). Tällä tuloksella Kerttu oli voimanoston paras naisnostaja. Paras miesnostaja pisteissä oli Anssi Malkamäki sarjassa 93 kg. Anssi teki komean tuloksen 682,5 kg (220-170-292,5). Varsinkin Anssin viimeinen maastanosto oli tahtojen taistelu, kun Anssi käski huoltajana toimineen seuratoveri Heikki Virtasen laittamaan viimeiseen vetoon sellaisen kilomäärän, mikä riittää koko kisan parhaisiin pisteisiin. Heikki teki laskin kädessä työtä käskettyä ja viimeiseen vetoon lastattiin 292,5 kg, ja hienosti Anssi taisteli raudan ylös.

Kisan tiukin mestaruustaistelu nähtiin miesten M40/105 kg -sarjassa, joka ratkesi



Jari Saario vastasi kilpailujen kovimmista kyykkyaudoista 320 kg



Pieniä erikoisjärjestelyjä tehtiin, jotta Jari Saario ehti voittamaan myös MM-kultaa samana päivänä

vasta viimeisellä vedolla. Poliisiammatti-
korkeakoulua edustanut Ilkka Pelander
oli Sisä-Suomen Jaakko Pykälistöä 21 kg
perässä ennen viimeistä maastanostoa.
Toisella maastanostollaan Ilkka oli selät-
tänyt 240 kg ja määräsi viimeiseen 261 kg,
joka oli uusi kisaennätys, milloin korotus
on mahdollinen 2,5 kg säännöstä poike-
ten. Kultamitalin kiilto silmissään Ilkka veti
raudat ylös ja voitti Jaakon 561 kg yhteis-
tuloksella Jaakon 560 kg vastaan.

Miesmastersien paras nostaja oli Sisä-
Suomen poliisilaitosta edustanut Samuli
Lahtinen, joka nosti sarjassa M40/120+
kg. Samulille yhteistulos 625 kg (205-180-
240), joka oli samalla tämän sarjan uusi
kisaennätys. Muita mainitsemisen arvoisia
suorituksia oli Lounais-Suomen Matias
Hyttisen 715 kg (270-205-240) sarjaan
M120 kg ja Jari Saarion 835 kg (320-185-
330) sarjaan M120+ kg. Mainittakoon vielä
M60/120 kg -sarjassa noston Lounais-
Suomen Jouni Nahkuri. Hän oli näissä
kisoissa mukana nyt 22. kertaa, eli on
osallistunut jokaiseen kisaan. Tämän kisan
myötä hän on myös noston avoimessa,
M40, M50 ja nyt M60 -ikäluokissa.

Penkkipunnerrus osio nostettiin kolmella
ryhmällä, jolloin pelkästään penkkipun-
nerrukseen osallistuneet tulivat mukaan.

Tällä varmistettiin se, että penkkipun-
nerruksessa samassa sarjassa kilpailevat
pääsevät taktikoimaan ja kamppailemaan
tasapuolisesti mitaleista. Heti penkkipun-
nerruksen jälkeen Jari Saario ja Annastiina
Rajaniemi tekivät omat maastanosto
suorituksena, koska heidän piti kiiruhtaa
edellä mainittuihin maastanoston MM-
kilpailuihin. Tämän jälkeen maastanoston
suorittivat loput voimanostajat.

Mainittakoon, ettei Annastiinan, Harrin
ja Jarin kiiruhtaminen toisaalle hukkaan
mennyt. Jari nosti miesten 100+ kg sar-
jassa hienosti MM-kultaa tuloksella 360
kg. Annastiina ja Harri nostivat molemmat
MM-hopeaa, Annastiina tuloksella 130 kg
ja Harri tuloksella 225 kg.

Klassinen penkkipunnerrus

Penkkipunnerrukseen osallistui tosissaan
37 nostajaa, joka oli uusi kisaennätys. Nai-
sia oli mukana 13. Naisten parhaasta tu-
loksesta niin kiloissa kuin pisteissä vastasi
Itä-Uudenmaan poliisilaitosta edustanut
Pauliina Suomela, joka nosti sarjassa 76 kg
upeasti 106,5 kg.

Miesten parhaan penkkaajan ja koko kisan
parhaan palkinnosta nähtiin kova taiste-
lu. Sarjassa 105 kg noston Turo Åman

Oulusta nosti hienosti 190,5 kg, jolla sai
86,680 IPF GL -pistettä. Sarjaa ylempänä
Matias Hyttinen oli kuitenkin sitä mieltä,
että haluaa nimensä pystiin edellisvuoden
tapaan. Matias nosti 205 kg, joka oikeutti
87,534 IPF GL -pisteeseen. Molempien
miesten nostot olivat sarjojensa uusia
kisaennätyksiä.

Mastersmiesten parhaana nostajana oli
voimanoston tapaan Samuli Lahtinen
komealla 180 kg punnerruksella. Kilpailujen
toinen 200 kg noteeraus nähtiin, kun 120+
kg sarjassa Itä-Uudenmaan Pasi Lautala
nostti tasan tuon kolmannellaan. Näin
Pasista tuli näiden kisojen toinen 200 kg
rajapyykin rikkonut klassisessa nosto-
muodossa kautta aikain.

Useissa sarjoissa nähtiin hienoja kamppai-
luja mitaleista sekä rikottiin useita henki-
lökohtaisia sekä kisaennätyksiä. Tulokset
ovat nähtävissä kokonaisuudessaan
HPV:n nettisivuilta osoitteesta helsingin-
poliisivoimailijat.fi.

Kiitokset LIKE:lle ja kaikille toimitsijoille
mukavasta kisapäivästä! Poliisin SM-
mitaleista kamppaillaan taas ensi vuonna,
toivottavasti osallistujaennätys rikkoon-
tuu myös silloin.



LIKE:n lavamiehet hoitivat hommansa hienosti Jouko Aholan johdolla



Kilpailujen paras miesvoimanostaja Anssi Malkamäki, paras
naispenkkipunnertaja Pauliina Suomela sekä HPV:n puolelta
kisajärjestelyissä auttanut Heikki Virtanen

Klassisen voimanoston juniorien EM-kilpailut 10.-15.10.2023, Budapest Unkari

Teksti & kuvat: Mats Finne

Budapest Aqua World toimi joukkueen majoituspaikkana. Hotellissa oli altaita mo-
neen lähtöön ja juniorit nauttivat kylpylän
palveluista. Joukkueenjohto pidättäytyi
moisesta molskinnasta. Boltin taksipalve-
lut olivat ahkerassa käytössä.

Kisan avajaispäivänä Suomea edustivat
subjuniorit Emma Honkonen ja Ronja Ruti.
Suomalaiset kamppailivat tasapäin; Ronja
sijoittui yhdeksänneksi ja Emma kymme-
nenneksi.

Keskiviikkona Suomella oli lavalla kah-
deksan nostajaa, mikä tiesi huoltajille
työntäyteistä päivää. Naisten subjuniorien
sarjassa 63 kg toistui samanlainen taisto
kuin Romaniassa. Suomen Juuli Kostian
vastaan Englannin Skye Moore. Juulin
kyykyn ME ja penkin 95 kg tiesi 13,5 kg
kaulaa ennen vetoa. Juulin viimeinen veto
jäi lattiaan, jolloin Skyelle olisi riittänyt
193,5 kg veto mestaruuteen. Skye nosti
raudat, mutta suoritusta ei hyväksytty,
joten kulta matkasi Suomeen uudella ME-
tuloksella 436 kg. Suomen Sohvi Mikkonen
kävi tiukkaa kamppailua pronssista ja var-

misti 3. sijan viimeisellä vedolla. Eli sarjasta
63 kg kultaa ja pronssia Suomeen.

Myös subjuniorien sarjassa 76 kg Suo-
mella oli kaksi edustajaa, Janette Ylisoini
ja Josefina Saarinen. Painonnoston suuri
lupaus Janette kävi sivulajissaan voima-
nostossa testaamassa päivän kunnon,
tuloksena EM-kulta. Josefiina teki joka
lajissa omat ennätyksensä, mutta jäi
harmittavasti tasatuloksella neljänneksi,
puntari ratkaisi kilpailun Slovenian tytön
eduksi.

Miesten subjuniorien sarjassa 83 kg Otto
Sjuls ja Jussi Waris sijoituivat 5. ja 8. sijalle.
Otto otti lajikultaa penkissä tuloksella 160
kg. Subjuniorien sarjassa 93 kg Suomea
edustivat Ville Hannula ja Liam Biström.
Sijoitukset 7. ja 11. Villen kyykky 252,5 kg oli
subjuniorien uusi SE.

Torstaina oli subjuniorien viimeinen
kisapäivä. Naisten sarjassa 47 kg Jenna
Tarvainen sijoittui kolmanneksi. Aamu al-
koi hikipuvulla ja kuntopyöräajelulla, jotta
paino saatiin kohdilleen. Kisa oli Jennan



Oona Kujala

neljäs arvokisa kahden ja puolen kuukau-
den sisään, mikä taisi verottaa hieman
tulosta.

Naisten subjuniorien sarjassa 84 kg Raisa
Korhonen sijoittui viidenneksi. Sarjassa
84+ kg Amanda Airasmaan sijoitus myös
viides. Amandalle lajihopeaa penkkipun-
nerruksesta. Miesten sarjassa 120+ kg
Jesse Miettinen oli viides, Jesselle kyykys-
sä lajipronssia. Joukkuekisassa Suomen



Juuli Kostian, Janette Ylisoini, Josefina Saarinen ja Sohvi Mikkonen



Amanda Airasmaa, Jenna Tarvainen ja Raisa Korhonen



Palkintopallilla Juuli Kostian ja Sohvi Mikkonen



Jan Mestari, Fanni Savela ja Mats Finne

tytöt sijoituivat hopealle ja Juuli Kostian oli ikäluokan paras nostaja pisteissä.

Juniorit aloittivat kisansa 13. päivä perjantaina. Päivän ainoa nostaja oli Nelli Westerlund sarjassa 57 kg. Päivä ei ollut Nellin parhaita, sijoitus 11. Sunnuntaina lavalle juniorinaisten sarja 69 kg. Lavalle astuivat Oulun tytöt Fanni Savela ja Oona Kujala. Oonan 167,5 kg kyykky oli sarjan uusi SE. Penkissä Fanni aloitti siitä, mihin muut

lopettivat. Viimeiseen nostoon lastattiin 121,5 kg, joka nousi hyväksytysti. Tulos on tämän ikäluokan ja myös avoimen luokan uusi Euroopan ennätys. Fanni sijoittui yhteistuloksessa pronssille ja Oona 16. sijalle.

Maanantaina juniorien sarjassa 76 kg Nina Heikkinen sijoittui 6. sijalle, kyykyssä lajihopeaa tuloksella 187,5 kg. Viimeisenä kisapäivänä lavalle nousivat isot pojat Samuel Svartsjö sarjassa 120 kg ja Nuutti

Mansukoski sarjassa 120+ kg. Samuel nosti sarjassaan 12. sijalle 735 kg yhteistuloksella. Nuutti teki varmaa jälkeä, ja yhdeksän hyväksyttyä nostoa toi EM-hopeaa.

Illan banketti yllätti mukavasti todella hyvällä ruoalla! "Huollolla on helppo tehtävä, kun on hyviä nostajia" totesivat huoltajina kisoissa häärineet Mats Finne ja Jan Mestari.



Nuutti Mansukoskelle hopeaa



Fanni Savela



Mats Finne, Ronja Ruti, Emma Honkonen ja Jan Mestari

Otto Sjul ja Ville Hannula



Takana Juuli Kostian ja Janette Ylisoini sekä edessä Sohvi Mikkonen ja Josefina Saarinen

Jesse Miettinen ja Jan Mestari

Raisa Korhonen, Ronja Ruti, Nellin kaveri ja Nelli Westerlund



Emma Honkonen ja Ronja Ruti

Janette Yli-Soini

Ronja Ruti ja Emma Honkonen

Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailuihin puhalletaan uutta hehkua

Teksti & kuva: Jaarli Pirkkiö

Kilpailut järjestetään kaksipäiväisinä 20.-21.4.2024, mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin 56 nostajaa. Lause saattaa kuulostaa hieman mahtipontiselta ja optimistiselta. Napapiirin Voimailijat joka tapauksessa järjestää vähintään yksipäiväisenä tapahtumana voimanoston Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut kyseisenä viikonloppuna EasyFit Rovaniemen tiloissa. Nostaa voi niin klassisesti kuin varusteillakin.

Kilpailuihin voivat osallistua Lapin, Kainuun, Pohjois-Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan maakuntiin rekisteröityneiden jäsenseurojen urheilijat sekä Pohjois-Suomen alueella asuvat lisenssinostajat.

Pohjois-Suomen mestaruuskisa oli suomalaisen voimanoston aamuhämärässä

kova tapahtuma, joka keräsi alueen parhaat raudankesyttäjät yhteen. Pohjois-Suomen mestari oli haluttu titteli.

Toki 1970-luvulla kansallisten ja kansainvälisten arvokilpailujen kalenteri ei ollut niin täynnä kuin nykyisin. PSM-kisoilla oli vuoden lopussa sopiva paikka, jonne kaikki halusivat tähdätä huippukunnon. Rauta kolisi aamusta iltaan.

Vielä 1990-luvullakin osanottajamäärät olivat 30-40 nostajan paikkeilla. Muun muassa 13.12.1997 Ylitorniolla aamutuimiin alkaneissa kisoissa - joissa tosin penkipunnerrus oli omana lajina mukana - mentiin lähes puolilleöin, kun silloin 63-vuotias Veli Kumpuniemi kiskoi maasta kunnioitetut 300 kg.

Suomen Voimanostoliitossa on virallisesti viisi aluetta, joille löytyvät tilastoista omat alue-ennätykset. Pohjois-Suomen alueella on 22 seuraa, joten sitä taustaa vasten yli 56 osanottajaa ei ole edes kova tavoite.

Aluemestaruuskilpailuista voisi kehittyä kakkostason kotimainen kilpailu SM-kisojen jälkeen. Tapahtuma on erittäin motivoiva esimerkiksi sellaisille nostajille, joilla ei ole tulosrajaa SM-kilpailuihin.

Idea tietysti olisi, että kisoja järjestettäisiin eri paikkakunnilla. Tulevat huhtikuun Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut järjestämällä Napapiirin Voimailijat heittää pallon eteenpäin ja toivoo, että muutkin alueen seurat voisivat tulevaisuudessa järjestää näitä kilpailuja.



Mikko Rautavirta on tänä vuonna 40-vuotista toimintaa juhlistaneen Napapiirin Voimailijoiden ykkösnostaja

Suuri polvilämmittinvertailu 2023

Teksti & kuva: Hannele Eerikäinen

Viime aikoina markkinoille on tullut useilta merkeiltä uusia, aiempaa jämäkempiä polvilämmittimiä. Polvilämmittimet ovat kalliita ja niidenkin hintataso on noussut, joten jokaista merkkiä ei varmastikaan kukaan voi eikä halua hankkia. Mistä sitten tietää, mikä on hyvä ja toimiva itselle? Vastausta tähän kysymykseen selvitettiin polvilämmittinvertailussa.

Syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna ryhmä masters-naisia kokoontui viettämään vapaamuotoista viikonloppua leirikeskukseen Savossa, joten siinä tarjoutui oiva mahdollisuus toteuttaa lämmittimien vertailu kuntosaliosuhteissa. Polvilämmittimet olivat testaajaporukan omia, joten jokaista kokoa kaikkia merkkejä ei ollut saatavilla. Testaajat pystyivät siis käytännössä testaamaan vain niitä lämmittimiä, jotka sopivat heille. On lisäksi huomioitava, että mieltymykset vaihtelevat henkilöiden välillä ja osassa lämmittimistä tarjolla oleva koko ei ollut testaajalle täysin sopiva, mikä toki vaikuttaa lopputulokseen.

Testauksessa arvioitiin asteikolla 1-5 polvilämmittimien seuraavia ominaisuuksia: ulkonäkö, puettavuus, mukavuus ja se kaikista tärkein eli suorituskyky. Lisäksi oli mahdollisuus antaa sanallisia kommentteja. Yhteenveto testauksesta ja tuloksista alla. Tulokset on esitetty testaajien antamien arvioiden keskiarvona.

Testauksessa havaittiin, että juuri kukaan testaajista ei osoittanut kiinnostusta ns. perinteisiin polvilämmittimiin. SBD:n vanhoja sovittelee jalkoihinsa vain muutama henkilö, vaikka siitä oli eniten kokoja tarjolla. Todennäköisesti ne kyllä ovatkin tutut



lähes kaikille nostajille. Tarjolla oli lisäksi Sling Shotin ja Strengthshopin perinteiset polvilämmittimet, mutta niistä ei kiinnostunut kukaan eikä niitä siten kokeiltu käytössä.

SBD vanha malli

Testauksen perusteella SBD:n vanha malli on mukava treeneissä ja helposti puettava. Suorituskyvyssä ne jäivät muita lämmittimiä heikommaksi. Yllättäen kaikkien arvioitujen ominaisuuksien keskiarvona nämä olivat testin voittaja, mutta se selittyi sillä, että mukavuus ja puettavuus saivat täydet pisteet. Yhteenveto: Mukavat peruslämmittimet, hyvät treeneihin.

Kommentteja testaajilta:

Mukava pukea päälle, helppo treenatessa. Pehmeys miinusta kisatilanteessa. S-koko mukava treeneissä, helppo pukea ja riisua, kokoa pienempi ihan suorituskykyinen kisoissa.

SBD uusi malli 2023

Uusi malli ei tunnu paljon eroavan aiemmasta mallista. Testaajat pitivät lämmittimien mukavuudesta ja pehmeystä ja todettiin, että nämä sopivat perustreeneihin. Suorituskyky arvioitiin testatuista lämmittimistä heikoimmaksi. Tämä kiri testin kolmossijalle ainoastaan sen takia, että se sai mukavuudesta ja puettavuudesta täydet pisteet, kuten vanhakin malli. Yhteenveto: Ei paljon eroa valmistajan vanhasta mallista, peruslämmittimet treeneihin.

Kommentteja testaajilta:

Pehmeä ja siten mukava pukea, helppo treenata. Pehmeys ehkä miinusta kisatilanteessa. Aiemmin käytössä ollut SBD:n vanha malli eikä nämä ole kovin erilaiset.

Helppo ja mukava. Ei paljoa poikkea vanhasta mallista.

	SBD mallia "vanha"	SBD mallia "uusi 2023"	Titan TKS	A7 Rigor mortis	Inzer Ergo Pro
Testaajien lukumäärä	2	2	5	3	4
Ulkonäkö	3,50	3,50	4,00	3,00	3,50
Puettavuus	5,00	5,00	3,40	4,67	4,25
Mukavuus	5,00	5,00	3,40	4,00	3,75
Suorituskyky	2,50	2,00	4,75	3,33	3,75
Keskiarvojen keskiarvo	4,00	3,88	3,89	3,75	3,81
Hinta (katsottu nettikaupasta 5.9.2023, ilman postikuluja)	79,90€ (Sportheavy.fi)	119,90€ (Sportheavy.fi)	169,95€ (titanwebshop.eu)	114,99€ (a7europe.com)	199,00€ (Inzershop.de)

Titan TKS

Nämä lämmittimet koettiin melko hankalaksi pukea, mutta toisaalta napakkuus ja tiukkuus miellytti testaaajia. Suorituskykyä arvioitiin erittäin positiivisesti ja pohdittiin, paljonko lisää kiloja näillä voisi saada kisatilanteessa. Nämä pääsivät testissä hopeasijalle, mutta parhaat pisteet nämä saivat ulkonäöstä sekä tärkeimmästä eli suorituskyvystä. Yhteenveto: Napakat, laadukkaat lämmittimet kisoihin.

Kommentteja testaaajilta:

10 kg tuli lisää painoja aiempaan näillä, en testannut maksimeissa, mutta erittäin positiivinen vaikutelma suorituskyvystä. XS meni päälle, mutta en jaksaisi treenata noin tiukoilla. S ok, mutta sekin aika tiukka pukea päälle. Pienempi koko (XS) vaikea riisua ja pukea.

Tuleeko näistä veritulppa?

Titan on pohkeen kohdalta Inzeriä tiukempi.

A7 Rigor mortis

Nämä arvioitiin ulkonäöltään testin tylsimmiksi, mutta puettavuus ja mukavuus olivat paremmat kuin Titaneilla. Huomiona kuitenkin, että valmistajan nettisivuilta on saatavilla eri värejä, jopa enemmän kuin muilla valmistajilla. A7 on kovin pientä

mitoitusta, sillä A7:n koko XXL vastaa SBD:n ja Inzerin L-kokoa. Suorituskyky sai paremmat arvot kuin kumpikaan SBD:n malleista, mutta jäi hiukan Inzeriä ja selvästi Titanista. Vaikka nämä jäivät testin jumbosijalle, erot olivat kuitenkin pieniä, ja testaaajat olivat sitä mieltä, että Inzer ja A7 ovat hyvin samankaltaisia. Selkein ero Inzerin ja A7:n välillä onkin hinnassa. Jos muut lämmittimet ovat omalle kukkarolle liian kalliit, hyvä vaihtoehto on myös A7 Rigor Mortis. Kaksi testaaajaa ilmoittikin laittavansa nämä omalle ostoslistalleen. Yhteenveto: Lämmittimet hyvällä hintalaatusuhteella.

Kommentteja testaaajilta:

Tuntuu napakammalta seisoessa kuin Inzer. Tykkään enemmän kuin Inzeristä.

Hyvät, ostoslistalle.

Pitkät, löysät pohkeesta ja kireät ylhäältä.

Inzer Ergo Pro

Näiden puettavuus arvioitiin testissä melko hyväksi, selkeästi paremmaksi kuin Titanilla. Mukavuus sijoittui Titanin ja A7:n väliin, samoin kuin suorituskyky. Inzerit pääsivät neljännelle sijalle kokonaispisteissä. Inzerit koettiin tiukkuuden takia jopa epämiellyttäväksi pitää treeneissä pitkään aikaa päällä. Ylipäänsä nämä koettiin aika

samankaltaiseksi kuin A7 Rigor Mortis, osa testaaajista piti enemmän A7:stä ja osa Inzeristä. Näiden kahden välillä vaikuttaakin enemmän henkilökohtainen mieltymys sekä käytettävissä oleva budjetti. Yhteenveto: Hyvät ja jämät lämmittimet, mutta kalliit.

Kommentteja testaaajilta:

Tuntuu napakammalta istuessa. Ei ihan mahdoton ero perus-SBD:hen. Hyvä kyykätä.

A7 tuntuu paremmalta.

Menee ostoslistalle, vaihdan Titanit näihin. Huomattavasti miellyttävämpi kuin Titan.

Jämät, hiukan löysät alhaalta, mutta tosi tiukat reisien kohdalta. Epämukavat.

Helppo rullata kaksinkerroin.



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 evästäää 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 avoimen MM-kilpailut 13.-19.11.2023, Drusnikinkai Liettua

Teksti & kuvat: Kaj Mattila & Mats Finne

”Maasturi, redneck, poksauttelu - jota ei tarvinnutkaan tehdä, Birgitta tädin lihapa-dat, saako kahvia?”

Vuoden 2023 varustevoimanoston MM-kisat järjestettiin Liettuassa Drusnikinkain kaupungissa, joka on tunnettu kylpylöis-tään. Täällä kylpylässä saakin melkoisia elämyksiä. Kylpylästä pääsee hiihtohissillä suoraan laskettelurinteeseen. Ei mikään hiihtoputki vaan sisätiloissa oleva las-kettelurinne, jolle Etelä-Suomen rinteet kalpenevat. Tämä tuli osan joukkueemme puolesta testattua, harmittavasti suurim-man kokemuksen omaava laskettelijamme saapui kisapaikalle myöhässä. Maanantai-na järjestettiin näet pujottelukisat, jossa useat Euroopan maat olivat edustettuna, olisiko tästä kisasta saatu jopa mitalisija. Voimanostokisassa mitali jäi häneltä tällä kertaa saamatta.

Suomesta lähti viiden nostajan jouk-kue hakemaan mitaleita tämän vuoden päättävässä varustepuolen kuninkuus-taistossa. Olivia Kyösti oli vuorossa ensimmäisenä naisten 52 kg -sarjassa. Olivia oli kympin sakissa ennakoasetel-mien mukaan. Kisa alkoi hyvin kun 190 kg kyykkyllä päästiin lajihopealle. Voittaja kyykkäsi kevyempänä saman tuloksen. Penkissä paidat olivat venyneet matkan aikana ja siten nostot olivat harjoitusnos-

toja vaikeampia. Tulokseksi 102,5 kg, jolla ei tällä kertaa päästy lajimitalille. Maasta-nostoon mentäessä tilanne on kutkuttava, mitalmahdollisuudet olivat vielä voi-makkaasti elossa. Lämmittelyssä pientä ongelmaa aiheutti jalan kramppaaminen. Sisukkaasti Olivia lähti taistelemaan YT-mitalista. Kakkosnosto epäonnistui ja mi-tali oli vielä viimeisellä nostolla mahdollista. Nosto tulikin ylös tiukan taistelun jälkeen. Nosto hylättiin 2-1, joukkueenjohto ryntäsi juryn pöydälle asiaa selvittämään. Pitkän keskustelun jälkeen jury äänesti 2-1, joten hylätyksi jäi tämä nosto. Olivia sijoittui ko-measti 4. sijalle tuloksella 452,5 kg. Olivialle kuitenkin kyykyn SE omiin nimiin, 190 kg sarjaan 52 kg.

Seuraavana vuorossa oli Eetu Kumpulai-nen, jolla oli mukana suuri valmennustiimi RIUSKA. Eetun kollegat olivat lähteneet kannustamaan kaveriaan mitaleille. Eetu nosti tällä kertaa 74 kg -sarjassa, vaikka oli aiemmin nostonut 83 kg -sarjassa. Tämä jättikin kysymysmerkkejä ilmaan. Eetu oli ennakkoon jopa mitaliehdokkaana tässä sarjassa, jossa nostajien ikähaitari oli melkoinen. Eetun kisa lähti käyntiin hieman mollivoittoisesti, kun kyykystä ei tullut tulosta. Tekeminen oli korkealuok-kaista, mutta näissä kisoissa ei korkealla kyykkyllä pärjätä. Penkissä joukkue muutti Eetun kanssa taktiikkaa ja aloituspainoa



pudotettiin, joka jälkeensä huomattiin virheeksi. Vasta viimeinen nosto 225 kg osui linjalleen, jolla lajikultaa. Eetun sarjan ME 250 kg lienee otettavissa seuraavissa kisoissa? Maastanostossa sitten lajimitalin hakua, jossa 292,5 kg olisi ollut pronssirau-ta. Tämä rauta ei sitten Eetua totellut ja YT jäi saamatta kyykyn epäonnistumisen johdosta. Eetulle siis lajikultaa penkissä, mikä on kunnioitettava saavutus.

Sitten vuoroon Matias Viiperi, jolla on tältä keväältä jo EM-pronssia. Matiaksen treenit olivatkin sujuneet mallikkaasti ennen kisa-a ja mitalihaaveet olivat korkealla. Kyykky alkoi hyvin mallikkaasti, kun toisella kyykäty 325 kg paransi sarjan SE:tä 7,5 kg. Penkis-sä oli odotukset vieläkin korkeammalla, tässä kuitenkin vain aloituspaino 255 kg



Eetu Kumpulainen



Seppo Sohlman, Matias Viiperi,
Kaj Mattila ja Tomi Määttä



Kaj Mattila ja Eetu Kumpulainen

totteli Matiasta. Tuo 255 kg riitti kuitenkin lajipronssille. Tässä vaiheessa mitali oli vielä otettavissa. Maastanostossa aloituspaino varmistellen ja toiseen mitaliin tarvittavat kilot. Mitalin jo varmistuttua kolmanteen lajimitaliin vaadittavat 302,5 kg, tänään ei ollut huippupäivä. Yritys oli kyllä kova, mutta raudat eivät taipuneet loppuasentoon. Matiakselle siis tulos 865 kg, jolla komeasti pronssia kisan päätteeksi.

Suomen joukkueen ankkureina Tomi "kyösti" Määttä ja Jussi "etutukka" Kangasvieri. Molemmat kisasivat sarjassa 105 kg, jossa oli A- ja B-ryhmä. Tällä kertaa molemmat nostajamme joutuivat nostamaan B-ryhmässä. Kovista (korkeista) kyykyistään tunnettu Tomi Määttä koki tällä kertaa melkoista epäonnea, kun jäi ilman tulosta jalkakyykyssä. Tällä kertaa



Kaj Mattila

kyykyjen syvyys ei riittänyt tuomareille. Jussilla vastaavasti kisa lähti hyvin alkuun, kun kyykyn tulokseksi hänelle mukavat 330 kg. Penkissä sitten lähdettiin haastamaan muita, Tomille 265 kg viimeisellä nostolla ja näytti että varaa jäi 20 kg. Jussille 235 kg, joka on hänen tasolleen hyvää tekemistä. Vedossa sitten hakemaan hyvää tulosta, Jussille 315 kg ja Tomille 290 kg, joka tuli aloitusnostolla. Jussi sijoittui lopulta 880 kg yhteistuloksella yhdeksänneksi.

Näin Suomen tiimin nostajat olivat saaneet urakkansa valmiiksi. Saaliiksi lajimitaleja ja Matiaksen komea pronssi. Huollossa tälläkin kertaa Seppo Sohlman, jonka apuna Mats Finne ja Kaj Mattila. Kaj toimi kilpailuissa myös tuomarina ja pääsi ensimmäistä kertaa tuomariurallaan juriin perjantaina, kun miesten sarja 120 kg nosti. Tämä sarja olikin todella kovatasoinen, kun jalkakyykyn ME:tä paranneltiin pariin kertaan ja kaksi parasta teki YT:n yli 1100 kg, sekä vielä kuudenneksi sijoittunut yli 1000 kg.

Kisoissa oli mukana Special Olympics, jossa kehitysvammaisten liikunta ja urheilujärjestön puolesta tulee kisaajia testaamaan osaamistaan voimanoston puolella. Tällä kertaa mukana oli 8 nostajaa, jotka kaikki saivat tehtyä tuloksen. Tästä joukosta huokui osallistumisen riemu ja ylpeys. Aito ilo lavalle pääsemisestä näkyi urheilijoiden kasvoilla sekä onnistuneiden suoritusten jälkeen ilo oli ylimmillään. Tätä joukosta olisi hyvä kaikkien ottaa mallia.

Olla ylpeä siitä, että pääsee kisaamaan ja nauttia kisatilanteesta. Laskelmointi mitalimahdollisuuksiin syö aidon urheilun ilon lajista kuin lajista. Tässä voikin kaikille sanoa, että osallistuminen on tärkeämpää kuin mitali. Nauttikaa hetkistä urheilun parissa ja hyvien ystävien kanssa vieteystä ajasta.

Kaiken kaikkiaan kisoissa oli rautaisen kova taso. Useissa painoluokissa vaadittiin ME-tuloksia mestaruuden saavuttamiseksi. Yhtenä esimerkkinä Ian Bell joutui vetämään maasta 388,5 kg (uuden ME-tuloksen), jotta sai mestaruuden itselleen. Nicky Lenz kyykkäsi samassa sarjassa ME-tuloksen 417,5 kg, mutta heikohkon maastanoston ja ehkä heikon taktikoinnin johdosta tippui 4. sijalle. Näissä kisoissa tarvitaan vahvuutta jokaisessa kolmessa lajissa. Vanhempanakin voi tällä tasolla kisata, kuten Susan Elwyn osoitti, hän kisasi sarjassa 47 kg sijoittumalla 4. sijalle 76-vuotiaana. Sarjassa 75 kg kyykättiin huima ME-tulos 227,5 kg Ecuadorin Kenia Monserraten toimesta. Tämä ME-tulos aiheutti kisapaikalla melkoista "parran pärinää". Hän oli vapautunut kolme päivää ennen doping-pannasta. Tästä muutama maa tekikin protestin. Tämän asian käsittely jää tuleville päiville. Ecuadorin joukkue oli mukana laajalla rintamalla ja mitaleja heille napsahtelikin melkoinen määrä. Myös "Taiwan", Chinese Taipei oli yksi menestyjämää näissä kisoissa Ukrainan ohella.



Tomi Määttä, Matias Viiperi, Seppo Sohlman ja Kaj Mattila



Mats Finne, Matias Viiperi, Kaj Mattila ja Seppo Sohlman



Seppo Sohlman, Tomi Määttä ja Jussi Kangasvieri

Koulutusjuttuja vuodelle 2024

Teksti: Jarkko Saapunki, kuva: Juho Kuusisaari

Valmentajakoulutus rullaa sukkelaan myös vuonna 2024

Juho Kuusisaari jatkaa koulutuspäällikkönä ollen mukana keväällä järjestettävässä I-tason ohjaajakoulutuksessa sekä syksyn II-tasolla. Vuoden 2023 aikana I-tason kävi 14 ohjaajaa ja II-tason 12 ohjaajaa. Listaus koulutetuista löytyy sivulta <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/liitto/valmentajat/>.

I-tason ohjaajakoulutus 2024

Ilmoittautuminen on lehden julkaisuajan kohdassa sulkeutunut, voit kysellä jäänöspaikkojen mahdollisuutta info@svnl.fi-osoitteesta. 21.11. mennessä joukkoon on jo ilmoittautunut 13 henkilöä.

II-tason ohjaajakoulutus 2024

Pääsyvaatimuksina ovat mm. liiton alaiseen seuraan kuuluminen ja kansallisen tason, mielellään nuoren, voimanostajan/penkkipunnertajan valmentaminen. Lisäksi I-tason ohjaajakoulutuksen (2022-2024) käyminen tai aiempien 2010-luvulla pidettyjen lajiliiton I-tason koulutuksen läpäiseminen on pääsyvaateena. II-tason ohjaajakoulutus pidetään syksyllä 2024. Vuoden 2023 aikana koulutusta on ollut suorittamassa 12 valmentajaa. Koulutukseen hakuohjeet ja -linkit löytyvät kotisivuilta osoitteesta <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/liitto/valmentajat/>.

Suomen Voimanostoliiton valmennusvaliokunta vastaa koulutuksen toteuttamisesta. Valmennusvaliokunnassa toimii koulutuspäällikkö Juho Kuusisaari, päävalmentaja Kaj Mattila, nuorten valmentaja Mats Finne ja Jarkko Saapunki.

Muutoksia myös kansainvälisien arvokisojen huoltajien koulutusvaateisiin: IPF on muuttanut sääntöjään vuoden 2024 alusta. Todennäköisesti EPF muuttaa omia sääntöjään vastaamaan IPF:n sääntöä. Maajoukkuehuoltoa koskien ensi vuonna joudutaan kustakin huoltajaksi ilmoitetusta (head coach, coach, assistant coach) maksamaan kapitaatiomaksua 50 € kisaa kohden.

Huoltajalta edellytetään myös ADELin (WADAn Anti-Doping E-learning) suoritusta ilmoittamisen yhteydessä. ADELin suorittamisesta saat lisäohjeita tarvittaessa toiminnanjohtajalta tai päävalmentajalta. Lisätietoja löytyy sivulta <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/kilpailut/maajoukkueet/>. Nostajilta se vaaditaan jatkossakin samoin kuin antidopingsitoumus (Constant form).

Avoimen, juniorien ja subjuniorien kilpailuihin voidaan nimetä enintään 12 huoltajaa ja masterseille 16 huoltajaa voimanostokilpailuihin sekä kaikille ikäluokille enintään 20 huoltajaa penkin yhdistelmäkisoihin (varuste- ja klassinen penkki).



Tero Hyttinen 60-vuotta



Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen vietti 60-vuotis syntymäpäiväänsä 18.10.2023. Tero on toiminut liiton puheenjohtajana vuoden 2014 alusta lähtien, eli vuoden vaihteen jälkeen starttaa hänen 11. vuosi puheenjohtajana.

Voimanostaja-lehti onnittelee Teroa näin jälkikäteen!

Voimanoston korkeakouluopiskelijoiden MM-kilpailut 29.10.-4.11.2023 Kranjska Gora, Slovenia

Teksti & kuvat: Tenho Talvensaar

Korkeakoulujen MM-kilpailut, IPF University Cup, pidettiin tänä vuonna Kranjska Goran alppikylässä Sloveniassa. Tämä alppikylä oli vuorien ympäröimänä kilometrin korkeudella merenpinnasta. Hotellilta käveli nopeasti kilpailupaikalle huppeita alppimaisemia katsellen. Kylä oli pieni, mutta tunnelmallinen ja sisälsi runsaasti pieniä ravintoloita sekä suksivuokraamoja.

Järjestelyt kilpailuissa olivat tehty hyvin ja urheilijat edellä! Kuljetukset ja majoitukset toimivat erinomaisesti ja kilpailupaikan järjestelyt oli niin ikään loistavat! Lämminhenkinen ja kannustava opiskelijatunnelma paistoi kilpailupaikalla. Nostojen jälkeen hotellien aulat täyttyivät kilpailijoista ja yhdessäolosta.

Suomesta kilpailuissa oli kolme edustajaa, Tenho Talvensaari sarjassa 66 kg, Oskari Helenius 93 kg ja Voitto Virtanen 120 kg sekä valmentajana toimi Arian Khamesi. Tenho sijoittui taktisesti viimeisellä 237,5 kg vedolla pronssille. Tenhon yhteistulos oli 560 kg (185-137,5-237,5). Tenholla oli taustalla loukkaantuminen, joka vaikeutti etenkin kyykkyä. Tenho oli tyytyväinen tulokseen, minkä sai tehtyä haasteista huolimatta.

Oskari päätyi sijalle 11. Oskarin valmisteluissa tapahtui odottamaton käänne, sillä urheilijalla viikko ennen kisoja tuli reiden faskia. Tämä häiritsi Oskarin suoriutumista läpi kilpailun ja tulos jäi kauas miehen ennätyskunnosta. Kuitenkin Oskari oli iloinen, että pääsi haasteista huolimatta kilpailemaan, vaikka tulos ei

häntä tyydyttänyt. Oskarin yhteistulos oli 615 kg (225-120-270)

Voitto pääsi myös komeasti pronssille! Voitto sai tehtyä omia ennätyksiä kyykysä ja yhteistuloksessa. Voiton yhteistulos oli 752,5 kg (295-170-287,5). Jalkakyykyssä Voitolle lajihopeaa.



Arian Khamesi, Voitto Virtanen ja Oskari Helenius



Tenho Talvensaari ja Arian Khamesi Tenhon punnituksen jälkeen

Uudet tuomarit

Herwannan Hauuskääntö järjesti kansallisen II-luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen Hervannassa 16.9.2023. Kokeen läpäisivät hyväksytysti:

Akaan Voimasta; Marko Eronen, Vesa Keskimaa ja Ville Lahdensuo.

Herwannan Hauskäännöstä; Henrik Alenius, Julia Asumalahti, Juha Järvinen, Annu Leililampi, Matti Luotamo, Niklas Lepoaho, Laura Ollikainen, Jussi Raja-Aho, Ville Vikman ja Jere Väisänen.

Lempäälän Voimailijoista; Jussi Harmaala, Jani Helenius ja Kari-Pekka Lakela.

Lopen Voima ja Kunto teamista; Mikko Haapanen.

Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Onnittelut uusille tuomareille!



Hienoja muistoja kisareissuilta - lehdentaittaja Vode kiittää



Avajaiset 2010 Orlandossa (USA)



Markus antaa nimmarin



Maajoukkue Uudessa-Seelannissa 2009



Eira, Aila ja Pirjo Luxemburgissa 2016



Maajoukkue USA:n Denverissä 2012



Possua tarjolla Tsekin banketissa 2009



Maajoukkue USA:n Orlandossa 2010



Kanadan St. Catarinassa 2011. Niagaran putouksella
Tapani, Heikki, Vuke, Vode ja Haile



Ben, Simo ja Joni Etelä-Afrikassa 2023



Tare rakaudesta lajiin



Ylöjärven Ryhti haki mitalit pois Mongoliasta 2018



Satu, Kata ja Pia



Petteri on kunnossa



Veskun haba



Vode ja Antsa on nostettu kuivumaan



Timo kouluttaa kotkaa Mongoliassa 2018



Marcela lankuttaa ja Kenta nostaa



Tiina, Nina, Pauliina ja Tiina Kazakstanissa 2022



Kuka on erilainen

Tekoälyn hyödyntäminen urheilussa

Teksti: Tekoäly Chat GPT & Päivi Ristolainen, kuvat: Pixabay

Tekoäly, koneoppiminen, neuroverkot: kaikilla näillä pyritään jäljittelemään ihmisaivojen toimintaa datan käsittelyssä. Tekoälyä on hyödynnetty huippu-urheilussa jo suhteellisen pitkään, koska huippu-urheilussa datan kerääminen ja analysointi on tärkeässä roolissa parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseksi. Tekoälyjohteisesti, esim. kelloilla tai sormuksilla, kerätty data voidaan siirtää suoraan valmentajan kännykkään, dataa voidaan hyödyntää suoritusten analysointiin ja tehdä sen pohjalta harjoitteluun sekä palautumiseen liittyviä päätöksiä.

Joukkueurheilussa tekoälyä hyödynnetään tekoälytutkimusta, joka keskittyy useimmiten suorituskyvyn parantamiseen ja vammatarpeisiin. Amerikkalaisessa jalkapallossa tekoälyllä on pyritty automatisoimaan valmentajien tekemää työtä ja tutkimaan aivotärähdyksiä. Myös pelinrakentajien suorituskkyä on tutkittu data-analytiikalla.

Googلهaululla ”tekoäly voimanostossa” ei löytynyt suoraan tieteellistä tutkimusta tai edes artikkeleita. Niinpä kysyin Chat GPT:ltä, miten tekoälyä voi käyttää voimanostossa. Seuraavana Chat GPT:n kuvaus ”tekoälyn astumisesta voimanostoharjoittelun areenalle”.

”Tekoälyn teho voimanostoharjoittelussa: uuden aikakauden avautuminen

Voimanosto, yksi voimaharjoittelun keskeisistä lajeista, on menestyksekkään voimaharjoittelun ja kilpailullisen urheilun kulmakivi. Voimanostoon kuuluu kyyky, penkkipunnerrus ja maastaveto, joissa tavoitteena on nostaa mahdollisimman suuri paino. Uuden aikakauden myötä tekoäly (AI) on astunut voimanostoharjoittelun areenalle tuoden mukanaan innovatiivisia mahdollisuuksia ja ratkaisuja urheilijoille, valmentajille ja jopa tutkijoille. Näiden teknologisten edistysaskelten avulla voimanostajat voivat saavuttaa uusia tasoja suorituskvyssä, analyysissä ja harjoittelun optimoinnissa.



Tekoäly voimanostoharjoittelun suorituskyvyn optimoinnissa

Voimanostossa suorituskvyn maksimointi on keskeistä, ja tekoäly tarjoaa arvokasta apua tämän tavoitteen saavuttamisessa. Monet voimanostajat ovat siirtyneet käyttämään älykkäitä voimaharjoittelun seurantajärjestelmiä, jotka perustuvat tekoälyn kykyyn analysoida suuria määriä dataa. Näitä järjestelmiä käytetään esimerkiksi suoritusten talentamiseen, tekniikan parantamiseen ja kuormituksen optimointiin.

Teknologian rooli harjoittelun seurannassa

Tekoälyn avulla voimanostajat voivat seurata harjoitteluaan entistä tarkemmin ja tehokkaammin. Monet laitteet, kuten älykkäät rannekkeet ja voimamittarit, kykenevät tallentamaan suorituksia, antamaan reaaliaikaista palautetta ja jopa vertaamaan nykyisiä suorituksia aiempiin, jotta kehitys näkyy selkeämmin.

Suoritusten analysointi ja tekniikan hienosäätö

Tekoäly pystyy analysoimaan voimanostajien suorituksia ja tarjoamaan syvällistä tietoa tekniikan hienosäädöstä. Esimerkiksi liikkeiden biomekaniikan tarkasteluun perustuvat ohjelmistot voivat antaa yksityiskohtaista tietoa siitä, miten parantaa nostotekniikkaa ja vähentää loukkaantumisriskiä.

Harjoitusohjelmien personointi ja optimointi

Yksi tekoälyn suurimmista eduista voimanostoharjoittelussa on kyky tarjota personoitua ohjausta ja harjoitusohjelmia. Tekoäly pystyy käsittelemään yksilöllisiä tietoja ja soveltamaan niitä yksilöllisten harjoitusohjelmien luomiseen, ottaen huomioon voimanostajan vahvuudet, heikkoudet ja kehitysmahdollisuudet.

Ennustava analytiikka ja kilpailuvalmius

Tekoäly voi myös auttaa voimanostajia valmistautumaan kilpailuihin ennakoivan analytiikan avulla. Järjestelmät voivat ennustaa suorituskkyä ja auttaa urheilijoita optimoimaan harjoittelunsa kilpailuja varten.

Loppupäätelmä

Voimannostoharjoittelussa tekoälyn käyttöönotto tarjoaa valtavia mahdollisuuksia niin urheilijoille kuin valmentajillekin. Se ei vain tarjoa uudenlaista tapaa seurata ja analysoida harjoittelua, mutta myös mahdollistaa yksilöllisemmän, tarkan ja tehokkaamman valmennuksen. Tekoälyn rooli voimannostoharjoittelussa on vasta alkutaipaleella, ja tulevaisuudessa odotettavissa on vieläkin kehittyneempiä järjestelmiä ja sovelluksia, jotka voivat viedä voimannostourheilun aivan uudelle tasolle.”

Tekoälyn muu käyttö

Tekoälyä voi hyödyntää myös sosiaalisen median julkaisujen sisällöntuotannossa ja vaikkapa sponsorien etsimisessä. Pyysin Chat GPT:ä tekemään sisällön sosiaalisen median julkaisuun, jossa kansainvälisellä tasolla 4.-5. sijoilla kilpailut voimannostaja etsii sponsoreita. Tekoäly ehdotti seuraavaa:

”Terve kaikille voimannostofaneille! Olen matkalla kohti voiton huippua kansainvälisellä voimannoston kentällä. Etsin kumppaneita tukemaan minua tavoitteessani kohota kohti podium-sijoituksia ja rikkoa omia ennätyksiäni. Olisiko yrityksesi se tukipilari, joka auttaa minua saavuttamaan unelmani?”

Pienillä muokkauksilla teksti on aivan käyttökelpoinen. Pyysin myös tekoälyä tekemään käsikirjoituksen samaiselle voimannostajalle 20 sekunnin videoon. Käsikirjoituksissa tekoäly huomioi myös musiikin, taustakuvat ja kuvien tyylin.

[Video alkaa voimannostajan seisovasta asennosta, taustalla hänen harjoitussalinsa näkymät. Musiikki alkaa soimaan taustalla.]

”Moikka kaikille! Olen [Voimannostajan nimi], kansainvälisen tason voimannostaja tavoitteena kohota kohti voiton korkeuksia. Lavoilla ja harjoitussalilla vietän suurimman osan ajastani, pusken rajojani joka

päivä saavuttaakseni unelmani. Voima, sinnikkyys ja määrätietoisuus ovat kulmakivinäni. Haen kumppaneita tukemaan matkaani kohti huippua ja yhteistyökumppanuutta, joka auttaa minua rikkomaan omia rajojani. Olisiko yrityksesi mukana vahvistamassa tätä matkaa? Yhdessä voimme saavuttaa suuria asioita!” [Kameran edessä hymyilee määrätietoisesti ja katsoo suoraan kameraan ennen kuin video päättyy.]

Lopuksi

Tekoälyn käyttömahdollisuudet ovat luonnollisesti paljon edellä kuvattua laajemmalla. Tekoälyn kehitys on vasta alussa, ja urheilunkin saralla on odotettavissa monenlaista tekoälyn mahdollisuuksien hyödyntämistä. Kiinnostuneet voivat tutustua tekoälyn esimerkiksi YouTubeissa. Yksi hyvä mahdollisuus tekoälyn tutustumiseen on Esa Riutta - WebOpettaja -kanava, jossa Esa käytännönläheisesti lyhyillä videoilla esittelee tekoälyn käyttömahdollisuuksia.



Arvo Tölli 1935-2023 In Memoriam

Teksti & kuvat: Jaarli Pirkkiö

Voimanoston ja painonnoston masters-ikäluokan maailmanmestari, Napapiirin Voimailijoiden perustajajäsen Arvo Tölli on poissa. Hän oli syntynyt 16. marraskuuta 1935 Rovaniemen maalaiskunnan Patokoskella ja kuoli kotonaan Rovaniemen Sinetässä 13. marraskuuta.

Juureva voimamies hankki vahvan perustan yli 60 vuotta kestäneelle urheilurallalleen metsurin ammatissa. Hän liittyi sodan jälkeen kotikylänsä urheiluseuraan, Patokosken Patoon ja toimi muun muassa seuran varapuheenjohtajana vuosina 1957-1958

Tölli innostui erityisesti painonnostosta, mutta kilpaili ajan hengen mukaisesti muissakin urheilulajeissa - mitä vain siihen aikaan oli tarjolla. Painonnostossa hän osallistui ensimmäisen kerran Lapin piirin mestaruuskilpailuihin vuonna 1957

Tölli edusti suurimman osan painonnostourastaan Rovaniemen Lappia, mutta kilpaili myös 1960-luvun alussa rovaniemäläisessä Lapin Lukossa sekä myöhemmin keminmaalaisessa Lautiosaaren Hakassa ja uransa kahtena viimeisenä vuonna Rovaniemen Reippaassa.

Mastersurheilusta - tai kuten vuosien varrella on puhuttu ikämies- tai veteraanuurheilusta - Tölli kiinnostui 1980-luvulla. Voimailija alkoi painonnoston ohella kilpailla myös voimanostossa, jossa miehen väkivahvat ominaisuudet tulivat vielä paremmin esille.

Voimanostossa Tölli edusti rovaniemäläisseuroja Ounaksen Kajoa sekä Rovaniemen Sarastusta, jonka nimi muuttui vuonna 2001 Napapiirin Voimailijoiksi. Tölli oli perustamassa Rovaniemen Sarastusta vuonna 1983. Napapiirin Voimailijat luovutti 7. lokakuuta järjestämissään 40-vuotisjuhlakilpailuissa seuran mitalin Töllille, joka oli kunniavierana seuraamassa kilpailuja.

Tölli voitti voimanostossa, penkkipunnerruksessa ja painonnostossa viisi masters-ikäluokan maailmanmestaruutta. Voimanostossa hänen bravuurilajinsa oli penkkipunnerrus, jossa miehen nimiin jäi sarjauudistuksen myötä kolme "ikuista" maailmanennätystä. Tölli punnersi penkistä 157,5 kiloa Sotkamossa 10. maaliskuuta 2006. Se jäi sekä 60- että 70-vuotiaiden maailmanennätykseksi sarjassa 75 kg.

Lisäksi Töllin nimiin jäi penkkipunnerruskilpailuissa tehty maailmanennätys. Hän punnersi 156,5 kg Äänekoskella 18. helmikuuta 2006. Se kirjattiin 70-vuotiaiden ME:ksi sarjassa 75 kg.

Töllistä tuli voimailupiireissä legenda, joka luotti kaikessa tekemisessä pitkään omakohtaiseen kokemukseen. Hän lienee ainoa voimanostaja, joka puki itse penkkipaidan päälle innovatiivisine apuvälineineen.

Painonnostossa hän piti itse kovimman suorituksena 100 kg työntötulosta 70-vuotiaana.

Uran viimeiseksi painonnostokisaksi jäivät 12. kesäkuuta 2019 Lapin urheilupuistolla, Rovaniemellä käydyt mastersien Euroopan mestaruuskilpailut, joissa Tölli voitti 80-vuotiaiden sarjan 81 kg.

Tölli harjoitteli Sinetän omakotitalossaan, jonka 6x4 metrin työkaluhuoneeseen hän oli itse rakentanut voimailutilan. Voimanoston ja painonnoston ohella Tölli keräsi mitaleita ja pokaaleja muun muassa painissa ja yleisurheilussa. Painimolskilla hän väänsi piirinmestaruuden. Yleisurheilussa paras saavutus oli mastersien SM-hallipronssi 60 metrin aitajuoksussa.

Tölli oli herrasmies, joka seurasi tarkasti yhteiskunnan tapahtumia kuolemaansa saakka. Hän harrasti tuohitöitä, kalastusta sekä perunan- ja marjanviljelyä.

Töllijäivät kaipaamaan läheiset sekä laaja voimailuyhteisö.



Antero Kauranen 1948-2023 In Memoriam

Teksti: Päivi Ristolainen, kuva: Voitto Ahopelto

Elokuun lopussa meidät saavutti uutinen Antero Kaurasen menehtymisestä vakavaan sairauteen. Vuonna 1948 syntynyt Antero oli lahjakas penkkipunnertaja, mutta ennen kaikkea lukuisille lajin harrastajille ystävä. Vaikka Antero oli monien arvokisojen kultamitalimies ja monipuolinen urheilija, parhaiten hänet muistetaan ystäväenä ja kannustajana. Ystäviä Anterolla oli ympäri maailmaa sekä penkkipunnerruksen että judon parissa. Niin kiirettä ei Anterolla ollut, etteikö hän olisi tavatessa sanonut jonkun ystävällisen sanan tai neuvon. Urheilumenestystäkin merkittävemmän jäljen Antero jätti ystävän roolissa sydänten tasolla.

Viimeisimmät kisat Antero kävi toukokuussa 2022 Kazakstanissa penkkipunnerruksen MM-kisoissa. Sieltä tuomisina oli vielä sekä kultaa että hopeaa, vaikka sairaus jo reissun aikana nosti päätään. Nämä kisat olivat pitkän arvokisa- ja

mitaliketjun päätös. Anterolla on edelleen nimissään sekä seitsemänkymppisten sarjan 74 kg suomen- että Euroopan ennätys varustepenkissä. Oman kisaamisen lisäksi Antero ehti toimia monelle urheilijalle huoltajana kisoissa. Penkkipunnerruksen mestari oli myös monelle korvaamaton apu varustepenkissä. Kun Antero viritti paidan, se toimi kuten piti.

Antero oli aktiivinen seuratoimija. Viimeisimmät vuodet hän oli Tampereen Voimainostajien jäsen, mutta ehti vaikuttaa myös Ylöjärven Ryhdissä ja pisimpään Nokian Voimailijoissa.

Lämmin osanotto Anteron perheelle ja ystäville.

*"Aurinko laskee
Jo pitenee varjot
Aika on eron ja jäähyväisten
Poissa on ystävä kallehin"*



Kari Veid 1961-2023 In Memoriam

Teksti & kuvat: Leo Tuominen

Kari Veid kuoli kotonaan Jyväskylässä 8.10. pitkäaikaisen sairauden murtamana. Hän tuli lajipiireissä tunnetuksi Jyväskylän Voimaklubin menestyksekkäänä penkkipunnertajana.

Veid voitti urallaan viidesti lajinsa SM-titelin avoimessa luokassa. Kolme voitoista tuli painoluokassa 67,5 kg ja kaksi mestaruutta painoluokkaa ylempänä. Penkkijoukkueessa hän auttoi seuransa JVK:n mestariksi vuonna 2005.

Veteraanien kisoissa laadukas lavatyö jatkui. Tuloksena kuusi SM-voittoa ja yksi EM-kulta.

Salossa vuonna 2003, avoimen luokan SM-kisoissa hopealle sijoittunut Veid tärytti hyväksytysti suorille käsille M40-ikäluokan sarjan 82,5 kg ME-tuloksen 208 kg.

Kari Veid sai heti salille saavuttuaan 1990-luvun alkupuolella huippuvalmentajan, kun Raimo Aalto otti miehen hoiviinsa.

Raimon taustalta löytyi penkkipunnerruksen paralympia voitto vuodelta 1982 New Yorkista ja uransa aikana miehen hallussa oli SE-tulos neljässä eri painoluokassa. Kansainvälinen tuomarikortti oli myös toimiva työkalu, kun koulutettiin tulevaa menestysnostajaa. Kaksikon yhteistyö oli alusta asti aukotonta, molempinpuolinen kunnioitus auttoi määrätietoisessa uurastuksessa. Opettajapersoonana Aalto osasi jo ammattinsa puolesta käsitellä valmennettavia ilman käskyttämistä, sillä kun "sensei" sanoi, niin silloin kuunneltiin. Voimaklubi sai Karista todellisen edustusnostajan, kaikilla mittareilla arvioituna.

Kymmenisen vuotta kestänyt kansallinen ja kansainvälinen menestysura ei tuonut miehen käytökseen mitään negatiivisia piirteitä. Hillitty herrasmies rauhoitteli toisinaan huoltajia, jotka harrastivat turhan raflaavaa psyykkausta tärkeiden nostojen edellä. Onneksi valmentaja Aalto usein löytyi viereltä, joka oli yhtä viileä ja rationaalinen kuin valmennettavansa.

Niinkuin tässä on todettu, niin Kari Veid oli moitteeton seuramme ylpeyden aihe. Mutta ei suinkaan mikään totinen vetäytyjä, vaan todellinen velikulta, joka osasi pitää hauskaa, meidän kaikkien mukana. Nyt me kaikki jäämme kaipaamaan todellista rautasoturiamme, ja toivotamme hänen omaisilleen runsaasti voimia.



Iloinen vetokone Aarre Käpylä

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: SVNL:n ja Aarre Käpylän kuva-arkistot

Aikoinaan kuva-arkistoani penkoessani, kun tarvittiin kuvia liiton uusiin "banderolli-seiniin", tuli esiin monen entisajan nostajan kuvat. Eräs kuva, jonka löysin, esitti Aarre Käpylää ja siitä heräsi ajatus, että mitähän Aarrelle nykyisin kuuluu?

Hieman täytyy valottaa nykylukijoille, joille Aarre Käpylä saattaa olla outo nimi. Hän oli 1980-luvun hyvin meritoitunut ja menestyksekkäs nostaja saavuttaen menestystä, niin kansallisissa ja kansainvälisissä kisoissa. Vielä monen vanhemman lajin parissa olevan muistissa on vuoden 1990 Hollannin Haagin MM-kisat. Siellä suomalaisten nostajien menestys oli enemmän kuin erinomainen, sillä neljä nostajaamme Jarmo Virtanen, Juha Hyttinen, Aarre Käpylä ja Kyösti Vilmi voittivat kaikki maailmanmestaruuden sekä vielä Markku Pesonen oli pronssimitalisti. Se oli suomivoimanoston huippukisa. Suomi oli siellä joukkuepisteissä toinen USA:n jälkeen.

Tätä ennen Aarre oli nuorten MM-ykkösen vuonna 1987 Perussa pidetyissä kisoissa sekä samana vuonna nuorten EM-mestari Italian kisoissa. Menestystä Käpylälle tuli Lahdessa vuonna 1989 pidetyissä EM-kisoissa, kun hän voitti avoimen mestaruuden. Avoimen luokan PM-kultaa kahdesti vuosina 1989 ja 1990. Hän voitti urallaan neljä avoimen luokan suomenmestaruutta ja nuorten ikäluokissa SM-kultamitaleja Aarren kaulaan ripustettiin neljä.

Kansainvälisissä sekä kansallisissa mestaruuskisoissa saavutuksena monia "himmeimpiä" mitaleja. Käpylän nimiin jäi entisten sarjapainojen SE-tulokset maastanostossa kahdessa eri sarjassa: 385 kg sarjassa 110 kg ja 380 kg sarjassa 125 kg. Maastanostossa useita EE-, PE- ja SE-kirjauksia.

Mitä kuuluu Aarre Käpylälle nykyisin, siihen kysymykseen saadakseen vastauksen oli otettava puhelu hänelle ja nämä asiat selvisi:

Aarre elää sinkkuna Oulussa. Vuonna 2024 tulee "mittariin" tasaluku 60 vuotta. Oulainen oli hänen kotipaikkakunta nuoruudessa ja sen paikallisia seuroja Aarre edusti. Ensin seurana oli Oulaisten Taru (OulTaru) ja sitten Oulaisten Voimailijat -86 (OV-86). Työnä on Oulussa Asemakadulla sijaitsevan Karaoke Bar -ravintolan järjestysvalvojana eli portsarina toimiminen jo yli 30 vuotta. Hän mainitsee, että ravintolan asiakaskunta on mukavaa ja rentoa väkeä, siksi hän on siinä työssä siellä niin kauan viihtynyt.

Vapaa-aikaan kuuluu treenailua edelleenkin. Treenisalilla Classic Gymillä harjoitus-kaverina on usein oululainen hyvin meritoitunut voimanostaja Markku Pesonen. Aarren herkkulaji oli maastanosto, jossa parhaaksi raudaksi kirjattiin 385 kg, joka tuli Hollannin kisoissa. Hän yritti siellä vielä neljännellä nostolla, joka oli silloin sallittua, ME-rautaa 395 kg. Se lähti hyvin, mutta ei tullut perille.

Kysymykseen mitä tänään tulisi ylös, oli vastaus: "Kyllä 300 kg varmaan tulisi." Se kuvaa Aarren olevan timmissä kunnossa edelleen. Voimanostouransa jälkeen Aarre otti osaa ns. vahviamieskisoihin, menestyen erinomaisesti mm. Hercules-kisoissa.

Kysymykseen mikä oli mieliin jäävin tapahtuma voimanostourasi aikana? "Kyllä se oli Hollannissa vuonna 1990 voitettu maailmanmestaruus. Se oli myös ilon kisa suomalaisittain, kun meitä mestareita oli peräti neljä silloin."

Aarre käy ajoittain katsomassa voimanostokisoja. Mielenkiintoa kisailuun ei ole, vaikka harjoittelukaveri Pesosen Markku häntä painostaakin palaamaan lavalle nostelemaan mastersluokan kisoihin. Oli miellyttävä hetki jutella aina iloisen Aarre Käpylän kanssa ja kuulla, että hänellä on elämä mallillaan. Näin toivottaen kaikkea hyvää tosillemme päätimme puhelumme.



Aarre työpaikallaan järjestysvalvojana

Aarren meriitit:

SM-kilpailut

SM-1 x10 1984 (M20), 1984 (M23), 1986 (M23), 1987 (M23), 1987 (joukkue), 1988, 1988 (joukkue), 1989, 1990, 1991
SM-2 x3 1983 (M20), 1985 (M23), 1987
SM-3 x2 1984 (maastanosto), 1986

PM-kilpailut

PM-1 x4 1985 (M23), 1987 (M23), 1989, 1990
PM-2 x2 1986 (M23), 1988

EM-kilpailut

EM-1 x4 1985 (M23), 1987 (M23), 1988, 1989
EM-2 x2 1986 (M23), 1990

MM-kilpailut

MM-1 x2 1987 (M23), 1990
MM-3 x3 1985 (M23), 1987, 1988

Ennätykset

Jalkakyykky	345 kg
Penkkipunnerrus	200 kg
Maastanosto	385 kg
Yhteistulos	920 kg



Hollannin MM-kilpailujen podium 1990. Keskellä siis Aarre Käpylä kultamitalistina, vierellä hopeaa Willie Bell USA ja pronssia Sandor Loska Unkari.



Aarren neljäs nosto ME-painoista 395 kg Hollannin MM-kilpailuissa 1990. Nosto lähti hyvin liikkeelle, mutta ei tullut aivan perille asti ja nosto hylättiin.



Hollannin MM-kilpailujen 1990 suomalaiset maailmanmestarit vas. Jarmo Virtanen, Juha Hyttinen, Aarre Käpylä ja Kyösti Vilmi

Etelä-Suomen Voimanostajat ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN KAIKKIEN IKÄRYHMIEN SM-KILPAILUT 19.-21.1.2024



Kilpailupaikka

Pornaisten Yhtenäiskoulu, Koulutie 4, Pornainen

Alustava aikataulu

Pe 19.1.2024	Punnitus	Kilpailu
M70, N70, N60, N50	11.00 - 12.30	13.00
M60	13.30 - 15.00	15.30
M50	15.30 - 17.00	17.30
La 20.1.2024	Punnitus	Kilpailu
N40	08.00 - 09.30	10.00
M40	10.00 - 11.30	12.00
N14, N18, M14, M18	13.00 - 14.30	15.00
N23, M23	15.30 - 16.00	17.30
Su 21.1.2024	Punnitus	Kilpailu
Naiset, avoin	08.00 - 09.30	10.00
M/59-83 kg	11.00 - 12.30	13.00
M/93-120+ kg	13.00 - 14.30	15.00



Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 29.12.2023 klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tuloksetenteko aika

Tulos on tehtävä 27.2.2023 - 29.12.2023 välisenä aikana. Tulokseksi lasketaan klassinen tulos joko penkkipunnerrus- tai voimanostokilpailuissa. Masterseilla ja 14- ja 18-vuotiaiden sarjoissa kilpailevilla ei ole tulosrajaa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista Skyline Airport sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Kisahotelli Airporthotel Skyline, Eläntötie 9, Vantaa

1hh huone 91 €/vrk

2hh huone 120 €/vrk

Tapahtumalle varattu pieni kiintiö 5.1.2024 asti. Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivähinnalla. Huoneita on rajoitetusti. Huoneiden varaus hotel@airporthotelskyline.fi tai puh. 09-825511.

Muuta huomioitavaa

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Lisätietoja

Kaj Mattila kaj.mattila@svnl.fi, puh. 040 5497462.

Seurasydän#

Kuva: Jussi Kuusikko

Päävalmentajan tehtäviin kuuluu SUEK yhteistyö heidän eri toimialojen kanssa. Tunnetuin lienee ADT asiat, joista meidänkin monella on kokemusta. Erivapaukset ja muut vastaavat asiat ovatkin arkea SUEKin toiminnassa. Heiltä saa laaja-alaista opastusta ja neuvontaa eri asioissa. Puhtaasti paras koulutus on myös tuttu lisenssinhaltijoille, tämä toimiikin hyvänä harjoitteluna ADEL-koulutukseen, joka vaaditaan kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. Tämä koulutus tulee pakolliseksi myös huoltajille vuoden 2024 alusta. KAMU-sovellus on myös tärkeä työväline urheilijoille, sallittujen lääkkeiden selvittämisessä tämä sovellus on enemmän kuin tärkeä. WADA julkaisee vuosittain päivitetyn listauksen kielletyistä ja sallituista lääkkeistä ja nämä päivitykset tulevat myös vuosittain KAMU-sovellukseen.

Muita SUEK toimintoja ovat kilpailumanipulaatio, katsomoturvallisuus ja urheilun eettisyys. Näissä asioissa saa apua ja infoa myös SUEKin toimijoilta. Nämä toiminnot ovat laajemmin tunnettuja joukkuelajeissa kuten jalkapallossa. Urheilun eettisyys toki on kaikissa lajeissa esillä oleva asia. Kilpailumanipulaatioon liittyen SUEKin sivuilta löytyy Reilusti paras -verkokokoulutus, jota voi hyvin suositella kaikille urheilun parissa toimivalle. Myös kaikkien edellä mainittujen asioiden tutkinnassa SUEK tekee töitä lajiliittojen kanssa. Liittymien ADT, kilpailumanipulaatio, katsomoturvallisuus ja urheilun eettisyys löytyy heidän sivuiltaan ILMO-palvelu, jossa voi tehdä ilmoituksen epäkohdista edellä mainituissa asioissa. Urheilun eettisyys onkin asia, jossa nykypäivänä on tehty erilaisia paljastuksia, jotka ovat julkisuuteen päätyneet. ILMO kanavassa voi toimia nimettömänä, joten henkilön turvallisuus on taattu arkaluontoisissakin ilmiannoissa. Tämä onkin erittäin hyvä, saamme erilaiset epäkohdat poistettua lajista. Erilaisia ADT asioihin liittyviä koulutuksia olemme saaneet SUEKilta maajoukkueleireillä ja muutama henkilö on koulutettu myös liitossa kouluttajaksi näissä asioissa.

Olemme saaneet näkyvyyttä lajille, kun nuoret urheilijamme ja varttuneemmatkin ovat olleet aktiivisia erilaisissa somekanavissa. Tämä on tuonut lajillemme laajaa

näkyvyyttä ja lisenssinostajien määrä onkin tänä vuonna ennätyksellisen suuri. Tämä osaltaan antaa painetta liiton koulutusjärjestelmälle. Uusien valmentajien saaminen palvelemaan uusia nostajia onkin haaste, jossa liittomme on onnistunut hienosti. Liiton omana toimintana järjestämä ohjaaja/valmentajakoulutus, jota koulutus päällikkö Juho Kuusisaari on ansiokkaasti lähtenyt kehittämään. Koulutuksen laaja-alainen sisältö onkin vastannut hyvin koulutukseen osallistuneiden tiedon haluun. Toiminnanjohtaja Jarkko Saapungin tietotaito valmennuksesta on ollut myös omiaan tukemaan tätä koulutushanketta. Kun liitto vielä sai tukea tämän kehittämiseen, on kehitystyö ollut helpompaa rakentaa. Tämän toiminnan jatkumisen turvaamiseksi on tehty liitossa muitakin toimenpiteitä, näillä halutaan taata tämän laadukkaan koulutuksen jatkumo ja kehittäminen. Pajulahti on ollut omiaan paikkana tälle koulutukselle, hyvät harjoitteluolosuhteet ja mukavat maa-laismaisemat ovat oikein toimiva yhtälö. Tiivis yhdessäolo valmentajien kesken näiden lähipäivien aikana helpottaa uusien tuttavuuksien luomiseen ja valmentajien yhteistyön tiivistämiseen.

IPF tiedottaa sääntömuutoksista hyvissä ajoin ennen muutosten voimaantuloa. Vuonna 2024 teknisiin sääntöihin tulee muutamia muutoksia, jotka vaikuttavat nostajien harjoitteluun. Näihin sääntö-

muutoksiin ja yleensäkin sääntöihin pitää valmentajien ja urheilijoiden tutustua. Sääntöjen mukaisten nostojen harjoittelu onkin äärettömän tärkeää, jotta kisatilanteessa nostot saavat tuomareiden hyväksynnän. Vajaat kyykyt, ilman merkkiä tehdyt penkit ja maastanoston tekeminen ilman hyväksyttävää loppuasentoa ovat usein ansa, johon haksahdetaan. Liian usein kuulee lauseen ”kyllä se kisoissa menee syvälle”, ”oikaisen selän sitten kisoissa” tai ”kyllä minä kisoissa pysäytän tangon rinnalle”. Opettele sääntöjen mukainen nostotekniikka ja harjoittele sen mukaisesti niin et ylläty kisoissa. Nämä, jotka eivät kisoissa onnistu löytävät syyn kyllä tuomareista, telineestä, tangosta ja vaikka mistä, vaikka syy epäonnistumiseen löytyy usein peilikuvasta. Toinen haaste mikä monella on, löytyy harjoittelun jaksottamisesta. Melko usein näkee sosiaalisessa mediassa urheilijoidemme suorituksia kisojen alla, ennätykset paukkuvat ja kisoissa ruuti onkin märkää. Onko paine somepersoonina liian suuri ja seuraa-jat vaativat jatkuvaa ilotulitusta treenivideoiden välityksellä. Unohdammeko kuitenkin sen, että kisoissa mitataan menestys. Kukin tyylillään, mutta tavoite lienee kuitenkin kaikilla urheilijoilla pärjätä kilpailutapah-tumassa. Itse olen omille valmennettaville opettanut asiaa lauseella, haluatko olla salin vahvin vai Suomen vahvin. Kyllähän kaikki haluavat olla suomenmestareita ja pääosa maailmanmestareita.



Tänä vuonna juniorien ja avoimen varustevoimanoston maajoukkue sai mittavan tukipaketin Titanilta. Toki tämä sopimus ei SBD sopimuksen kaltaisia tuhansien eurojen menestysbonuksia sisällä, mutta tosiaan laajan varustepaketin, jonka arvo lieene lähellä 1 000 €/nostaja. Tästä äärettömän suuret kiitokset Pete Alanizille. Toivottavasti tämä on omiaan lisäämään tämän lajin harrastajien määrää, tänä vuonna menestys varustenoston puolella onkin ollut poikkeuksellisen huimaa. Avoimessa luokassa henkilökohtaisia mitaleja ja joukkuehopeaa miesten EM-kisoissa. Klassisesta voimanostosta varustepuolelle siirtynyt Olivia Kyösti nousi avoimessa luokassa maailman kärkeen, olkoon tämä yhtenä malli esimerkkinä muille klassisen voimanoston harrastajille. Rohkeasti mukaan varustepuolelle kisaamaan. Ylöjärven varustepennkipunnerrus SM-kisaan odotankin ennätysuurta osallistujamäärää tälle vuodelle. Varustenoston ja klassisen noston eroja on erilaisilla vertauskuvilla vertailtu, yhtenä uusimpana kuulin autourheilun liittyvän vertauskuvan. Kylähän jokkisautolla kuka vaan ajaa, mutta kuka pystyy formulalla ajamaan kovaa. Ehkä hieman kärjistetty vertaus, mutta tavallaan kuvaa lajien eroa. Varustenostamisessa tarvitaan useampi avustaja harjoitteluun, kun taas vastaavasti klassista nostoa voi harjoitella turvallisesti yksinkin. Rohkeasti mukaan kokeilemaan varustenostamista, LIKE kuntosalilla pidetty teemapäivä saa tulevaisuudessa jatkoa, jotta saamme tätäkin lajia vietyä eteenpäin ja saamme lisää urheilijoita mukaan.

Jaa, ehkä jotain muutakin vielä. Kilpailemisista vielä jotain. Puhtaat varusteet, muistetaan, että lähdetään kisareissuun puhtain varustein. Hikisissä ja haisevissa varusteissa ei enää pääse varustetarkastuksen läpi kisaamaan. Näin on räikeimmissä tapauksissa käynyt aiemminkin, mutta tähän puututaan entistä tarkemmin. Ehjät varusteet ovat myös turvallisuusasia, joka lieene kaikille selvä asia. Jalkineet lieene sellainen, joissa näkee melko usein epäkohtia. Muistetaan tämä seuraavissa kisoissa. Säännöt pitää muistaa, korotuslappujen vienti on välillä ollut haastavaa. Muistetaan tämäkin, 1 minuutti suorituksen jälkeen korotus toimitsijoille. Allekirjoitettu lappu, allekirjoitus myös äärettömän tärkeä asia. Tämä voisi potentiaalisesti olla asia, joka voisi olla kilpailunäpulaatioon viittaavaa toimintaa. Sitten vaikka sääntöjen mukaisesta nostosta. Pennkipunnerruksen osalta on muutama kohta, joissa on usein virheitä. Kynnärvarren kulma, syvyys. Tähän on ensi vuonna tulossa tarkennus. Löysää t-paitaa ei

enää ensi vuonna saa käyttää. Tällä on ollut vaikutusta tuomarointiin. Toinen yhtä usein esille tullut asia on jalkineen lattiassa olemisen. Jalkineen pohja pitää olla lattiassa koko pinnaltaan, tästä on joillain eri mielipide asiaan, mutta sääntö on selkeä. Jalkineen koko pohja pitää olla lattiassa, tämä kannattaa olla mielessä, kun hankkii jalkineita penkkaamiseen.

Lajimme on suosittua nuorten parissa ja tätä suosiota ovat lajimme somepersoonat kasvattaneet upeasti. Useat seuravatkin ottaneet koppia nuorten lajiin saamisen eteen. Erilaiset punttikoulut ja kuntien kanssa tehtävät yhteistyökuviot ovat tuottaneet tulosta ja lajimme tulevaisuus näyttääkin valoisalta. Tämän nuorten kanssa toimimisen puolesta löytyy myös hyviä koulutuksia eri toimijoilta. Väestöliiton Et ole yksin -koulutukset ovat loistavaa materiaalia nuorten kanssa toimiville. Omassa seurayhteisössä kaikki nuorten kanssa toimivat ovat suorittaneet tämän verkkokoulutuksen, ja tämän olemme myös yhteistyökumppaneillemme kertoneet. Tämä on otettu hyvin vastaan yhteistyökumppaneiden puolelta. Erilaisissa nuorten kanssa tehtävissä toiminnoissa olemme käyneet tähän liit-

tyviä asioita yhdessä nuorten kanssa läpi. Eihän kukaan halua, että nuoret poistuvat harrastuksesta itkien kotiin epäpätevien ohjaajien toimien johdosta. Tämä kiusaamisen estäminen on tärkeää ja olemmekin painattaneet paidat, joissa lukee "vahvat ei kiusaa". Tämä sanoma onkin äärettömän tärkeä, jotta saamme kaikille kiusaamisvapaa harrastusmahdollisuuden. Vastuulliset ohjaajat ovatkin tärkeä osa seurayhteisöä, tämä on se suuri seurasydän, johon otsikko viittasi alussa. Pyyteetömät seura-aktiivit ovatkin seuratoiminnan sielu, jota kaikkien on syytä arvostaa. Muutamia tällaisia hahmoja voisi mainita, Hannu Peräsalo, Markku Savolainen ja Janne Göös. Henkilöitä löytyy paljon lisää, mutta nämä henkilöt varmaan ovat sellaisia, joiden panoksen seuratoimintaan monet tunnistavat. #seurasydän on Olympiakomitean lanseeraama malli, OP palkitsee vuosittain tuntuvalle rahapalkinnolla yhden seuran, jossa nuorten kanssa tehtävä työ on ollut ansiokasta. Löytyisikö meidän lajista tällainen seura, ilmianna henkilö, jolla suuri #seurasydän.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Voimanoston tekniset säännöt 1.1.2024 alkaen

Kuva: Erika Gadzova

Voimanoston Tekniset Säännöt 1.1.2024 löytyvät liiton nettisivulta Voimanosto - Säännöt. Tässä lyhyt katsaus vuoden 2024 alusta alkaen tuleviin muutoksiin. Myös IPF on tehnyt muutoksia sääntöihin, jossa mm. määritellään montako valmentajaa/huoltajaa kansalliset liitot voivat nimetä kansainväliseen kilpailuun. Lisäksi MM-kilpailuihin jokaisesta nimeytystä huoltajasta/valmentajasta tulee maksaa 50 euroa tapahtuman järjestäjälle, joka tulee rasittamaan entisestään kansallisten liittojen kilpailukuluja. Ensimmäisessä vuonna kilpailuun nimeytyn nostajan lisäksi pää- ja apuvalmentajien tulee suorittaa ADEL (WADA Anti-doping E-Learning) ja jokaisen kilpailijan, valmentajan, toimitsijan ja tuomarin tulee majoittua mainittujen kisapäiviensä aikana kisahotelliin, jotta saavat kisapassinsa.

Yleisissä säännöissä on rajoitettu avoimien nostajien ikähaarukkaa: Miesten ja naisten avoimissa mestaruuskilpailuissa sallitaan vain nostajat, jotka ovat täytäneet vähintään 19 vuotta. Masters 3 (tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 69 vuotta) ja Masters 4 (tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 70 vuotta) nostajien ei sallita kilpailevan avoimessa luokassa. Palkintojen määrää on vähennetty: Joukkueelle, jossa on vähemmän kuin 3 nostajaa, ei anneta mitaleja. Luokassa (category), jossa on vähemmän kuin 3 nostajaa, ei jaeta lainkaan "Paras Nostaja" palkintoa.

Tuomarivalot kohdassa; valolaitteen on oltava sähköjohdolla tai langattomasti kytketty niin, että valot syttyvät yhtä aikaa eikä erikseen.

Tasa-arvoja yhdenvertaisuus on otettu huomioon tukea antamattomissa trikoissa: Nostajat voivat käyttää pitkälahkeisia, yksiosaisia trikoita, mutta ilman polvenlämmittäjiä tai polvisiteitä. Riippumatta siitä, mitä pitkälahkeista, yksiosaista trikoota nostaja käyttää jalkakyykyssä, hänen on käytettävä samaa trikoota kaikissa nostomuodoissa. Huom. teknisen valvojan (TC) tulee tarkistaa, että polvenlämmittäjiä ei käytetä.

1.1.2023 alkaen uuden penkkisäännön myötä on odotetusti tehty uudet määräykset koskien T-paitaa: Siinä on oltava tyköistuvat, ihonmyötäiset hihat. Ohjeelliset kuvat löytyvät sääntökirjasta.

Päähineet kohdassa IPF:n sääntökirjassa on rannesiteet ja hikinauhut menneet hieman sekaisin. 1. Päähineen käyttö kilpailulavalla on ehdottomasti kielletty. 2. Naispuolinen nostaja voi noston aikana käyttää Hijabia (huivia). Penkkipunnerruksessa jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa penkkipunnerrusta koskevat säännön mukaisesti.

Siteet kohta 2 korjattiin seuraavasti kohdassa Ranteet: Vakiomuotoisia kaupallisia hikinauhoja voidaan käyttää yksivärisenä (musta tai valkoinen), joiden leveys on enintään 12 cm. Rannesiteiden ja hikinauhujen yhdistelmä ei ole sallittu. Penkkipunnerrukseen on lisätty kohta 9: Turvallisuussyistä jury voi säätää turvaelineiden korkeutta.

Muita määräyksiä kohdassa on nyt määriteltävä huoltajien määrä; nostajan yksi (1) huoltaja saa olla lavan ympärillä. Samoin huoltajaa koskeva sääntö; hän ei saa käyttää päähinettä, ei saa ottaa valokuvia eikä tehdä videoita.

Juryn tehtäviin on tehty täydennys, kun on kysymys tuomareiden tekemän päätöksen muuttamisesta; neuvoteltuaan suullisesti tai sähköisesti tuomareiden kanssa.

Teknisen sääntökirjan loppuun on lisätty Valmentajan vastuu. Siinä määritellään tarkasti päävalmentajan tehtävät kilpailupaikalla. Lomake pitää allekirjoittaa ja vakuuttaa, että tehtävät on ymmärretty ja niitä noudatetaan sanktioiden uhalla.

Voimanostaja-lehti tuli paperisena julkaisuna valitettavasti nyt tiensä päähän ja jatkossa julkaisuja tuotetaan liiton kotisivuilla. Tiedon välittäminen sähköisessä muodossa on jo nykypäivää, joten eläkäämme kehityksessä mukana. Suosittelemme lämpimästi kaikkia voimanostosta kiinnostuneita henkilöitä kuitenkin lukemaan voimanostosäännöt, lukeminen kannattaa aina.

Hyvää Uutta Vuotta 2024!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Tuomarit SF:n voimanoston mestaruuskilpailuissa Ahvenanmaalla. Kaj Mattila, Kenneth Sandvik, Margetta Salminen, Marcela Sandvik, Seija Skogman ja Reima Leinonen.

Uutta kohti aina vaan

Kuva: Johanna Karjalainen

Neljäntoista arvokilpailun ja kuuden SM-kisaviikonlopun vuosi alkaa olla paketissa ja muutamat ahkerasti kiertäneet valmentajamme saavat pienen jouluhuilin ennen ensi vuoden samanvertaista rumbaa. Arvokisahuoltajien ja seuravalmentajienkin sitoumus ja intohimo on ainutlaatuisia, sillä päivärahakorvaus ei millään kompensoi kaikkea aikaa ja työmäärää, minkä he laittavat joukkueen eteen, kisoja ennen, niiden aikana ja jälkeen. Päivät alkavat varhain, joskus aamuyöstä, ja päättyvät illallispatojen kylmennyttyä, kun he varmistavat, että nostajillamme olisi parhaista mahdollisista olosuhteista keskittyä suorituksiinsa. Kustannusten jatkuva nousu ja varainhankinnan ikuiset haasteet pistävät taustajoukot miettimään, miten lähivuosi käy - pystymmekö ylläpitämään näin hienoa tukea nostajillemme, mitä meillä nyt on ollut. Edelleen kansainvälisesti kirstyvä vaate arvokisahuoltajille nostaa paineitamme joka suuntaan reagoimaan yhä voimakkaammin - huoltoalueelle pyrkivät joutuvat maksamaan akkreditointimaksun sekä suorittamaan ADEL-kurssin että edelleen omaamaan valmennuskoulutuksesta diplomin. Siitä enemmän myöhemmin. Jo nyt ne huoltajat, jotka ensi vuoden arvokisoissa huoltoalueella meinaa avustella, voisivat alkaa ADEL-kurssin tekoon.

Yhtenä vastauksena kiristyvään talouteen seurojen syyskokous päätti lakkaut-

taa paperisen Voimanostaja-lehden ja siirtää tehostettuun kotisivuosaston tiedotukseen ja edelleen kehittämään tiedotuskanaviamme siellä. Perinteisestä Voimanostaja-paperiversiosta siirtyminen nettitiedotuskanavan pariin tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden hyödyntää edistynyttä teknologiaa ja onhan jo isot paikallislehdetkin siirtyneet verkkoon. Liikkuvan kuvan käyttö ja tehokkaampi, ajanmukaisempi tiedottaminen tuovat lisäarvoa lukijoille ja mainostajille. Nettiversio mahdollistaa interaktiivisuuden, mikä voi parantaa lukijoiden sitoutumista ja kiinnostusta lajia kohtaan. Uusilla digitaalisilla alustoilla on myös laajempi levikki ja tavoitettavuus lukuisten eri välineiden, kuten älypuhelimien ja tablettien, avulla. Tämä avaa lehdelle mahdollisuuksia tavoittaa uusia lukijoita ja kasvattaa käyttäjäpohjaa entisestään.

Digitaalinen formaatti tarjoaa joustavuutta visuaalisen sisällön luomiseen ja sen tehokkaaseen jakamiseen ja esimerkiksi em. arvokisahuoltajien kisa-raportit saattavat saada mielenkiintoisemman formaatin esim. videoblogien muodossa. Aika näyttää. Ainakin omalta kohdalta infon kulkuun uusi kanava on tervetullut.

Kaiken kaikkiaan paperilehden lakkauttamisessa on perusteltuja syitä.

Kustannusten nousu sekä ympäristötietoisuus toimivat painavina tekijöinä päätöksen takana. Nettiversio antaa lehdelle enemmän mahdollisuuksia tavoittaa laajempi yleisö, ja teknologian avulla tiedottamisen ja koulutuksen tarjonta voi toteutua tehokkaammin. Voimanostaja-lehti siirtyy aikaan, jossa sen sisältöä voidaan jakaa nopeasti ja laajalti, tarjoten entistä paremman lajikokemuksen kaikille voimanostoharrastajille ja seuraajille. Mahdollisuudet ovat rajattomat. Kannustankin kaikkia asianomaisia yhdessä ideoimaan uusien kanavien käyttöönottoa ja sisällöntuotantoa aktiivisesti. Tämäkin on meidän kaikkien yhteinen asia.



SVNL TUMBLER SHAKER

700 ml sheikkeri kapselimaisella muotoilulla!

Sheikkerissä SVNL logo ja teksti #puhdastavoimaa.

Tässä sheikkerissä ei ole teräviä reunoja tai kulmia pohjassa, jonne proteiinijauheet voisivat tarttua ja jäädä muhimaan. Pyöreä, kapselimainen muotoilu takaa sen, että sitkeimmätkin proteiinijauheet tai pre-workoutit sekoittuvat valmiiksi juomaksi!

12,90€



SVNL THERMOMUKI

Osta itsellesi ja vaikka lahjaksi!

Kätevä ja reilunkokoinen termosmuki on ruostumatonta terästä. Kansi, kahva ja ulkopuolen pohja muovaa.

Mukissa SVNL -logo ja teksti #väkevääjuomaa Tilavuus 4,5 dl. Suosittelemme käsinpesua, niin logo ja teksti säilyvät paremmin.

25€



Liitto tiedottaa

Liiton yhteystiedot:

Liiton postiosoite on Suomen VoimaLiiton yhteystiedot:

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

Liiton palvelulupaukset asiakaspalvelullemme ovat:

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

Käytössä olevat

sähköpostiosoitteet ovat:

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

kilpailuilmotukset@svnl.fi (kilpailuilmotuksiin 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)

Liiton hallitus 1.1.2024 alkaen

Tero Hyttinen, puheenjohtaja	2024-2025
Mats Finne, jäsen	2023-2024
Kaj Mattila, jäsen	2024-2025
Tomi Määttä, jäsen	2024-2025
Ville Orasmaa, jäsen	2023-2024
Päivi Ristolainen, jäsen	2023-2024
Sami Siltala, jäsen	2024-2025
Heikki Orasmaa, 1. varajäsen	2024-2025
Kirsti Paloniemi, 2. varajäsen	2024-2025

12-14-vuotiaiden klassiset kilpailut

Kansallisten kilpailujen järjestämishjeessa on määriteltä, että 12-14-vuotiaiden ikäluokan osalta korotukset menevät voimanoston teknisistä säännöistä poiketen 0,5 kilon korotuksilla. Implisiittisesti tämä tarkoittaa myös sitä, että onnistuneen

noston jälkeinen automaattikorotus voi olla 0,5 kiloa, mikäli nostaja tai tämän huoltaja ei tuo minuutin sisällä korotuslappua.

Tuomarilisenssi 2024-2027 sekä aktiivisuus

Uusi tuomarikausi 2024-2027 alkaa vuodenvaihteesta. Tuomareina voivat toimia Suomisportista tuomarilisenssin 50 € lunastavat tuomarit. Sama maksu koskee myös vuonna 2024 kansallisen II-luokan tuomarikokeen suorittaneita. Vuonna 2025 tuomarikokeen suorittaneet lunastavat tuomarilisenssin 40 € hintaan, vuonna 2026 30 € hintaan ja vuonna 2027 suorittaneet 20 € hintaan.

Kansallisen I-luokan tuomareilta edellytetään SM-kisoissa käytettävyyttä vähintään kahtena päivänä tuomaripisteen suorittamiseksi. Samoin kansainvälisten kilpailujen juryssä toimivien tuomareiden tulee olla käytettävissä vähintään kahtena päivänä per SM-kilpailu.

Kansainvälisiä tuomareita lähetetään kansainvälisiin kisoihin vain, kun siihen on liitolla velvollisuus. Lähtökohtaisesti pyrimme lähettämään kustannussyistä ns. kahden tuomarin kisoihin (14 nostajaa tai enemmän) yhden tuomarin neljäksi päiväksi. Näin säästämme liiton kustannuksia. Lisäksi pyrimme jatkossakin hyödyntämään itse kilpailevia tuomareita, joille maksetaan puolet matka- ja majoituskustannuksista. Tuomaripätevyyden kansainvälisissä kisoissa suorittaneiden tuomareiden osalta muihin kisoihin kustannuksia korvataan mahdollisen tuomarisakon verran (IPF 500,00 euroa ja EPF 1 000,00 euroa).

Varuste SM-kilpailut yhdistetään samalle viikonloppulle vuodesta 2025 alkaen

Varustevoimanoston ja -penkkipunneruksen SM-kilpailut yhdistetään vuodesta 2025 alkaen samaan viikonloppuun niin, että perjantaina ja lauantaina nostetaan varustevoimanoston SM-kisa ja sunnuntaina varustepenkin SM-kisa. Varustepenkin arvokilpailuihin voi tulla silloin valituksi myös varustevoimanoston penkkipunneruksen tuloksella.



Voimanostaja-lehti lakkautetaan paperisena sekä siirretään verkkoon

Voimanostaja-lehti tulee paperisena julkaisuna tiensä päähän tänä vuonna. Voimanostaja 4/2023 tulee jäämään näin ollen historiaan. Voimanostaja-lehdessä ollut sisältöä tuotetaan jatkossa liiton kotisivuille, joita kehitetään tämän uudistuksen näkökulmasta. Samoin liitto on rekrytoinut Heikki Virtasen verkkotoimittajaksi tuottamaan sisältöä kotisivuillemme.

Talouden turvaaminen prioriteettina

Edellä kerrottujen uudistusten tarkoituksena on turvata liiton talous tulevaisuudessa em. tuomaritoiminnan tehostamiseen, varuste SM-kilpailujen yhdistämiseen samalle viikonloppulle ja Voimanostaja-lehden paperiversion lakkauttamisella on laskettu saavutettavan noin 25-30 000 euron säästöt vuositasolla. Lisäksi liiton taloutta korjataan lisenssimaksun korotuksella (juniorit, avoin, masters +10,00 euroa sekä alle 18-vuotiaat ja paralympianostajat +5,00 euroa) sekä SM-kisojen osallistumismaksujen korotuksella +10,00 euroa. Toimenpiteiden yhteisvaikutuksen arvioidaan olevan vuositasolla 40-45 000 euroa, millä turvataan nykyinen toiminta sekä päästään kehittämään myös maajoukkue toimintaa ensin junioreille jo ensi vuonna ja vuodesta 2025 alkaen myös avoimen nostajille.

Tuloksen ilmoittaminen SM-kisailmoittautumisen yhteydessä ja sen vaikutus mahdollisiin A- ja B-ryhmäjakoihin

Ilmoittautuneet nostajat laitetaan järjestykseen sen mukaan, minkä tuloksen he ovat tuloksentekoaikana tehneet sarjaan, missä kilpailevat. Jos nostaja on kilpailut muussa painoluokassa kuin mihin hän SM-kilpailuissa ilmoittautuu, niin hän saa tulokset 25/25/25 eli yhteistulos on siten 75 kg. Tällä voi siten olla vaikutusta siihen kilpaileeko hän A- vai B-ryhmässä.

Jos nostajilla on sama yhteistulos, niin keskinäinen järjestys määräytyy IPF GL-pisteillä.

Tulosrajaan tällä ei ole vaikutusta. Tulosraja SM-kisaan on edelleen voimassa. Nostajan tulee tehdä liiton toimintasuunnitelmassa ilmoitettu tulosraja. Jos hän on kilpaillut muussa kuin siinä painoluokassa, missä hän nostaa SM-kisassa on hänen tullut tehdä ko. painoluokan mukainen tulosraja. Toinen asia on se, miten edellä kerrotulla tavalla nostajien keskinäinen järjestys kussakin painoluokassa määräytyy, kun heidät jaetaan A- ja B-ryhmiin.

Painoluokka voidaan jakaa kahteen ryhmään, kun nostajien määrä on 10 tai enemmän. Jos nostajia on 15 tai enemmän tulee painoluokka jakaa kahteen tai useampaan ryhmään, jotta em. rajat eivät ylitä.

Käyttäytyminen maajoukkumatkoilla
Kun nostaja tai tämän huoltaja valitaan kansainvälisiin arvokilpailuihin edustamaan liiton valitsemaa maajoukkuetta kisoissa, tulee muistaa aina hyvä, asiallinen ja arvokas käyttäytyminen matkoilla.

Ajoittain esimerkiksi alkoholinkäyttö heikentää keskustelua siitä, mikä on sopivaa ja mikä ei. On hyvä ymmärtää, että sinänsä eri henkilöillä voi olla erilaisia näkemyksiä siitä, mikä on yleisesti hyväksyttävää käytöstä tai esiintymistä alkoholinkäytön yhteydessä. Kohtuudella alkoholiakin voi nauttia, kunhan myös kohtuudessa pysytään. Liiton kurinpitokäytännössä on rangaistuksia annettu tilanteissa, missä ollaan oltu selvästi häiriöksi muille tai aiheutettu vahinkoa humalassa erityisesti tilanteissa, missä joukkueenjohtaja, kilpailunjärjestäjä tai kansainvälinen liitto on raportoinut tapahtumasta.

Maajoukkuehuoltoon lisävaatimuksia sekä rajoituksia

IPF on muuttanut sääntöjään vuoden 2024 alusta. Todennäköisesti EPF muuttaa omia sääntöjään vastaamaan IPF:n sääntöä. Maajoukkuehuoltoa koskien ensi vuonna joudutaan kustakin huoltajaksi ilmoitetusta (head coach, coach, assistant coach) maksamaan kapitaatiomaksua 50 € kisaa kohden.

Huoltajalta edellytetään myös ADELin (WADA:n Anti-Doping E-learning) suoritusta ilmoittamisen yhteydessä. ADELin suorittamisesta saat lisäohjeita tarvittaessa toiminnanjohtajalta tai päävalmentajalta. Nostajilta se vaaditaan jatkossakin samoin kuin antidopingsitoumus (Consent form).

Avoimen, juniorien ja sub-juniorien kilpailuihin voidaan nimetä enintään 12 huoltajaa ja masterseille 16 huoltajaa voimastokilpailuihin sekä kaikille ikäluokille enintään 20 huoltajaa penkin yhdistelmä-kisoihin (varuste- ja klassinen penkki).

Majoittuminen mahdollista vain virallisessa kisahotellissa

Kaikkien nostajien, huoltajien ja tuomareiden on majoituttava viralliseen kilpailuhotelliin, muutoin heitä ei akkreditoida kilpailuihin. Akkreditoinnin saa jatkossa vain majoitusta vastaavasti. Esim. jos majoittuu yhden yön, niin akkreditoidaan seuraavaksi päiväksi kisoihin.

Voimanosto- ja tuomarilisenssit vuodelle 2024 myynnissä 1.1.2024 lähtien

Suomisportin lisenssien myyntikausissa tullaan loppuvuoden aikana tekemään muutos. Lisenssien/pelipassien ja vakuumuutosten myyntikausi tulee jatkossa olemaan sama kuin niiden voimassaolokausi. Lisenssejä voi myydä ainoastaan lisenssikauden sisällä. Mahdollisuus myydä esim. lisenssejä etukäteen, ennen kauden alkua, poistuu. Muutoksella Suomisportissa pyritään vähentämään sekaannuksia lisenssien voimassaoloajoissa, jotta osallistumisoikeudessa ei tule ongelmia. Kyseiset tilanteet ovat aiheuttaneet vuosien mittaan useita sekaannuksia, joten muutos on välttämätön. Huomioithan, että muutos koskee erityisesti myös Suomen Voimanostoliiton lisenssejä, koska lisenssikautemme vaihtuu vuodenvaihteessa.

Voimanostoliitolla on siis aiemmasta poiketen vuoden 2024 lisenssit ostettavissa vasta 1.1.2024 lähtien, ei siis joulukuussa, kuten aiemmin. Tämä koskee kaikkia alkuvuoden SM-kilpailuja.

Sotkamon varustevoimanoston SM-kilpailuihin 6.-7.12.2024 ilmoittautumisaika päättyy 16.12.2023. Sotkamoon ilmoittaututaan vuoden 2023 lisenssin kanssa ja kilpailuihin osallistujien tulee siis ostaa lisenssi heti vuoden vaihduttua, ennen kilpailua 5.1.2024 mennessä. Vuoden 2024 lisenssi on oltava todennettavissa kisapaikalla punnituksessa Suomisportin sovelluksessa.

Pornaisten klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuihin 19.-21.1.2024 ilmoittautumi-

nen päättyy 29.12.2023. Myös Pornaisiin ilmoittaututaan vuoden 2023 lisenssin kanssa ja kilpailuihin osallistujien tulee ostaa lisenssi heti vuoden vaihduttua, ennen kilpailua 12.1.2024 mennessä. Vuoden 2024 lisenssi on oltava todennettavissa kisapaikalla punnituksessa Suomisportin sovelluksessa.

Pomarkun nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailuihin 2.-4.2.2024 ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024. Pomarkkuun ilmoittaututaan myös vuoden 2023 lisenssin kanssa vuoden 2023 puolella. Ajanjaksolla 1.1.-12.1.2024 ilmoittauduttaessa Suomisport vaatii vuoden 2024 lisenssin voimassaolon. Vuoden 2024 lisenssi on oltava todennettavissa kisapaikalla punnituksessa Suomisportin sovelluksessa.

Pomarkun Pyry ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 2.-4.2.2024

Kilpailupaikka
Monitoimitalo, Harjantie 1, 29630 Pomarkku



Alustava alkataulu

Pö 2.2.2024	Sarja Avajaiset M14, N14, N18 47-52 kg N18, 57-84+ kg	PunnitusKilpailu	
		13:00-14:30 16:00-17:30	14:45 15:00 18:00
La 3.2.2024	M18, 59-83 kg, 105 kg M18, 93 ja 120-120+ kg ja M23, 66-83 kg M23, 105-120+ kg	07:00-08:30	09:00
		12:00-13:30	14:00
		16:30-18:00	18:30
Su 4.2.2024	M23 93 kg, N23 57-63 kg N23 47-52 kg ja 69-84+ kg	07:00-08:30	09:00
		10:30-12:00	12:30

Lopullinen alkataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 12.1.2024 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

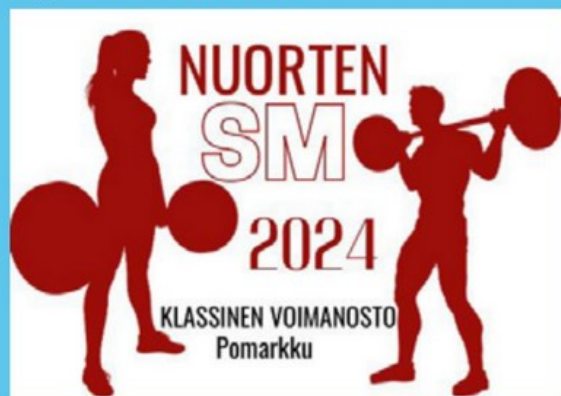
M23- ja N23-ikäluokat 80 €/kilpailija, M/N14 ja M/N18 -ikäluokat 50 €/kilpailija. Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tulokseteko aika

Toimintasuunnitelman mukainen tulosraja tai kilpailutulos on tullut tehdä virallisessa klassisessa kilpailussa 30.1.2023-12.1.2024. 14- ja 18-vuotiaiden sarjoissa kilpailevilla ei ole tulosrajaa. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajan tekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Tulosrajat M23- ja N23-ikäluokissa

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



Vaaka ja sauna

Vaaka löytyy kilpailupaikalta. Kilpailupaikalla tai sen läheisyydessä on sauna varattuna vain kilpailijoille.

Kilpailuhotellit

Sport Hotel Kantri, Linnankatu 2, 38700 Kankaanpää. Varaukset puh. +358 2 572700.
Hotellin sivut <https://hotellikantri.fi/>

Noormarkun Ruukki, Laviantie 14, 29600 Noormarkku.

Varaukset myyntipalveluun puh. 050-518 3677 tai ruukki@ahlstrom.fi.

Lisätietoja

Kilpailunjohtaja Marjaana Vähäsantanen. Sähköposti pomarkunpyry.voimailu@gmail.com
tai puh. 050-4671126.

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2024

6.-7.1.2024	Varustevoimasto, kaikki ikäluokat	So-Vi	Sotkamo
19.-21.1.2024	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	E-SV	Pornainen
2.-4.2.2024	Klassinen voimasto, nuoret	PomPy	Pomarkku
15.-17.11.2024	Klassinen voimasto, masters	LIKE	Hämeenlinna
6.-8.12.2024	Klassinen voimasto, avoin	LIKE	Hämeenlinna
21.-22.12.2024	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	LIKE	Hämeenlinna

Kansainvälinen kilpailukalenteri 2024

10.2.2024	SBD Sheffield - Classic Powerlifting	IPF	Sheffield	United Kingdom
12.-18.2.2024	European Classic Master Powerlifting Championship	EPF	Malaga	Spain
29.2.-3.3.2024	European University CUP Classic Powerlifting	EPF	Nancy	France
12.-17.3.2024	European Open Classic Powerlifting Championship	EPF	Velika Gorica	Croatia
1.-4.5.2024	European Masters Equipped Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
7.-12.5.2024	European Open, Junior & Sub-Junior Equipped Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
25.5.-1.6.2024	World Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF	Austin	Texas USA
16.-23.6.2024	World Classic Open Powerlifting Championships	IPF	Vilnius	Lithuania
8.-14.7.202	European Open, Sub-junior, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championships	EPF	Merignac	France
23.8.-1.9.2024	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF	Valletta	Malta
6.-8.9.2024	Western European Equipped & Classic Powerlifting Championships	EPF	TBA	
6.-13.10.2024	European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	EPF	Pilsen	Czech Republic
13.-20.10.2024	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF	Sun City	South Africa
11.-17.11.2024	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF	Reykjavik	Iceland

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