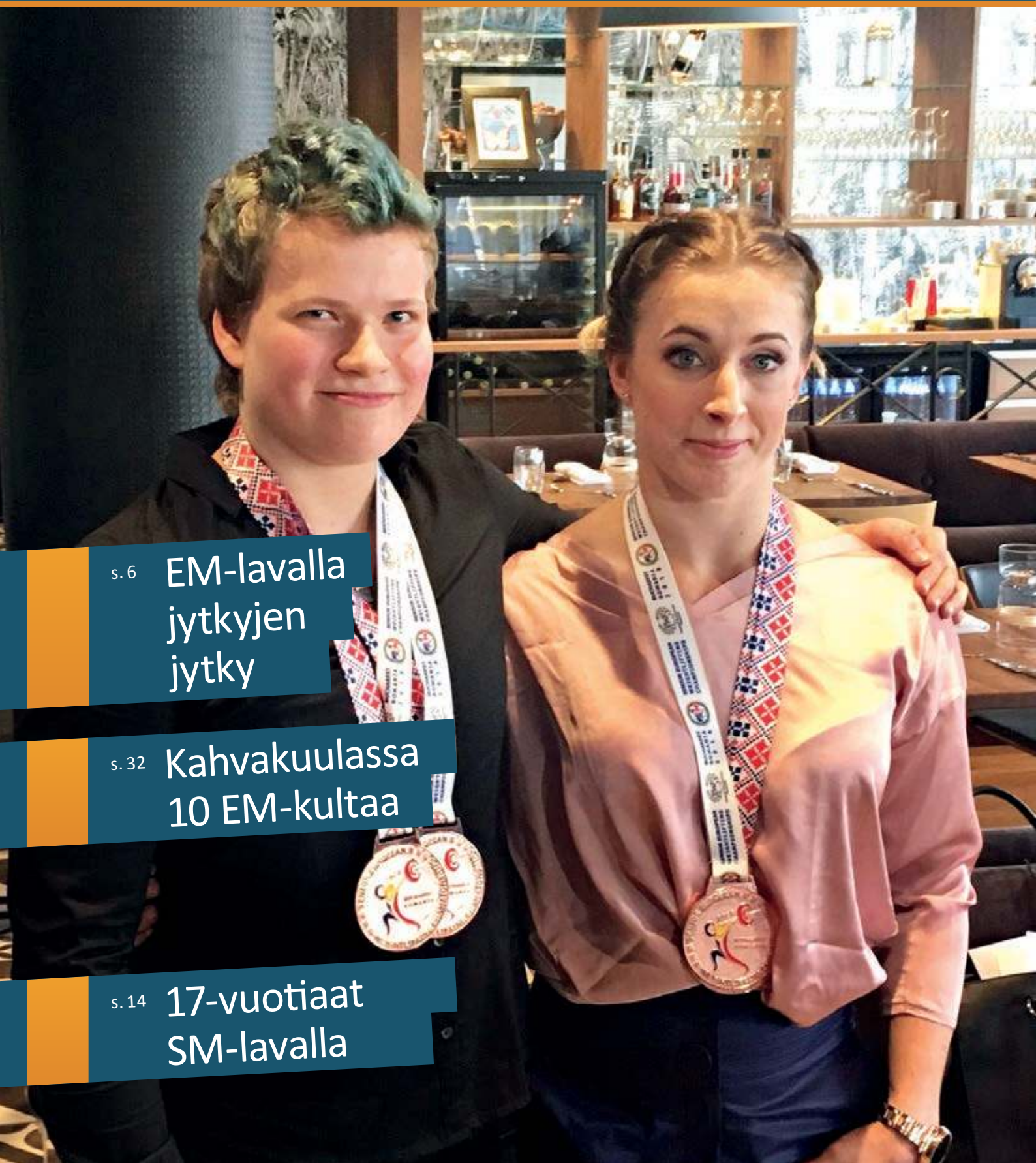




SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TIEDOTUSLEHTI 01/2018

TEMPAUS



s. 6

EM-lavalla
jyttyjen
jytty

s. 32

Kahvakuulassa
10 EM-kultaa

s. 14

17-vuotiaat
SM-lavalla



Kilpaurheilun oheisvalmennuksen tulevaisuus on täällä.
Lisätiedot: optimalperformance.fi/optimal-sport-academy

KANNESSA
Suomen
Painonnostoliitto
järjesti mitalikahvit EM-
pronssia saavuttaneille
Meri Ilmariselle ja Anni
Vuohijoelle.

KUVA
Jarno Tiainen



PÄÄTOIMITTAJA

Jaarli Pirkkiö
jaarli.pirkkio@lapinkansa.fi
puh. 044 209 0422

JULKAISIJA	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSMYNTI	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSKOOT & -HINNAT	1/1 sivu (L210 x K297) 840 € 1/2 sivua (L210 x K148) 460 € 1/4 sivua (L108 x K148) 250 € Yrityksen logo 85 € Rivi-ilmoitus 40 €
TILAUSHINTA	Irtonumero 10 €
TAITTO	Suvi Ekholm/ M&P Paino suvi.ekholm@mp-paino.fi
PAINOPAikka	M&P Paino, Lahti 2018



SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO
VALIMOTIE 10, 00380 HELSINKI

KÄYNTIOSOITE	Urheilun toimitalo 5. krs., Valimotie 10 www.painonnosto.fi toimisto@painonnosto.fi
PUHEENJOHTAJA	Kimmo Kuukasjärvi kimmo.kuukasjarvi@painonnosto.fi puh. 050 329 2960
TOIMINNANJOHTAJA	Tomi Tolsa tomi.tolsa@painonnosto.fi puh. 045 852 3261
NUORISO- JA KOULUTUSPÄÄLLIKKÖ	Jarno Tiainen jarno.tiainen@painonnosto.fi puh. 050 468 0068

TEMPAUS

01/2018

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 LIITTO TIEDOTTAA

6 KILPAILUT

- 6 EM-kilpailut
- 14 17-vuotiaiden SM-kilpailut
- 20 Yleisen sarjan SM-kilpailut
- 24 Peruskoululaisten mestaruuskilpailut
- 33 Masters SM-kilpailut
- 36 Suomen Cupin finaali
- 38 Martti Pirkkiön muistokilpailut
- 39 Punttimalja

18 LEIRIT

19 IN MEMORIAM

27 VALMENNUS

28 HENKILÖT

- 28 Juho Lassila
- 30 Reijo Vireaho

32 KAHVAKUULAPALSTA

38 PALKITSEMISET

40 TOIMINTAKALENTERI

41 TUOTEHINNASTO

42 TULOSPÖRSSI

Investoi ja panosta- Tulos tulee kaupanpäälle

Kuluvan vuoden Euroopan mestaruuskilpailut kahvakuulaurheilussa ja painonnostossa toivat sen mitä on odotettu. Meri Ilmarisen ja Anni Vuohijoen pronssiset puristukset painonnostolavalla palauttivat Suomen kertyminällä maanosan kuumaan sarjaan ja ehdottomaan mitalijahtiin tässä ja nyt. Kahvakuulaurheilun rautakourat Riikka Viiala, Heli Laine, Minna Lilja, Arja Leskelä, Virpi Siidorov, Varpu Savela, Anneli Kuukkanen, Niina Pelander, Satu Kurki, Jenni Kuosmanen, Satu Huttunen, Sanna-Maija Loikkanen tekivät vastaavasti kovan tuloksen ja joukkueena toivat Suomeen kasan kultaa, hopeaa ja pronssiakin. Kaikkien urheilijoiden kova ja pitkäjänteinen työ ja harjoittelu, kaikkine ylä- ja alamäkineen palkitsi tekijänsä. Lämpimät onnittelut kaikille!

Urheilijan arki ei ole koskaan helppoa ja oikoluettavaa. Urheilijan silmissä alati siintävät ja unelmista tutut tavoitteet arvokilpailumitalista, henkilökohtaisesta- ja maailmanennätyksestä ja olympiavoitosta vaativat vuosien investointia ja panosta. Investointi ei ole vain seteleitä lompakosta, vaan raadollista mielen ja kehon uhraamista huippu-urheilijan harjoittelun altarilla. Menestys tänäkään päivänä ei tule tyhjistä eikä tuurilla. Jokainen terveenä urheiltu kilpailu ja harjoittelu harjoitus ansaitsee kilpaurheilijan arjessa oman kiitoksensa. Urheilijoiden tukemiseen ja valmennuksen kehittämiseen uuden strategian myötä perustettua valmennuksen asiantun-



tijaryhmää johtaa 200 kilon työntäjänä tunnettu Teemu Roininen. Uskon ja tiedän, että Teemun johdolla valmennuksen saralla tapahtuu erittäin positiivisia asioita tulevina vuosina.

Urheilijat, seuratoimijat, harrastajat. Kaikilla yhteisön toimijoilla ja heidän rooleillaan on oma ja yhtäältä toisistaan riippumaton tärkeys. Tätä en voi olla korostamatta. Näkymätön työ tapahtuu edelleen seuroissa ja vapaaehtoisten tahdossa pitää yllä hyvää henkeä ja perinteitä. Uudessa strategiasa seuratoimijat ja harrastajat pyrittään ottamaan huomioon yhtä lailla kuin urheilijatkin. Tehtävää riittää kaikilla poluilla. Antti Seppälän johtama seuratoiminnan asiantuntijaryhmä ja Kalle Koskimäen johtama harrasteli-

kunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä ovat tarttuneet kerrassaan esimerkillisesti toimeen ja tänä keväänä asiantuntijaryhmät ovat tehneet kartoitukset niistä tarpeista ja odotuksista joita jäsenseurat ja eri toimijat toivovat. Kartoitus tuottaa Antin ja Kallen ryhdikkään työn tuloksena konkreettisia toimenpiteitä, joiden avulla pyritään aktiivisesti kehittämään toimintaa niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin muuttuvia tarpeita seuratoimijan ja harrastajan poluilla.

Aurinkoista ja lämmintä kesää toivot-
taen

Tampereella 10.6.2018
Kimmo

VUODEN 2017 PARHAAT

Alle 15v. poikanostaja	Hanno Keskitalo
Alle 15v. tyttönostaja	Milja Malkamäki
Alle 17v. poikanostaja	Timo Heikkuksela
Alle 17v. tyttönostaja	Siri Sytelä
Alle 20v. miesnostaja	Joonas Kankaanpää
Alle 20v. naisnostaja	Kirsi-Marja Mikkala
Alle 23v. miesnostaja	Jesse Nykänen
Alle 23v. Naisnostaja	Marianne Saarhelo
Naisnostaja	Meri Ilmarinen
Miesnostaja	Eero Retulainen
Painonnostaja	Meri Ilmarinen
Masters, miesnostaja	Uolevi Kahelin
Masters, naisnostaja	Laura Majander
Auliuksen malja	Siri Sytelä
Painonnostokoulu	Rovaniemen Reipas
Seura	Turun Atleettiklubi
Seurahenkilö	Mika Vallinen
Valmentaja	Matti Vestman
Kahvakuulaurheilija, nainen	Niina Pelander
Kahvakuulaurheilija, mies	Aleksi Tuhkanen
Teko	Suomalaisen painonnoston strategiaprosessi / Kimmo Kuukasjärvi
Tiedottaja	Jenni Ruotsi
Tuomari	Heikki Rautapuro
Yhteistyökumppani	IP-Agency Finland Oy

SUOMEN CUP 2018

Osakilpailut:

Tammikuu,	Piirinmestaruuskilpailut
21.1.2018,	Tammikuun kansalliset, Turku (TAK)
24.-25.2.2018,	Yleisen sarjan SM, Tampere (TP)
10.3.2018,	Piiriottelu, Alavus (AU)
13.-15.4.2018,	Masters SM, Kalajoki (KJ)
14.4.2018,	Opiskelijoiden mestaruuskilpailut, Tampere (TP)
28.4.2018,	Kansalliset, Rautio (RK)
28.4.2018,	Kansalliset, Pori (PuKa)
28.4.2018,	Atleetti Cup, Rovaniemi (OAK)
5.5.2018,	Helsinki Open, Helsinki (Herakles)
19.5.2018,	Martti Pirkkiön muistokilpailut, Rovaniemi (RoRe)
26.-27.5.2018,	17-vuotiaiden SM, Pori (PuKa)
9.6.2018,	Simo Saaren muistokilpailut, Kalajoki (KJ)
21.6.2018,	Juhannuskilpailut, Tampere (TP)
1.7.2018,	Tempauksen ja työnnon SM, Rönni (TP/ErU)
18.-19.8.2018,	20- ja 23-vuotiaiden SM, Rovaniemi (RoRe)
1.9.2018,	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Jyväskylä (KelVi)
1.9.2018,	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Rautio (RK)
29.9.2018,	Kansalliset, Pori (PuKa)
29.9.2018,	Ruska Cup, Rovaniemi (OAK)
6.10.2018,	Kansalliset, Turku (TAK)
13.10.2018,	Atskin Puntti, Nummela (LoLif)
20.10.2018,	Tatun kisat, Oulu (OP)
27.10.2018,	Leader Cup, Tampere (TP)
3.11.2018,	Paroonin Puntit, Parkano (PaPu)
1.12.2018	Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Turku (TAK)

Suomen Cup koostuu osakilpailuista, joiden perusteella parhaat nostajat kutsutaan loppukilpailuun. Cupin osakilpailut päättää johtokunta vuosi kerrallaan. Osakilpailuihin kuuluvat kotimaisten kilpailujen lisäksi kaikki kansainväliset edustustehtävät, joihin liitto nimeää kilpailijat. Osakilpailuista nostajat keräävät Sinclair-pisteitä saavuttamiensa

tulosten perusteella. Kotimaisten kilpailujen järjestäjien on laskettava kilpailupöytäkirjaan Sinclair-pisteet.

15.12.2018 Suomen Cupin finaali Merikarvia (MeVo)

ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja: Kalle Koskimäki
Jäsenet: Anna Niemelä, Eero Oja, Jarmo Tiainen, Matti Vestman, Terho Isola

Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja: Antti Seppälä
Jäsenet: Jarmo Tiainen, Leena Vartiainen, Mari Paananen, Mika Vallinen, Risto Savolainen

Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja: Antti Everi
Jäsenet: Mirva Salmi, Arto Savonen, Petri Tanninen, Miika Tokola

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja: Taisto Kuoppala
Jäsenet: Ahti Hämäläinen, Heikki Rautapuro, Jari Hirvonen, Jonna Lomma, Jukka Joronen

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Puheenjohtaja: Henrik Tallbacka
Jäsenet: Adeliina Leino, Salla-Maria Ihalainen, Sami Lillsunde, Ville Kuukkanen

Masters-toimikunta

Puheenjohtaja: Pirjo Korkeasaari
Jäsenet: Eino Lindholm, Jorma Pallari, Susanna Niemi, Tarja Aho

TOIMI- JA VASTUUHENKILÖT

Toiminnanjohtaja: Tomi Tolsa
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö: Jarmo Tiainen (Saija Määtän sijainen)

Liittokouluttajat: Anna Niemelä, Jenni Puputti, Jyrki Kononen, Karoliina Lundahl, Mari Paananen, Mirva Salmi, Sanna Savolainen
Liittovalmentajat: Antti Everi (päävalmentaja 2018–2020), Arto Savonen, Jarkko Welling, Keijo Tahvanainen, Minna Nauha

Tempaus-lehden päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö
Webmaster: Eino Lindholm
Some-vastaava: Jarmo Tiainen
Kilpailuvastaava: Ahti Hämäläinen
Antidopingvastaava: Taisto Kuoppala
Masters-vastaava: Jorma Pallari

SUOMEN JOUKKUE 15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUISSA

Suomen joukkue 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa Milanossa, Italiassa 22.–29.9.2018

Tytöt:

63 kg (U15) - Jannike Bäckström, Herakles (Helsinki)
69 kg (U15) - Aino Luostarinen, Lappeenrannan Painonnostajat Pojat:

+ 94 kg (U15) - Hanno Keskitalo, Ounasvaaran Atleetti Klubi (Rovaniemi)

Valmentaja: Minna Nauha

Tuomarit ja kongressiedustajat: Heikki Rautapuro ja Joonas Lahtinen

JYTKYJEN JYTKY – Suomen painonnosto pääsi nauttimaan EM-mitaleista 17 vuoden tauon jälkeen



Anni Vuohijoki ja valmentaja Mika Tiainen.

Painonnoston Euroopan mestaruuskilpailuissa Romanian Bukarestissa – tai tarkemmin sanottuna Romanian urheiluelämän sydämessä Izvoranissa – maaliskuuhun vaihteessa suomalainen painonnosto pääsi maistamaan erittäin harvinaista herkkua. Sormissa syyhysi jo etukäteen, kun starttilistojen perusteella Suomen joukkueesta löytyi mitalisuosikkeja!



Anni Vuohijoki tempaa 91 kiloa.

Ja vakuuttavasti suosikit pitivätkin pintansa. Anni Vuohijoki ja Meri Ilmarinen nousivat parrasvaloihin yhteensä neljän EM-mitalin myötä – molemmat voimailivat pronssia sekä työnnössä että yhteistuloksessa.

Niin, edellisiä yleisen sarjan arvokisamitaleita saikin hakea 17 vuoden takaa. Nykyinen kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallituksen jäsen Karoliina Lundahl rutisti 2001 Slovakian Trencinissä 75 kilon sarjassa samanlaisen setin kuin Vuohijoki ja Ilmarinen – työnnön ja yhteistuloksen EM-pronssia.

MITALIT VARMISTUIVAT AVAUSTYÖNNÖLLÄ

Anni Vuohijoen kisataktiikkaan piirrettään helatorstaina selkeät askelmerkit punnituksen jälkeen ennen varsinaista kisastarttia – Romanian kaksikko Loredana Toma-Irina Lepsa saa keskittyä omaan urakointiinsa, ja Suomen valmennusjohto tekee taktiset ratkaisut pronssitaistossa.

Vuohijoen päähaastajia ovat Italian Maria Alemanno ja Espanjan Irene Martinez. Alemanno sijoittui viime vuoden MM-kisoissa peräti seitsemänneksi. Suomalaisella on pieni etulyöntiasema Martineziin verrattuna edellisten arvokisojen valossa – viime vuoden

EM-lavalla sijoitukset 7. ja 8., MM-lavalla 12. ja 14.

Vuohijoki aloittaa mitalijahdin 89 kilon onnistuneella (2-1) tempauksessa – hieman hakemista, mutta varman kevyttä. Toisessa nostossa on erittäin tärkeä henkilökohtainen ennätys 91 kiloa, joka napsahtaa jengoilleen.

Alemanno pettyy – aloituspaino 90 kiloa nousee, mutta kolme kiloa raskaammat raudat tippuivat toisella yrityksellä takakautta lavaan. Kolmannessa nostossa tekniikka sekoaa täysin, ja 93 kiloa jää eteen.

Bulgarian 16-vuotias Galja Shatova repii suorille käsille 91 kiloa eli nuoren tytön edesottamuksia on myös syytä seurata.

Martinez avaa pelin pelottavan kevyen oloisesti 92 kilolla. Vuohijoki pyytää viimeiseen nostoon 93 kiloa, mutta raudat jäävät eteen. Eteen jää myös Martinezin toinen nosto (94 kiloa), mutta kolmannella espanjalainen hallitsee tilanteen varmasti.

Tempaus on selkeästi Martinezin vahvempi nostomuoto. Työnnön aloituspaino 106 kiloa vaatii kaksi yritystä. Kolmannessa nostossa (109 kiloa) ylöstyöntöön ei riitä potkua.

Alemannon päivä ei ole työnnössäkään. Hän jää aloituspainoon 108 kiloa, kun 111 kilon ylöstyönnöt ovat liian painavia. Alemanno pitää kuitenkin takanaan Shatovan, joka saa niin ikään 108 kiloa.

Nythin kaksi pronssimitalia on suoraan tarjottimella – riittää, kun aloituspaino 112 kiloa onnistuu. Huolellinen keskittyminen ja hallittu suoritus – nostaja tietää rautojen ollessa suorilla käsillä ja alasmerkin kuullessa, että nyt on tullut tehtyä jotain ihmeellistä! Villi tuuletus ja hyppy henkilökohtaisen valmentajan Mika Tiaisen syyleilyyn valmentajakaksikon Antti Everi-Arto Savosen yhtyessä riemuun.

Patjatso on tyhjä kertarysäyksellä – lataus menee mitalinostoon, mutta kolmannella yrityksellä SE 117 kiloa nousee kuitenkin rinnalle. Yksi Suomen ennätys, 203 kilon yhteistulos, kisasta jää joka tapauksessa aikakirjoihin.

PÄÄSIÄISHERKKUJA TUPLAPRONSSIN MUODOSSA

Meri Ilmarinen saa pitkäperjantaina flunssanpoikasen, mutta luotto omiin kykyihin on lankalauantaina kova - tilastoja valossa mitalitaistossa ollaan vahvasti mukana. Espanjan Lydia Valentín on voittanut lähes kaiken mahdollisen ja saa nostella kullattuja painoja omaan tahtiinsa. Kamerunisissa painonnosto-oppinsa saanut ranskalainen Gaelle Nayo Ketchanke on MM-pronssimitalistina selvä suosikki hopeamitaleiden nappaajaksi.

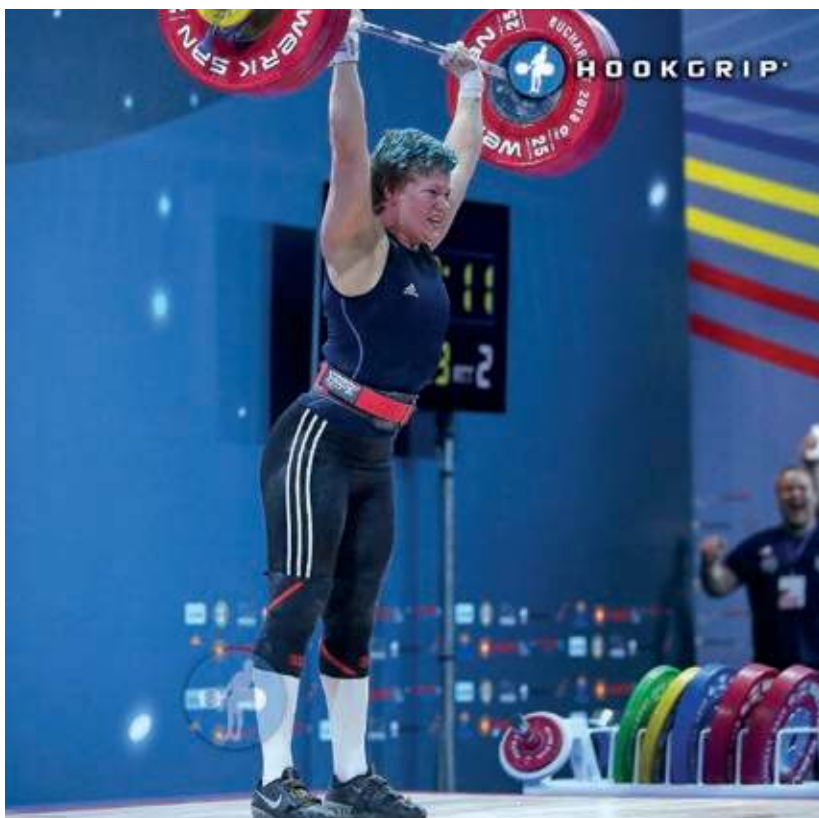
Mutta pronssia – siihen olisi 23-vuotiaiden EM-kisoissa jopa kultaakin voimaillelle suomalaiselle nyt saumaa ja



Meri Ilmarinen tuulettaa.



Meri Ilmarinen (2. vas.) valmentajien Arto Savosen (vas.), Matti Vestmanin ja Antti Everin kanssa.



Meri Ilmarinen työntää 123 kiloa.



Anni Vuohijoki tuulettaa.

tilausta. Päävastustaja on Puolan Malgorzata Wiejak, viime vuoden EM-kisojen vitonen sarjaa ylempää. Ilmarinen sijoittui vuosi sitten EM-lavalla seitsemänneksi.

Ketchanka ja Wiejak avaavat varmasti 98 kilolla.

Ilmarisen kisa ei käynnisty suunnitelmien mukaisesti – 99 kiloa jää eteen. Sitten alkaa lämmittelypuolella tuttu kuhina pääyhdyshenkilön pöydällä. Kilpailijakortin merkinnät muuttuvat toisensa jälkeen, ja Ilmarinen on pienen vaihtoruletin jälkeen jälleen nostovuorossa. Nyt henkilökohtainen ennätys 100 kiloa tarttuu kuin olisi betoniin valettu.

Ketchanka ja Wiejak jatkavat 101 kilolla, joten lajikohtaisen mitalin kannalta 102 kiloa on oikea valinta. Se jää kuitenkin eteen.

Wiejak tulee ja tempaa 103 kiloa. Tuomareiden haukansilmä havaitsee ylimääräistä eloa käsissä, ja taululle napsahtaa kolme punaista valoa. Ketchanka tyylittelee 103 kiloa. Äkkisiltään näyttää, että ranskalaisen tempaukseen jää varaa useita kiloja.

Wiejak avaa työnnössä pelin onnistuneesti 118 kilolla. Ilmarinen tulee mukaan 120 kiloa ja työntääkin tangon suorille käsille. Yllätys, yllätys – suoritus ei miellytä kahta tarkkanäköistä oikeudenjakajaa. Kello käy hetken aikaa, mutta nyt kannattaa ottaa riskiä ja pistää rautaa lisää tankoon.

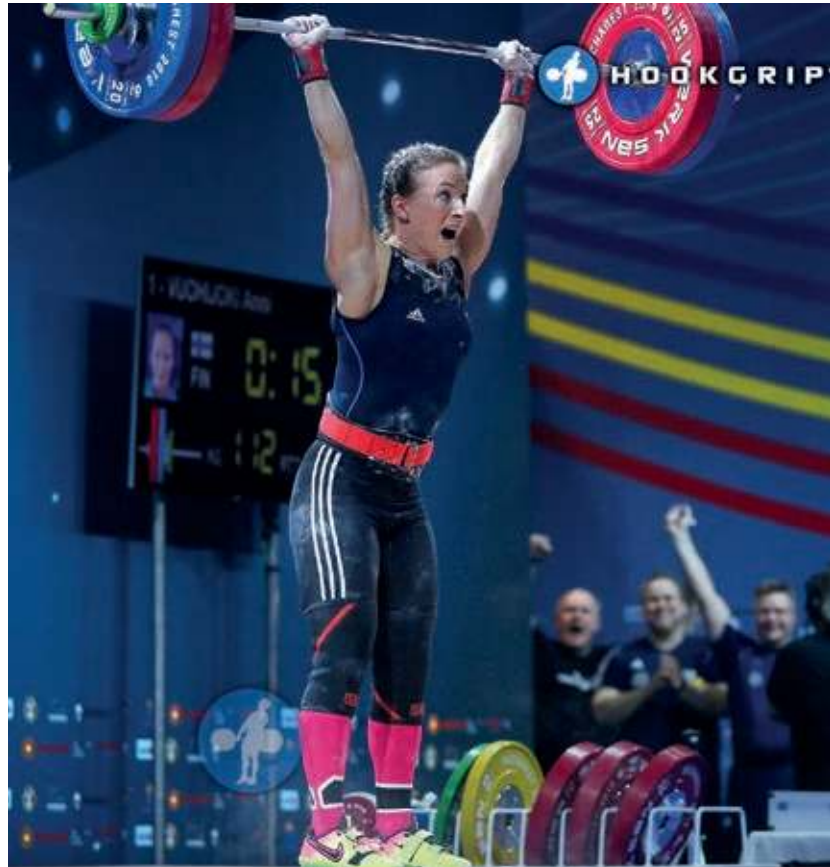
Wiejak jatkaa yhtä varmasti 121 kilolla, joten oikea valinta on tässä vaiheessa 123 kiloa. Se lastataankin tankoon. Ilmarinen pistää kaiken likoon ja taistelee ennätyksensä suorille käsille – kahdessa mitalissa ollaan kiinni.

Wiejak pyytää 123 kiloa, mutta jaloissa ei riitä paukkuja ja rinnalleveto jää kyykkyyn. Hei, meidän saatiin kaksi mitalia, fiilistellään villisti lämmittelypuolella! 223 kilon yhteistulos on suomalaisen uusi henkilökohtainen ennätys.

Ketchanka ottaa paikkansa 126 kilon aloitustyönnöllä, ja Ilmarinen yrittää vielä yhtä kiloa lisää. 127 kiloa jää maastavedoksi, mutta se ei vaikuta riemukkaaseen mitaliherkseen.

Ketchanka jatkaa omaa hopeatahtiaan ja työntää toisella tuloksekseen 131 kiloa.

Painonnoston EM-mitalit ovat pääsiäisen pyhinä suomalaisen urheilun ykkösuutinen. Olympialajeissa kansainvälisten arvokisojen mitalit ovat 2000-luvulla sen verran harvinaisia makupaloja, että niitä pitää hehkuttaa ja niistä voi nauttia täysin siemauksin. ■



Anni Vuohijoki työntää 112 kiloa.



Meri Ilmarinen tempaa 100 kiloa.

Suomalaiset kunnostautuivat Romanian EM-lavalla

Suomi osallistui Romanian EM-nostoihin seitsemän naisen ja viiden miehen voimin. Menestys oli erinomainen. Anni Vuohijoen ja Meri Ilmarisen mitalisuoritusten ohella nähtiin kovia sijoituksia, kauden parhaita tuloksia ja henkilökohtaisia ennätyksiäkin. Suomen naiset sijoituivat maiden välisessä pistekilpailussa komeasti neljänneksi.

Isa Mursu avasi suomalaissuoritukset EM-lavalla 53 kilon sarjassa. Arvokilpailuiden ensikertalainen aloitti tempaukset 70 kilosta, mutta se pyöri kaksi kertaa yli. Kolmanteen nostoon korotettu 71 kiloa sen sijaan pysyi suorilla ja tempaustulos varmistui.

Mursu avasi työntöt varmasti 91 kilosta, ja toiseen työntöön lastattiin 96 kiloa. Ensimmäisellä yritys SE-raudasta oli heikompi, mutta toinen yritys oli jo suorilla ennen kuin valitettavasti tippui alas ennen aikojaan hyvästä taistelusta huolimatta.

– Kisasta jäi kaikesta huolimatta hyvä fiilis. Ensin luulin, ettei kisa jännitä minua lainkaan, mutta sitten kun kisalavalla otti tankoon kiinni niin oikein täräsin, Mursu kommentoi.

Jenni Puputti (58 kg) nosti jo uransa kuudensissa EM-kilpailuissa ja oli enakkoon todella hyvässä kunnossa. Puputti avasi kilpailun helpolla 80 kilon nostolla, mutta valitettavasti se hylättiin pienen punnerruksen vuoksi. Toisella varma paikkaus ja kolmanteen siinä vaiheessa kolmanteen sijaan riittänyt 84 kiloa. Tanko kuitenkin lipesi vähän kädestä ja nosto ei onnistunut. Lopulta pronssimitali irtosi 85 kilolla.

Työnnössä Puputti avasi varmasti 95 kilosta, ja toiseen lastattiin oma ennätys 98 kiloa. Molempien nostojen onnistuessa helposti lastattiin viimeiseen nostoon peräti 101 kiloa, jolla sijoitus olisi parantunut vielä yhdellä, mutta siitä tuloksena hiuksen hieno epäonnistuminen.

– Oli hyvä työntöpäivä tänään ja kokonaisuutena kisat meni hienosti. Minulla oli kaksi tavoitetta kilpailuun: päästä kympin sakkiiin ja tehdä ennätyksiä. Molemmat tavoitteet täyttyivät. Toisaalta tulee väkisin mieleen, että mitä sitä olisi voinut tehdä 5-10 vuotta sitten, kun nyt yli kolmikymppisenä pystyy näihin tuloksiin. Kuitenkin kroppa tuntuu nyt hyvältä ja voin edelleen

jatkaa ehjänä treenaamista kohti vielä kovempia tuloksia, Puputti totesi.

Laura Liukkonen (58 kg) nosti uransa toisissa EM-kilpailuissa ja näytti, että oppirahat oli viime vuodesta maksettu. Liukkonen valmistautuminen kilpailuihin ei ollut sujunut aivan suunnitelmiensa mukaan olkapään vaivatessa nostoissa ja sen aiheuttikin ainoan epävar-



Eero Retulainen työntää 192 kiloa.



Laura Liukkonen työntää 96 kiloa.



Saara Leskinen tempaa 86 kiloa.



Isa Mursu tempaa 71 kiloa.

muustekijän muuten rautaisessa kunnossa olevan nostajan kohdalla.

Tempaus lähti liikkeelle hyvin alkupainon 78 kiloa noustessa helposti. Toiseen tempaukseen lastattiin 81 kiloa, mutta ensimmäinen nosto meni yli ja toinen hylättiin lopulta kilpailun juryn toimesta, vaikka tuomarit olivat hyväksyneet noston yksimielisesti.

Työntö oli etukäteen Liukkoselle vahvempi laji, mutta valitettavasti olkapää vaivasi siinä sen verran, että tuloksena oli jääminen alkupainoon 96 kiloa, jonka nouseminen sekun vaati kaksi yritystä. Kolmanteen työntöön lastattu 101 kiloa oli liikaa.

– Kokonaisuutena hyvä kilpailu ja hyvä fiilis. Vähän liikaa mietin ennen kilpailua aiemmin harjoituskaudella vaivannutta olkapäätä. Tuntuu, että tarvittava varmuus on löytynyt ja nyt haluan valmistautua huolella kaikkiin kilpailuihin, Liukkonen sanoi.

Anni Vuohijoen kanssa 63-kiloisten A-ryhmässä noston Saara Leskinen joutui käyttämään tempauksessa aloituspainoonsa 86 kiloa kaikki kolme yritystä, ensimmäinen meni takakautta yli ja toinen jäi eteen.

Leskinen aloitti työntön onnistuneesti 102 kilolla ja jatkoi 105 kilolla, joka hylättiin tuomariäänin 2–1. Paikko tuli kolmannella yrityksellä.

– Tempauksessa lämmittelyt meni tosi hyvin, mutta lavalla ei harmitavasti kulkenut. Vanha tekniikkavirhe puski vähän läpi ja toinen nosto otti vähän selkään, joka sitten haittasi jatkossa työntöä. Onneksi kuitenkin sain kolmannella tuloksen ja olisihan sieltä enemmänkin voinut nousta.

– Tempauksen jälkeen asetin tavoitteekseni pitää B-ryhmän nostajat takana. Työntöön lähdeettäessä ei ollut kovin hyvä fiilis, mutta se kulki tänään vähän paremmin, Leskinen kommentoi.

Marianne Saarhelo nosti normaalia sarjaansa ylempänä painaen vain 63,65 kg sarjaan alle 69 kiloa. Tempauksessa hän nosti varmasti alkupainonsa 83 kiloa, mutta sen jälkeen epäonnistui hiuksen hienosti kaksi kertaa 87 kilosta. Työnnössä Saarhelo avasi helposti 99 kilolla ja nosti seuraavalla 103 kilon työnnöllä itsensä kahdeksanneksi. Viimeiseen yritykseen lastattu 107 kiloa oli liikaa.

– Tempauksessa odotin parempaa ja kunto olisi siihen kyllä riittänyt. Työnnössä yllätyin, että jaksoin niinkin hyvin. Tempauksen jälkeen oli takki tyhjä, mutta hyvällä asenteella taistelin tarvittavat raudat ylös, Saarhelo totesi.

77-kiloisten B-ryhmässä noston Sami Kõngäs tempaisi 126 kiloa ja työnsi 156 kiloa, molemmat henkilökohtaisia ennätyksiä. Ne nousivat toisilla yri-



Sami Kõngäs tempaa 126 kiloa.



Jenni Puputti tempaa 80 kiloa.



Jenni Puputti ja Laura Liukkonen urakan jälkeen.



Marianne Saarhelo työntää 103 kiloa.

tyksillä. Kolmansissa oli rautaa 128 ja 161 kiloa.

– Tempaukset meni ihan mukavasti. Vielä olisi kuitenkin kiloja otettavana kun sattuisi teknisesti hyvä päivä. 128 kiloa ei painanut, mutta asento petti vähän jo irroituksessa.

– Työnnössä kaikki käännöt olivat karvan verran edessä ja jalat eivät nyt ole siinä kunnossa, että rautoja voisi turhaan pomputella, Kõngäs sanoi.

RETULAINEN LÄHELLÄ TYÖNNÖN MITALIPAINOJA

Eero Retulainen oli itse varmuus EM-lavalla. 94-kiloisten A-ryhmässä noston Retulainen avasi tempauksen varmasti 147 kilosta ja lastautti jo toiseen ennätystä sivuavan 151 kiloa. Senkin onnistuessa kolmanteen pyydettiin uusi oma ennätys 153 kiloa, joka nousi edellisten nostojen tapaan varsin helposti.

Työnnössä aloituspainoksi Retulaiselle valittiin 185 kiloa, jolla varmistettiin yhteistuloksen seitsemäs sija. Sen jälkeen tankoon lastattiin 189 kiloa, joka nousi kevyesti samoin kuin viimeisen

noston 192 kiloa, joka toi yhteistuloksen henkilökohtaisen ennätyksen 345 kiloa.

Työnnön 192 kiloa riitti lopulta neljanteen sijaan. Vastaavan sijoitukseen miesten sarjoissa on tällä vuosituhannella ylittänyt vain Miika Antti-Roiko.

– Aika helpottunut olo. Kilpailu sujui tosi hyvin. Kaksi viikkoa sitten vielä maajoukkueleirillä oli mieli vähän maassa kun flunssa vaivasi ja treeni ei kulkenut. Viimeisen viikon aikana alkoi vasta tuntua paremmalta.

– Tempauksen lämmittelyssä kun otti tangon käteen, niin tuli sellainen olo, että tänään kulkee ja niinhän se kulki. Työntö tuntui myös tosi hyvältä. Ainoastaan toisen työntönoston rinnalle veto oli vähän kantapäällä, mutta muuten joka nosto tuntui vaivattomalta. Oli hyvä päivä tehtaalla, Retulainen pohti.

105-kiloisten B-ryhmässä Jani Heikkinen ja Roni Peltonen kävivät tiukan keskinäisen kilpailun.

Heikkinen tempaisi ennätyksensä 147 kiloa, työnsi 180 kiloa ja sai yhteiskiloja 327, mikä sivuaa hänen SM-kisoissa tekemäänsä ennätystä.

– Hyvä fiilis. Tempausennätys ja yh-

teistuloskin sivusi ennätystä. Työnnösäkin pääsin kokeilemaan ennätystä, mutta täpärästi epäonnistui. Tuli kuitenkin tehtyä MM-kilpailuiden C-raja. Nyt hetki kisataukoa ja sen jälkeen alkaa kova treeni kohti MM-kilpailuja, Heikkinen totesi

Peltonen tempausi toisellaan komeaksi ennätyksekseen 150 kiloa, työnsi hyväksytysti alkupainonsa 175 kiloa, mikä rautamäärä sivusi hänen ennätystään tässä sarjassa. Yhteistulos 325 on miehen oma ennätys.

– Tempauksessa kisaenkka ja se tuntui hyvältä. Työntö ei oikein kulkenut. Siinä vanha tekniikka hiipi esiin kun tanko alkoi painaa. Tuntuu, että punttikoulua on vielä käymättä, Peltonen arveli.

Teemu Roininen ankkuroi tuttuun tyyliin suomalaisten osuuden painonnoston EM-kisoissa. Roininen aloitti superraskaansarjan B-ryhmässä tempausnostot onnistuneesti 152 kilosta.

Helmikuun SM-kisoissa tehdyn oman ennätyksen 156 kiloa toistaminen ei näissä kisoissa onnistunut. Suoritusten allemenot olivat varovaisia, kädet jäivät koukkuun ja painot piti pudottaa takaa alas.

Työnnössä 197 kiloa ei tuottanut vaikeuksia, 201 kiloa meni suorille käsille mutta pieni kyynärnivelen pumppausliike aiheutti hylkäyksen. Lyhyt palautusaika ei haitannut Teemu Roinista, joka kolmannellaan sai 201 hyväksytysti ylös

– Se oli näköjään päivän kunto tollanen. Kivahan se oli yli 200 työntää. Harjoituspäiväkirjaan merkitsen kakkosen 201 kilolla.

– Tempaus ei painanut, mutta nostot eivät olleet ihan kohdallaan. Tree-neissä on kulkenut paremmin. Työntö sen sijaan sujui paremmin mitä tree-neissä, vaikka raudat tuntuivat raskailta. Mutta kun sain silti puristettua tollasen tuloksen, niin ihan hyvä, Roininen tuumaili. ■



Marianne Saarhelo sijoittui kahdeksanneksi.

EM-lavan tuimat mitalitaistot

Naiset:

48 kg: 1. Elena Ramona Andries Romania 179 (79+100), 2. Anaïs Michel Ranska 174 (78+96), 3. Daniela Pandova Bulgaria 165 (71+94).

Naisten keveimmässä sarjassa vaihtui valtikka, kun viime vuonna kolmanneksi sijoittunut Elena Ramona Andries suisti valtaistuimelta hallitsevan mestarin Anaïs Michelin. Alavireisesti esiintynyt Michel sai ainoastaan kaksi onnistunutta nostoa. Uransa ensimmäisen arvokisamitalin noston Daniela Pandova piti takanaan italialaiset Pagliaron sisarukset Gennyn ja Alessandran.

53 kg: 1. Joanna Lochowska Puola 196 (88+108), 2. Jennifer Lombardo Italia 191 (84+107), 3. Giorgia Russo Italia 186 (80+106), ... 13. Isa Mursu Suomi 162 (71+91).

Kokenut Joanna Lochowska otti ohjakset käsiinsä tempauksessa ja uusi vuoden takaisen kultamitalinsa. Italian kaksikko Jennifer Lombardo – Giorgia Russo kiilasivat arvokisojen mitalikantaan. Viime vuosina 58 kilon sarjassa kilpaillut Lombardo teki onnistuneen sarjanvaihdon pykälää alaspäin.

58 kg: 1. Rebeka Koha Latvia 220 (100+120), 2. Angelica Roos Ruotsi 191 (85+106), 3. Andreea Penciu Romania 190 (88+102), ... 6. Jenni Puputti Suomi 178 (80+98), 8. Laura Liukkonen Suomi 174 (78+96).

Viime vuoden Euroopan mestari ja MM-pronssimitalisti Rebeka Koha tuli lavalle kun muut olivat jo käyttäneet kaikki yrityksensä ja sai tehdä omaan tahtiin kuusi onnistunutta nostoa. Huomionarvoista on sekin, että tyylikäs raudankesyttävä pääsee vielä tänä vuonna juniorisarjaan. Länsinaapuri Ruotsikin pääsi osalliseksi mitali-ilosta, kun Angelica Roos nousi ensimmäistä kertaa palkintopallille. Romanian nuoret Andreea Penciu (17) ja Maria Grigoriu (18) olivat mitalitaistelussa mukana Penciu napatessa pronssin.



Lydia Valentin, 75-kiloisten mestari.

63 kg: 1. Loredana Toma Romania 236 (105+131), 2. Irina Lepsa Romania 219 (97+122), 3. Anni Vuohijoki Suomi 203 SE (91+112), ... 7. Saara Leskinen Suomi 191 (86+105).

Romanian kaksikko Loredana Toma – Irina Lepsa urakoi vakuuttavan kaksoisvoiton. EM-kisojen parhaana naisnostajana palkittu Toma voimaili kultaa viime vuoden EM- ja MM-kultien jatkoksi. Lepsa oli tämän sarjan kakkonen myös toissa vuonna. Anni Vuohijoki varmisti uransa ensimmäisen arvokisamitalin jo ensimmäisellä työntöllä. Vuohijoella tosin on useita arvokisamitaleja voimanoston puolelta.

69 kg: 1. Patricia Strenius Ruotsi 230 (99+131), 2. Giorgia Bordignon Italia 224 (102+122), 3. Patrycja Piechowiak Puola 215 (98+117), ... 8. Marianne Saarhelo Suomi 186 (83+103).

Yli pari vuotta sitten arvokisoissa puutteellisella tekniikalla noston Patricia Strenius on kehittynyt myös teknisellä puolella ja teki ruotsalaisittain melkoista historiaa. Hän on länsinaapurin ensimmäinen naisten Euroopan mestari painonnostossa. Miehissäkin sellaista on viimeksi juhlittu vuon-

na 1949, jolloin Arvid Andersson oli sarjansa ykkönen. Georgia Bordignon kilpaili Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin asti 63 kilon sarjassa ja on vielä alipainoinen tähän painoluokkaan. Mielenkiintoinen yksityiskohta on se, että Bordignonin tulos oli sinclairpistein mitattuna naisten viidenneksi paras. Patrycja Piechowiak ohitti pronssikamppailussa yhdellä kilolla B-ryhmässä nostaneen Georgian Tatia Lortkipanidzen. Romanian mitaliehdokas Florina Hulpan loukkasi kyynärpänsä ensimmäisessä tempauksessa, ja mita-
lijahti päättyi siihen.

75 kg: 1. Lydia Valentin Espanja 250 (115+135), 2. Gaelle Nayo Ketchanke Ranska 234 (103+131), 3. Meri Ilmarinen Suomi 223 (100+123).

Mestaruutta puolustanut Lydia Valentin kuului EM-kisojen ylivoimaisimpiin mestareihin ja sai keskittyä rauhassa valitsemaan itselle sopivat raudat tankoon. Olympiavoittaja sekä maailman- ja Euroopan mestari saavutti jo kahdeksannen EM-mitalinsa. Vuoteen 2011 Kamerunia edustanut Gaelle Nayo Ketchanke voimaili uransa kolmannen EM-hopean. Meri Ilmarinen varmisti jo toisella nostollaan ensimmäisen aikuisten EM-mitalinsa 23-vuotiaiden EM-mitalien jatkoksi.

90 kg: 1. Anastasia Hotfrid Georgia 256 (124+23-v. EE+132), 2. Sarah Fischer Itävalta 226 (101+125), 3. Kinga Kaczmarczyk Puola 225 (96+126).

Ukrainassa syntynyt Anastasia Hotfrid nappasi maailmanmestaruuden jatkoksi EM-kultaa. Hotfrid tempaisi 23-vuotiaiden Euroopan ennätyksen ja yritti jopa uutta naisten maailmanennätystä 131 kiloa. Työnnössä oli vaikeuksia, kun ennakkoon kevyeltä vaikuttanut aloituspaino 132 kiloa nousi vasta toisella yrityksellä. Ensimmäisessä yrityksessä Hotfrid oli lähellä pyörtymistä ja toisessa nostossa loukkasi myös polveaan. 17-vuotias Sarah Fischer sai ensimmäisen arvokisamitalinsa yhden kilon erolla Kinga Kaczmarczyk. Suomessakin kilpaillut Belgian Anna Van Bellinghen puolestaan hävisi tasaisessa kisassa puolalaiselle yhdellä kilolla.

Yli 90 kg: 1. Aleksandra Mierzejewska Puola 237 (103+134), 2. Krisztina Magat Unkari 236 (104+132), 3. Andreea Aanei Romania 222 (102+120).

Naisten raskaimmassa sarjassa tulostaso jäi vaatimattomaksi – kultaa Aleksandra Mierzejewskalle, hopeaa Krisztina Magatille ja pronssia Andreea Aaneille.

Maiden välinen pistekilpailu: 1. Romania 512, 2. Puola 429, 3. Italia 412.

Suomi jäi ainoastaan 11 pistettä kolmossijasta eli todella vähän kun huo-

mioidaan, että pisteitä saa tempauksesta, työnnöstä ja yhteistuloksesta. Järjestävä maa Romania korjasi odotetusti potin.

Miehet:

56 kg: 1. Josue Brachi Espanja 254 (116+138), 2. Mirco Scarantino Italia 253 (115+138), 3. Ilie Constantin Ciotoro Romania 247 (110+137).

Kaksien edellisten EM-kisojen voittaja Mirco Scarantino joutui luovuttamaan valtikan Josue Brachille, jolle kultamitaliini riittivät yllättäen jo aloituspainot. Constantin Ciotoro ja Georgian Goderdzi Berdelidze kävivät pronssimitalista oman taistonsa, missä ratkaisu tapahtui myös yhden kilon marginaalilla.

62 kg: 1. Shota Mishvelidze Georgia 299 (134+165), 2. Stiljan Grozdev Bulgaria 293 (135+158), 3. Ionut Ilie Romania 283 (129+154).

Välillä 69 kilon sarjassakin kilvoitellut Shota Mishvelidze hallitsi sarjaa, vaikka vielä juniorisarjaan mahtuva Stil-

jan Grozdev olikin tempauksessa vahvempi. Mishvelidzen mestaruus oli jatkoa viime vuoden MM-pronssille. Pronssikamppailussa Ionut Ilie oli kilon Bulgarian Vladimir Urumovia väkevämpi.

69 kg: 1. Briken Calja Albania 317 (146+171), 2. Robert Joachim Saksa 311 (138+173), 3. David Sanchez Espanja 309 (141+168).

Briken Calja sai hyvityksen viime vuoden epäonnelleen ja nousi nyt ensimmäistä kertaa korkeimmalle palkintokorokkeelle. Robert Joachim kirjasti viime vuoden pronssimitalin hopeiseksi. Tiukassa pronssitaistelussa pärjasi David Sanchez, joka ehti tehtäilemaan yhteistuloksensa ennen Georgian Goga Tshkheidzea. Viidenneksi sijoittunut Italian Mirko Zanni hävisi Sanchezille vain kilon.

77 kg: 1. Nico Müller Saksa 348 (155+191), 2. Razvan Martin Romania 343 (158+185), 3. Andres Mata Espanja 342 (157+185), ... 11. Sami Köngäs Suomi 282 (126+156).



63-kiloisten mitalistit: Irina Lepsa, Loredana Toma, Anni Vuohijoki ja Irene Martinez.



Bricken Calja, 69-kiloisten mestari.



Patricia Strenius, 69-kiloisten mestari.



Rebeka Koha, 58-kiloisten mestari.



Nicolae Onica, 94-kiloisten mestari.



Loredana Toma, 63-kiloisten mestari.



75-kiloisten mitalistit: Gaëlle Nayo Ketchanke, Lydia Valentin, Meri Ilmarinen ja Malgorzata Wiejak



Nico Müller, 77-kiloisten mestari.

Nico Müller pompahti viime vuoden 10. sijalta sarjan valtiaaksi. Razvan Martin oli kakkonen kuten vuosi sitten. Kaksissa edellisissä EM-kisoissa seitsemänneksi sijoittunut Andres Mata juhli nyt uransa ensimmäistä arvokisamitalia. Mitalisuosikkeihin lukeutunut Albanian Daniel Godelli pullahti pelistä jäätyään tempauksessa ilman tulosta.

85 kg: 1. Revaz Davitadze Georgia 353 (163+190), 2. Kacper Klos Puola 342 (153+189), 3. Brandon Vautard Ranska 335 (144+191).

Viimeistä vuotta 20-vuotiaiden ikäluokassa rautaa kesyttävä Revaz Davitadze on noussut eliittitasolle myös miesten sarjassa. Davitadzen ikätoveri Kacper Klos ylsi hopealle ennen työnön vahvinta Brandon Vautardia. Kokenut Puolan Krzysztof Zwarycz joutui tyytymään yllättäen vasta kuudenteen sijaan.

94 kg: 1. Nicolae Onica Romania 381 (171+210), 2. Zygmantas Stanulis Lietua 374 (172+202), 3. Lukasz Grela Puola 357 (169+188), ... 7. Eero Retulainen

Suomi 345 (153+192).

Romanian naapurimaassa Moldovassa syntynyt Nicolae Onica nousi viime vuoden EM-kisojen 13. sijalta mestariksi. Liettuan Zygmantas Stanulis näytti jälleen kerran kisojen värikäimmät tuuletukset. Lukasz Grela piti mitalisijoituksen, vaikka oli työnössä vasta seitsemänneksi vahvin.

105 kg: 1. Arkadiusz Michalski Puola (175+221), 2. Georgi Shikov Bulgaria 388 (176+212), 3. Sargis Martirosjan Itävalta 384 (182+202), ... 11. Jani Heikkinen Suomi 327 (147+180), 12. Roni Peltonen Suomi 325 (150+175).

Aiemmin hopeita ja pronssseja EM-lavoilta napsinut Arkadiusz Michalski täydensi palkintokaappinsa värisuoran. Bulgariakin kiilasi miesten sarjoissa mitalikantaan, kun vuoden 2010 nuorten olympiavoittaja Georgi Shikov sijoittui toiseksi. Armenianlaislähtöinen tempaajaihme Sargis Martirosjan sai nyt ensimmäistä kertaa yhteistulosmitalin. Martirosjan on ollut Itävallan kansalainen vuodesta 2005.

Yli 105 kg: 1. Lasha Talakhadze Georgia 457 (210+247), 2. Jiri Orsag Tshekki 417 (181+236), 3. Peter Nagy Unkari 416 (191+225), ... 12. Teemu Roininen Suomi 353 (152+201).

Miesten ylivoimaisin voittaja oli odotetusti Lasha Talakhadze, joka teki kohotuullisen hyvän yrityksen tempauksen ME-painoista 221 kiloa. Hän on voittanut kuusi viimeisintä kansainvälistä arvokisaansa (olympia, MM ja EM). Talakhadzen takana käytiin äärimmäisen tiukka kilokamppailu muista mitaleista. Edellisen kerran 2013 EM-mitalinsa saanut Jiri Orsag nousi työnössä hopealle ja 10 vuotta EM-kisoja kolunnut konkari Peter Nagy ensimmäistä kertaa pallille pronssimitalillaan. Talakhadzen maanmies Irakli Turmanidze joutui tyytymään neljanteen sijaan.

Maiden välinen pistekilpailu: 1. Georgia 574, 2. Romania 525, 3. Puola 451.

Ensi vuoden EM-kisaisäntä Georgia piti pintansa pistekisassa. Kisat käydään Mustanmeren rannalla Batumis- suuhtikuun alussa 2019. ■

Aino Luostarinen teki joka nostolla uuden Suomen ennätyksen Porin SM-lavalla

Puntti-Karhut järjesti Porin Urheilutalolla 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut 26.–27. toukokuuta, ja tulokset lupaavat myös hyviä mahdollisuuksia nuorten alle 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuihin!

Kilpailut pidettiin kaksipäiväisinä, kun ilmoittautuneita oli 78 urheilijaa. Mitaleista taisteli lopulta 63 nostajaa (31 tyttöä ja 43 poikaa) 23 eri seurasta kaikissa painoluokissa.

Ensimmäisenä päivänä kilpailivat kaikki poikien ryhmät, jossa 14-vuotias Hanno Keskitalo Ounasvaaran Atleetti Klubista otti 15-vuotiaiden SE-tuloksilla Suomen mestaruuden. Keskitalo palkittiin myös kilpailun parhaana poikana.

Tytöt kilpailivat seuraavana päivänä, ja vain vuoden ajan painonnostoa harjoitellut Aino Luostarinen Lappeenrannan Painonnostajista teki erittäin kovat 15-vuotiaiden Suomen ennätykset! Lähes joka sarjassa, mitaleista taisteltiin tosissaan, kun uusia haastajia oli tullut rinnalle ja monille SM-kilpailu tuo omaa lisäjännitystä itse suoritukseen.

Ounasvaaran Atleetti Klubin kova juniorityö toi jälleen parhaan seuran palkinnon, hopealle paikallisseura ja kisaisäntä Puntti-Karhut ja pronssille vahvaa jälkeä nuorten parissa tekevät Lohja-Lifting.



Hanno Keskitalo, +94-kiloisten mestari.



Aino Luostarinen, 69-kiloisten mestari.

HANNO KESKITALO POIKIEN PARAS

Yli 94 kilon sarjan mestaruustaistelu oli erittäin tiukkaa aina kilpailun viimeiseen nostoon saakka kolmen pojan kesken. Nyt oli kuitenkin Hanno Keskitalon vuoro pistää ennätykset aivan uudelle tasolle ja lopussa tehty 11 kg:n korotus viimeiseen työntöön tuotti tulosta. Keskitalon tempaus 103 kg on uusi 15-vuotiaiden Suomen ennätys poikien raskaimpaan sarjaan. Jotta Keskitalo voittaisi, oli hänen viimeiseen työntöön laitettava 131 kg tankoon, jolla hän veisi sinclair-pistein laskettavan tuloksen parhaana poikanostajana sekä Suomen mestaruuden. 131 kg tuli rinnalle hiukan epävarmasti, mutta ylöstyöntöön riitti ruutia ja 131 kg työntö sivuaa 15-vuotiaiden SE-tulosta, sen lisäksi meni uusiksi myös yhteistuloksen 15-vuotiaiden SE-lukemat 234 kg.

Sinclairpistekilpailussa 255,730 toi ykkössijan parin pisteen erolla hyviä omia ennätyksiä tehtaillelle Lohja-Liftingin Eino Mänttärille, joka nosti Suomen mestaruuden 69 kg:n sarjassa tuloksella 85+100=185 kg.

Väinö Suoniemi Ounasvaaran Atleetti Klubista puolestaan tuli kolmanneksi parhaaksi poikanostajaksi ja jäi vain reilun kymmenyksen päähän Eino Mänttäristä. Suoniemi kilpaili 94 kg:n sarjassa vieden mestaruuden tuloksella 90+125=215 kg.

Viime vuoden ylivoimainen mestari ja tänä vuonna myös miesten Suomen mestaruuden voittanut Timo Heikkusela Kuusankosken Kisasta näytti olevan erittäin kovassa kunnossa 69 kg:n sarjassa, mutta nyt hän jäi valitettavasti ilman tulosta. Onnistuessaan hän olisi ollut ylivoimainen mestari.

Kilpailuissa nähtiin myös paljon alle 15-vuotiaita. Tulokset olivat kaikilla paraneinaan päin ja he nostavat tuloksia

vieläkin korkeammalle tulevissa mestaruuskilpailuissa, joten painakaa nimiä mieleen. Heti ensimmäisessä painoluokassa 50 kg käytiin tiukka kamppailu mestaruudesta, kun Eemeli Mikola Puntti-Karhuista onnistui kaikki nostonsa 50+62=112 kg ja vei vain parin kilon erolla mestaruuden. Valtteri Raudasojan Ounasvaaran Atleetti Klubista, 50+60=110 kg, yritti vielä viimeisellä tyonnöllä mennä kilolla ohi. Raudasojan tuloksen arvoa lisää kuitenkin se, että hän teki yli 200 sinclair-pistettä, mutta jääden lopulta vain kaksi kiloa mestaruudesta ja kaulaan SM-hopeaa. Pronssille tuli Aaron Wasenius Ounasvaaran Atleetti Klubista tuloksella 42+55=97 kg.

Eetu Leinonen Rovaniemen Reipas oli jälleen Suomen mestari, tällä kertaa sarjaan ylempänä 56-kiloisissa tuloksella 58+75=133 kg. Hopealle tuli Akseli Orava Turun Atleettiklubista tuloksin 56+70=126 kg. Orava yritti hurjaa 78 kg:n työntöä kolmannellaan. Hän oli lähellä jopa onnistua, rautojen tullessa kevyesti rinnalle, mutta ylöstyöntö karkasi hiukan eteen. Pronssille tuli hyvin tempaissut Tampereen Pyrinön Olli Peräinen, joka yritti kamppailuissaan hopeasta ja pääsikin kaksi kertaa yrittämään 71 kg:sta, mutta se oli kuitenkin tällä kertaa liikaa ja hänen oli tyytyminen Suomen mestaruuspronssille tuloksella 56+64=120 kg.

Poikien 62 kg:n sarjassa käytiin myös kovaa vääntöä mitaleista, ja Suomen mestaruuden otti Timi Niemelä Puntti-Karhuista tuloksella 62+75=137 kg. Hopealle tullut Konsta Suoniemi Ounasvaaran Atleetti Klubista teki 60+70=130 kg jättäen Otto Syrjälän Kurikan Punttiklubista pronssille tuloksella, joka varmistui viimeisellä tyonnöllä – 51+74=125 kg.

Kisojen ennakkoon kovimmissa sar-

jassa 69 kg nähtiin yllätys, kun erittäin kovana tunnettu nostaja Timo Heikkusela jäi ilman tempaustulosta ja jätti mahdollisuuden tällä kertaa muille. Painonnostossa kun aina välttämättä paras ei voita, vaan se joka nostaa eniten. Eino Mänttari Lohja-Liftingistä oli joka tapauksessa kovassa kunnossa ja pääsi haastamaan edellisvuosien mestaria tekemällä kelpo tulokset ja myös kisojen toiseksi parhaan sinclair-tuloksen 85+100=185 kg, 253,720 pistettä. Juuso Hartikainen Joensuun Puntti-Pojista sai SM-hopeaa tuloksella 78+97=175 kg ja pronssia Teemu Sotaheimo Ounasvaaran Atleetti Klubista tuloksella 63+84=147 kg.

Kovaa kamppailua parin kilon erotuksella nähtiin myös poikien 77 kg:n sarjassa, kun Lahden Atomin Sami Härkö kuittasi viime vuoden hopean Suomen mestaruudella tuloksella 87+100=187 kg. Hopeaa sai Sawon Woimailijoiden Lasse Niemelä tuloksella 85+100=185 kg ja pronssia Harri Mamia Lempäälän Kisasta tuloksella 75+90=165 kg.

Päivän viimeisessä ryhmässä nähtiin kovia yrityksiä jo heti 85 kg:n sarjassa, kun Suomen mestaruuden vienyt Jukka Ylisoini Keravan Bodonoksesta yritti



Jessica Pääkkönen, 53-kiloisten mestari.



Eetu Leinonen, 56-kiloisten mestari.



Sami Härkö, 77-kiloisten mestari.



Viivi Raudasoja, 44-kiloisten mestari.



Helmi Nauha, 75-kiloisten mestari.



Eino Mänttari, 69-kiloisten mestari.



Väinö Suoniemi, 94-kiloisten mestari.



Jukka Ylisoini, 85-kiloisten mestari.



Neea Nikali, +75-kiloisten mestari.

ikäryhmänsä alle 15-vuotiaiden SE-lukemia ja saikin sen viimeisellään ihan mallikkaasti. Sitä ei valitettavasti juryn päätöksellä hyväksytty, vaikka tuomarit vihreää valoa näyttivätkin 2-1. Sen verran hyvännäköistä oli tuo tekeminen, että Ylisoini tulee varmasti lavoille entistä kovempina vielä tämän vuoden aikana ja pistää nuo lukemat vielä paremmaksi. Hopeaa Ounasvaaran Atleetti Klubin Jaro Haapakoski tuloksella $70+91=161$ kg.

Sarjaa ylempänä 94-kiloisissa oltiin valmiita tekemään hurjiakin tuloksia, mutta Suomen mestaruus tuli lopulta varmoilla tuloksilla Väinö Suoniemelle Ounasvaaran Atleetti Klubista tuloksella $90+125=215$ kg. Suoniemi kokeili myös tempaista 100 kg ja työn-tää 130 kg, mutta nämä tulokset jäivät vielä odottamaan seuraavan kilpailuun. Hopealle nosti Raution Kisailijoiden Jinni Palosaari, joka nosti kaikki onnistuneet kuusi nostoa ja tulos $85+105=190$ kg. Pronssille tuli Tampereen Sisun Markus Helin tuloksella $73+80=153$ kg.

Kisapäivän kovimmasta tuloksesta vastasi kuitenkin nuori 14-vuotias Hanno Keskitulo Ounasvaaran Atleetti Klubista, kun hän rohkeilla korotuksilla teki upeaa tulosta, jotka ovat myös tulevissa alle 15-vuotiaiden EM-kilpailuissa kelpo raudat. Suomen mestaruus olisi tullut pienemmilläkin raudoilla, $103+131=234$ kg, mutta epäonnistuminen 130kg työstä sai pojan nosta-maan kolmanteen työntöyritykseen vielä yhden kilon lisää, jotta 15-vuotiaiden SE-lukemat menisi yhteistulok-sessa myös rikki. 131 kg:n työntötulos sivuaa myös ikäryhmän SE-tulosta. Kovan taistelun Suomen mestaruudesta kävi Lahden Atomin Matias Tuovinen, joka jäi lopulta pari kiloa. Tuoviselle pistettiin SM-hopeaa kaulaan tuloksel-la $106+126=232$ kg.

AINO LUOSTARINEN:

”TAHDON OLLA VAHVEMPI KUIN POJAT”

Perinteisesti mestarit vaihtuivat jäl-leen myös tyttöjen sarjoissa ja yllä-tyksiä nähtiin, kun vain yhden kilpai-lut ennakkoon tehnyt Lappeenrannan Painonnostajien Aino Luostarinen teki huikeata jälkeä. Hän nousi kertaheitol-la maaajoukkueeseen ja jopa mitalieh-dokkaaksi tuleviin nuorten alle 15-vuo-tiaiden EM-kilpailuihin Italiaan, jotka järjestetään heinäkuussa 22.-29.7.2018.

2. kilpailupäivä lähti mukavasti käyntiin, kun tyttöjen ensimmäisessä 44 kg:n painoluokassa Ihmetyttö Viivi Raudasoja Ounasvaaran Atleetti Klubis-ta vei Suomen mestaruuden varmoin ottein tuloksella $37+47=84$ kg. Hopeaa Fanni Kätänaho Kurikan PunttiKlubis-



Emma Harell, 48-kiloisten mestari.

ta tuloksella $28+39=67$ kg.

Päivän toisessa painoluokassa 48-ki-loisissa vei Suomen mestaruuden ni-miinsä Emmi Harell Puntti-Karhuista tuloksella $42+47=89$ kg. Hopealle nos-ti Aada Kanto samasta seurasta Punt-ti-Karhusta tuloksella $34+42=76$ kg ja pronssille Helsingin Heraklesin Viola Uski tehden tuloksen $31+41=72$ kg.

Paljon nähtiin urheilun huippuhet-kiä seuraavissa sarjoissa, joissa tunteet saivat välillä vallan ja onnistuminen oli pienestä kiinni. Sarjassa 53 kg vii-me vuonna 4:nneksi tullut Rauta-Pant-tereiden Jessica Pääkkönen oli harjoi-tellut kovasti, ja omat ennätykset lai-tettiin uusiksi tärkeässä paikassa ja lo-pulta Suomen mestaruus lohkesi tu-loksella $45+56=101$ kg. Sara-Sofia Väli-viita Kankaanpään Voimailijoista yritti taistella mestaruuden viimeisellä työn-töyrityksellään, mutta yritys 61 kg:sta oli liikaa, ja tulos $41+57=98$ kg toi hä-nelle SM-hopeaa. Pronssille ylsi Char-lotta Lindholm Kurikan PunttiKlubista tuloksella $42+55=97$ kg.

Kisojen ennakkoon tasaväkisimmäs-sä painoluokassa 58-kiloisissa oli vai-keinta veikata mitalisteja, sillä käytän-nössä kuudella nostajalla ensimmäis-ten työntöjen jälkeen oli mahdollisuus ottaa mitali itselleen. Suomen mesta-ruus ratkesi tiukassa kilpailussa, jossa kaksi nostajaa onnistuivat kaikissa nos-toissaan. Lopulta pisimmän korren vei Anni Toivonen Lohja-Liftingistä, 5 kilon turvin SM-kultaa tuloksella $54+66=120$ kg. Hopeaa sarjan kovimmalla työntö-tuloksella Kalajoen Junkkareiden Ju-lia Anttilalle tuloksella $47+68=115$ kg. Pronssia sai yhden kilon turvin Elina Lehtonen Turun Atleettiklubista tulo-k-sella $50+63=113$ kg. Kilpailun taso ku-vaa hyvin se ja tyttönostajien tuloske-hityksestä, että kaikki viisi parasta oli-sivat viime vuonna vienyt mestaruuden omilla tuloksillaan.

Tuloskehitys oli myös kovaa seuraa-vassakin painoluokassa 63 kg, jossa jo tuttu mestari ja EM-kuutonen Milja



Anni Toivonen, 58-kiloisten mestari.



Milja Malkamäki, 63-kiloisten mestari.

Malkamäki Rauta-Panttereista oli ennätykskunnossa vieden Suomen mestaruuden myös tänä vuonna tuloksella $63+78=141$ kg. Malkamäellä oli varaa kokeilla vielä kovempiakin lukemia. Viimeisillä yrityksillä tempauksessa oli 70 kg tangossa ja työnnössä 80 kg. Nähtäväksi jää, kuinka kovaksi lukemat tulevat seuraavissa kisoissa ja nähdäänkö Malkamäki kenties alle 20-vuotiaiden SM-kilpailuissa. Hopeaa otti vuoden nuorempi Heraklesin Jannike Bäckström, joka onnistui rikkomaan nuorten alle 15-vuotiaiden EM-kisarajan tuloksella $54+79=133$ kg sekä parantaen viime vuoden tulostaan lähes 30 kg. Pronssi meni Sini Sirolle Parkanon Puntista tuloksella $47+64=111$ kg.

Seuraavaksi siirryttiin jännäämään menevätkö SE-lukemat rikki 69-kiloisissa kun lähes tuntematon Lappeenrannan Painonnostajien Aino Luostari otti Suomen mestaruuden uusilla 15-vuotiaiden SE-lukemilla ja antoi hy-

vän näytön tulevia EM-kilpailuja varten, nousten jopa mitaliehdokkaaksi.

SE-lukemat Luostaisen nimiin tuloksin $65+88=153$ kg ja varaa jäi reilusti, kun hän yritti vielä tempaista 70 kg ja työntää 91 kg, mutta toivottavasti näitä nähdään sitten EM-lavalla. Hyvin kamppoihin laittanut Lohja-Liftingin Milla Laitinen sai SM-hopeaa tuloksella $64+80=144$ kg.

Sarjassa 75 kg oli tuttu kasvu kilpailulavoilta, ja omia ennätyksiä tehtaillut Helmi Nauha Kalajoen Junkkareista otti jälleen nimiinsä Suomen mestaruuden tuloksella $55+72=128$ kg. Hopeaa sai Lara Långström Rauta-Panttereista tuloksella $44+53=97$ kg.

+75-kiloisissa käytiin lopulta harmillinen taistelu mitaleista, kun Viivi Lehtonen Bodonoksesta jäi hyvistä yrityksistä huolimatta ilman tulosta työnnössä. Suomen mestaruuden vei kuitenkin ylivoimaisesti nimiinsä jälleen Neea Nikali Lohja-Liftingistä tuloksella $61+77=138$

kg. Hopeaa lohkesi Bodonoksen Pihla Tolppaselle tuloksella $45+58=103$ kg.

Kaiken kaikkiaan kisa meni ripeästi ja aikataulussa, kun kisajärjestelyistä vastannut Puntti-Karhut toimitsijoinen hoiti kisat. Ounasvaaran Atleetti Klubi nousi lopulta parhaaksi seuraksi, Puntti-Karhut toisena ja Lohja-Lifting komeasti kolmantena. Paljon oli nähtävissä komeita tulosparannuksia, etenkin niillä jotka olivat olleet viime vuoden aikana Olympiakomitean tukemassa yläkoululeirityksissä Rovaniemellä ja Vierumäellä.

Yläkoululeiritykseen on varmasti tilaa myös jälki-ilmoittautuville, joten ottakaa suoraan yhteyttä yläkoululeirien järjestäviin tahoihin. Ensimmäisenä 17-vuotiaiden SM-kilpailut järjestetään Rovaniemellä samoihin aikoihin sekä alle 20-23-vuotiaiden SM-kilpailut myöskin Rovaniemellä. Porissa tapaamme jälleen ensi vuonna 20-23-vuotiaiden SM-kilpailuissa. ■



Timi Niemelä, 62-kiloisten mestari.



Eemeli Mikkola, 50-kiloisten mestari.

Piirileirien paluu

Painonnoston alueleiritoiminta on viime vuosina ollut vai-
sua. Syitä on monia esimerkiksi suurten alueiden koordi-
nointi on ollut haasteellista. Nyt uudistamme järjestel-
män, unohtamme toimimattoman aluevalmennusjärjes-
telmän ja palaamme vanhoihin hyviin käytäntöihin piiri-
leirien osalta.

Uudessa toimintatavassa järjestämme pienleirejä niis-
sä piireissä, joissa kilpaillaan mestaruuskilpailuissa. Vuon-
na 2018 kisattiin mestaruuksista 12 piirissä. Tavoitteena on,
että kaikissa piireissä jokainen piirin alueella toimiva seu-
ra järjestäisi omien kykyjensä mukaan yhden leiripäivän
vuodessa.

Painonnostoliitto tarjoaa yhden asiantuntijakäynnin pii-
rille kerran vuodessa. Tämä asiantuntijakäynti voi käsittää
luennon valitusta aiheesta, harjoitusten vetämisen, urheili-
javierailun tai jonkin muun yhdessä piirin kanssa sovitun ja
toiminnalle lisäarvoa tuovan asiantuntijakäynnin vuodessa.

Jokaiselle alueelle valitsemme yhteyshenkilön, Piirimes-
tarin, joka toimii yhteydessä piirin seuroihin ja sopii leirien
ajankohdat heidän kanssaan. Tämän jälkeen Piirimestari il-
moittaa leirien ajankohdat Painonnostoliittoon lisättäväksi
kalenteriin kaikkien nähtäville.

Jos tunnet, että voisit toimia oman alueesi piirimestarina
niin ota yhteyks allekirjoittaneeseen. Yhteyshenkilöiden kar-

toitus saatetaan loppuun kesän aikana ja heidän yhteystie-
tonsa julkaistaan painonnosto.fi -sivustolla.

Toivomme suuresti että seurat, nostajat ja valmentajat
ottavat pienleirit omikseen ja tätä kautta saadaan maan-
tieteellisesti toisiaan lähellä olevat seurat tekemään hedel-
mällistä yhteistyötä.

Tiivistys:

- 1 piirileiri vuodessa / seura
- Jokaisella piirillä Piirimestari yhteyshenkilönä
- Jokaiselle piirille kustannetaan valmennusapua SPNL
puolesta vähintään kerran vuodessa
- Leiripäivät on suunnattu lähinnä nuorille, mutta lei-
rien järjestäjät tekevät lopulliset päätökset leirien
suuntauksesta
- Tarvittaessa leirien järjestämiseen saa apua (mm.
harjoitusohjelmat tms.) ottamalla yhteyden SPNL val-
mennuksen asiantuntijaryhmän puheenjohtajaan
- Leireille osallistumisessa ei ole tarkkaa alueellista ra-
jausta. Jokainen joka tuntee kuuluvansa piiriin tai ha-
luaa osallistua leirille on tervetullut

Teemu Roininen, SPNL valmennuksen asiantuntijaryhmän
puheenjohtaja
roininteemu@gmail.com
p. 040 764 6477 ■

Lift Vat

Toukokuun 17. päivä kokoontui Varalan urheiluopistolle,
Tampereelle lähes 40 ammattivalmentajatutkintoa suori-
tamaan saapunutta innokasta valmentajaa. Tässä porukas-
sa on edustettuna 13 eri urheilulajia. Painonnostoliiton se-
kä Varalan yhteistyön hedelmänä syntyneessä Lift Vat -tut-
kinnossa, painonnoston ja kahvakuularheilun valmenta-
jia on seitsemän. Normaalisti ammattivalmentajatutkin-
nosta poiketen Lift Vat:lla opiskelevat valmentajat tulevat
tekemään opintojensa suorittamisessa tiivistä yhteistyö-
tä painonnostoliiton valmennuksen-, seuratoiminnan- se-
kä harrastustoiminnan asiantuntijatyöryhmien kanssa. Ta-
voitteena on näin tuoda enemmän käsiä ja osaamista ke-
hittämistyöhön.

Ensimmäinen lähijakso Varalan urheiluopistolla meni tu-
stutuksen ja opintojen ääriviivojen hahmottamisen mer-
keissä, sekä Varalan urheiluopiston järjestämän Terve Ur-
heilija -seminaarin osallistumisessa. Jos järjestettyjen luen-
tojen sisällöistä jotain haluaa mainita, niin mainittakoon

golfin huippuvalmentaja Timo Rauhalan useat maininnat
painonnoston positiivisista vaikutuksista muihin urheilu-
lajeihin, painonnoston ollessa yksi "peruslajeista".

Tästä alkoi puolentoista vuoden opiskelurupeama ja toi-
vomme, että vuoden 2019 joulukuussa voidaan todeta
painonnostoliiton saaneen lisää ammattivalmentajia ro-
steriinsa, kuin myös hyötynensä opiskelun hedelminä syn-
tyneistä kehitysprojeekteista.

LIFT VAT OSALLISTUJAT:

Sari Anria
Anna Niemelä
Leena Vartiainen
Terho Heinola
Jarkko Welling
Mika Vallinen
Teemu Roininen ■

Aimo Nieminen on poissa

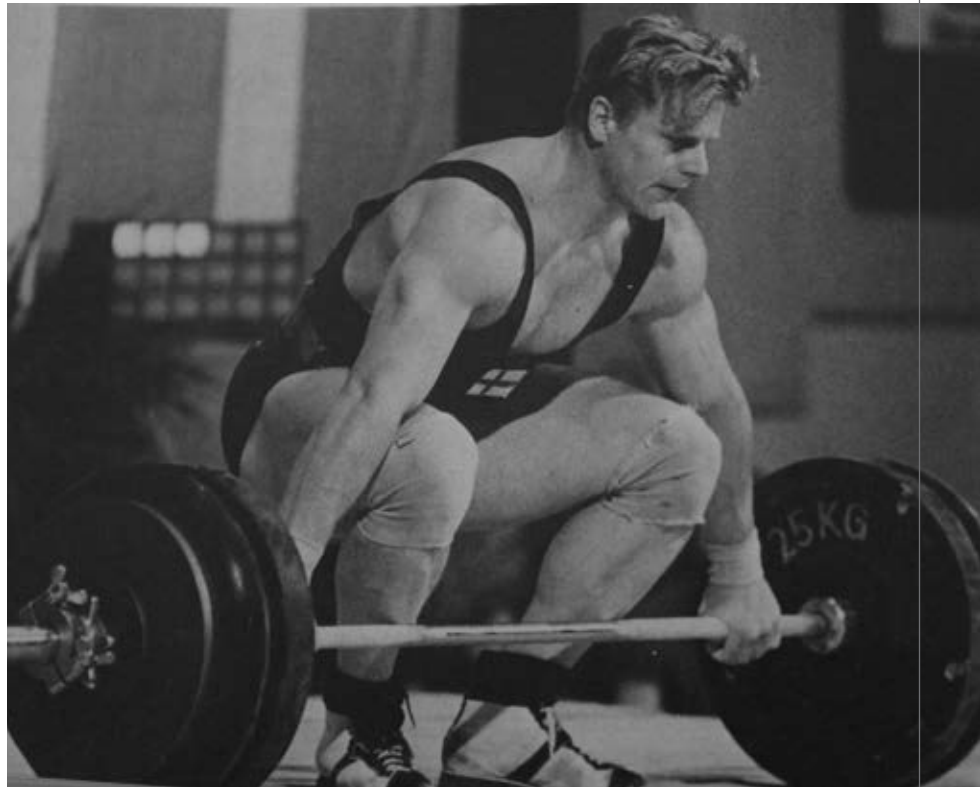
Aimo Nieminen on poissa. Hän oli syntynyt 25. kesäkuuta 1940 Muuramessa ja kuoli 1. huhtikuuta Jämsässä.

Nieminen edusti Suomea Münchenin 1972 olympialaisissa sijoittuen 12:nneksi sarjassa 90 kiloa. Hän oli vahvasti ehdolla myös Montrealin 1976 olympialaisiin, mutta nimettiin lopulta kotiin jääväksi varamieheksi. Kyseisen vuoden EM-kilpailuissa Nieminen sijoittui 12:nneksi sarjassa 110 kiloa.

Nieminen nosti henkilökohtaisen ennätöksensä 365 kiloa sarjassa 110 kiloa Pieksämäellä 1976. Kansainvälistä huippua kolkutelleelle Niemiselle olisi sopinut paremmin sarja 100 kiloa, mikä tulikin painonnostoon seuraavana vuonna 1977.

Nieminen osallistui ensimmäisen kerran painonnostokilpailuihin 1960 Jyväskylän Veikkojen edustajana. Sittemmin hän edusti Kaipolan Virettä ja Jämsänkosken Jyryä. Hittaajana työskennellyt Nieminen voitti Suomen B-mestaruuden 1970 ja SM-kultaa 1972.

Nieminen kilpaili painonnoston ohella myös kuulantönnössä ja hiihdossa. ■



Lauri Rantamaa on poissa

Lauri Rantamaa on kuollut. Hän oli syntynyt 28. marraskuuta 1939 Helsingissä ja kuoli 29. toukokuuta Tampereella.

Poliisina työskennellyt Rantamaa tunnettiin Tampereen Pyrinnön seurajoukkueen luotettavana ankkurina. Hän voitti painonnoston seurajoukkueiden Suomen mestaruuden neljä kertaa vuosina peräkkäin 1974–1977.

Rantamaa sijoittui yleisen sarjan SM-kilpailuissa parhaimmillaan neljänneksi sarjassa yli 110 kiloa. Vuosi oli 1976, ja rautaa nousi 307,5 kiloa (137,5+170).

Rantamaa voitti superraskaan sarjan voimanoston ensimmäisissä SM-kilpailuissa Tampereella 18.4.1971. Seuraavana vuonna hän sijoittui kolmanneksi. ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ
KUVAT TAMPEREEN PYRINTÖ JA
JAARLI PIRKKIÖ

Tampere 15. kerran SM-näyttämönä

Painonnoston yleisen sarjan SM-mitalit ratkottiin 15. kerran Tampereella 24.–25. helmikuuta. Puitteet olivat juhlat, kun kilpailuestradi oli rakennettu Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen eli tuttavallisemmin Pirkkahallin D-halliin.

Kisa-areena oli painonnostoväelle tuttu kolmen vuoden takaisista SM-kilpailuista. Runsaslukuinen yleisö sai nähdä kahden tiiviin kisapäivän aikana tuhdin kattauksen kansallisten huippunostajiemme edesottamuksia.

Suomen ennätykset tuovat aina oman mausteensa hyvälle kisoille. Ennätysten makuun pääsi Turun Atleettiklubin Saara Leskinen, joka voimaili ensimmäistä kertaa urallaan naisten Suomen ennätyksen. 63-kiloisissa nostanut Leskinen tempaisi 91 kiloa, millä Kankaanpään Voimailijoiden Heidi Harjun nimissä ollut SE parani yhdellä kilolla. Leskinen palkittiin myös parhaana naisnostajana.

Miesten parhaan nostajan titteli meni samaan osoitteeseen, kun Turun Atleettiklubin Eero Retulainen keräsi kovimmat sinclairpisteet.

Osanottajamäärässä tuli pientä nousua viime vuoteen, mutta erityises-



Saara Leskinen, 63-kiloisten mestari.



Joonas Kankaanpää, 69-kiloisten mestari.



Teemu Roininen, yli 105-kiloisten mestari.



Jenni Puputti, 58-kiloisten mestari.

ti miesnostajan määrä (36) on hälyttävän vähäinen. Tampereen Pyrinnön kokeneen talkooväen järjestämiin SM-kilpailuihin osallistui yhteensä 88 nostajaa. Lavalle astui 52 naisnostajaa, mikä on sentään kohtuullinen määrä. Naisten puolella pulmana on nostajien jakautuminen epätasaisesti eri painoluokkiin.

Miehet:

62 kg: Tuttu teema – kokemus vastaan nuoruuden into – oli jälleen ajankohtainen, kun Kuusankosken Kisan Timo Heikuksela, kisapäivänä 16, ja Rovaniemen Reippaan Samuli Pirkkiö, 47, ottivat yhteen. SM-mitaleita neljällä vuosikymmenellä saavuttanut Pirkkiö pääsi tempauksessa niskan päälle uudella ikäluokkansa (M45) Suomen ennätyskellä. Työnnössä osat vaihtuivat, ja Heikukselasta tuli yksi kaikkien aikojen nuorimmista yhteistuloksen miesten Suomen mestareista. Työnnössä ilman tulosta jäänyt Parkanon Puntin Arto Lähdekorpi ei ryhtynyt pudottamaan painoaan 56-kiloisiin.

69 kg: Puntti-Karhujen Joonas Kankaanpää ja isäntäseura Tampereen Pyrinnön Aatu Koponen ottivat ensimmäistä kertaa yhteen – miehet ovat aiemmin kisaillleet eri sarjoissa. Koponen lähti kisaan ennakkosuosikkina, mutta kilpakumppaniaan varmemmin esiintynyt Kankaanpää valloitti nyt tämän painoluokan herruuden. Parkanon Puntin konkari Mikko Kuusisto nousi jälleen kerran palkintopallille, urakasta palkkiona pronssia.

77 kg: Kultamitalia puolustanut Tampereen Pyrinnön Jere Johansson osoitti kotilavalla olevansa taktiikkapelin mestari. Oikeat korotusvalinnat nostoissa tiesivät Johanssonille uran viidettä Suomen mestaruutta. Rovaniemen Reippaan Sami Kõngäs oli noston viimeksi tässä painoluokassa vuonna 2010. Kõngäs johti kaksintaistelua tempauk-



Jani Heikkinen, 105-kiloisten mestari.



Suvi Helin ja Anni Rastas ovat hallinneet naisten raskainta sarjaa pitkään.

sen jälkeen, mutta Johansson puristi työnnössä edelle. Turun Atleettiklubin Klaus Eloranta piti ahdistelijat takanaan pronssikamppailussa.

85 kg: Lahden Atomin Jesse Nykänen sai vastaansa tähän sarjaan pudottautuneen Rovaniemen Reippaan Robert Pirkkiön, joka oli viimeksi kisannut kasvitosessa vuonna 2012. Nykänen pääsi tempauksessa kahden kilon karkumatkalle ja piti pintansa työnnössä. Joensuun Puntti-Poikien Rami Kukkonen puolusti tässä sarjassa seuransa mainetta ja nappasi pronssin, kun kestopainon mitalisti Iiro Hartikainen joutui jättämään kisan väliin.

94 kg: Turun Atleettiklubin Eero Retulainen puolusti vakuuttavasti mestaruuttaan ja hallitsi kisaa alusta lähtien, vaikka tempauksen aloituspaino tosin vaati kaksi yritystä. Retulainen rutisti suorille käsille sellaiset raudat, että niillä heltisi odotetusti parhaan miesnoston titteli. Tässä painoluokassa koettiin myös dramaattisia hetkiä, kun kaksi mitaliehdokasta jäi ilman tulosta. Rovaniemen Reippaan Rikhard Pirkkiö loukasi takareitensä ensimmäisessä tempauksessa ja tempauksen jälkeen toisena ollut Puntti-Karhujen Kimmo Lehtikangas ei saanut ylös työnnön aloituspainoa. Tampereen Pyrinnön Tuomas Mäkitalo oli lopulta kakkonen ja Lappeenrannan Painonnostajien Aleksi Hirvonen kolmonen.

105 kg: SM-lavan tiukat mitalikamppailut jatkuivat miesten toiseksi raskaimmasta painoluokasta. Porlamin Pamauksen riveihin siirtynyt Roni Peltonen otti kiinnityksen ykköspaikkaan tempauksen jälkeen, mutta kultamitalia puolustanut Kalajoen Junkareiden Jani Heikkinen sinkui työn-

nössä ennätyspainoihinsa ja jälleen mestariksi. Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo väläytti työnnössä ja oli lähellä ohittaa Peltosen. Peltonen pysyi kuitenkin kakkosena ja Keskitalo sai pronssia.

Yli 105 kg: Lempäälän Kisan Teemu Roininen puolusti menestyksekkäästi vuoden takaista kultamitalia ja sai keskittyä hyvän tuloksen tekemiseen. Kisapäivän päätteeksi tankoon lastattiin 203 kiloa. Ne nousivatkin ylös, mutta suoritus ei miellyttänyt tuomareita. Keljon Viestin trikoissa SM-lavalla ensiesiintymisen tehnyt Petri Lindfors oli kisan varma kakkonen. Pronssitaistelussa Parikkalan Urheilijoiden Juhani Lajunen ohitti työnnössä Riihimäen Kiskon Sami Laineen.

Naiset:

48 kg: Mestaruustaistelun lähtöase-



Eero Retulainen, 94-kiloisten mestari.

telmat olivat samat kuin vuosi sitten eli Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala ja Oulun Pyrinnön Sonja Haapaniemi kamppailivat kirkkaimmasta mitalista. Taistelu päättyi kuitenkin ennen kuin ehti kunnolla alkaa, kun Haapaniemi ei saanut tempauksessa tulosta. Mukkala urakoi varmasti kuusi onnistunutta suoritusta ja uusi vuoden takaisen kultamitalin. Joensuun Puntti-Poikien Maija Mustonen nosti uransa toisissa painonnostokilpailuissa hopeaa.

53 kg: Rovaniemen Reippaan Anette Kirkanen haastoi seurakaverinsa Isa Mursun. Reippaan trikoissa ensimmäistä kertaa SM-kisoissa nostonut Kirkanen joutui käyttämään tempauksen aloituspainoonsa kaikki kolme yritystä, ja Mursu pääsi karkumatkalle. Mursu oli työnnössä kilon vahvempi ja vei kultamitalin. Kirkanen kuormaut-



Jere Johansson (1. 77 kg) ja Aatu Koponen (2. 69 kg) nostivat ja toimivat huoltajina.



Marianne Saarhelo, Anni Vuohijoki ja Jasmin Tuovinen voimailivat mitalit 69-kiloisissa.

ti kolmeen työntöön rohkeasti naisten Suomen ennätyksen 96 kiloa, mutta SE jäi Kankaanpään Voimailijoiden Heidi Harjun nimiin. Kirkanen sai nimiinsä työntö ja yhteistuloksen 20-vuotiaiden Suomen ennätykset. CrossFit Kuopio Barbell Clubin Emilia Vihantola oli myös mitalikamppailuissa mukana, mutta hänen kisansa meni harmillisesti pipariksi kuormausvirheen takia. Pronssia sai Heraklesin Anna Niemelä.

58 kg: Tässä painoluokassa nähtiin naisten sarjojen tiukin ja tasaisin mitalikamppailu, josta ei tunnetta puuttunut. Kotilavallaan loistanut Tampereen Pyrinnön Jenni Puputti tarrautui tempauksen jälkeen kultamitaliin urakoimalla kuuden kilon etumatkan ennakkosuosikkiin ja Suomen ennätyksen haltijaan Heraklesin Laura Liukoseen. Vauvalomalta palannut Anna-Maria Tokola oli myös tempauksen jälkeen hyvin pelissä mukana ja venyi lopulta sarjansa kovimpaan työntötulokseen. Puputti tempauksessa hankkima etu riitti työntöissä, vaikka Liukonen ja Tokola saivat jälkimmäisessä nostomuodossa enemmän kiloja ilmaan. Hopea ratkaistiin uuden säännön perusteella eli ensiksi yhteistuloksen saavuttanut Liukonen sai hopeaa ja Tokola pronssia. Seitsemännen Suomen mestaruutensa voittanut Puputti ilmoitti kisan, että nämä olivat viimeiset SM-kilpailut – ainakin toistaiseksi.

63 kg: Turun Atleettiklubin Saara Leskinen aloitti SE-jahdin jo viime vuonna, ja jahti päättyi onnistuneesti Pirkkahallin lavalla. Kolmannella tempausyrityksellä nousi 91 kiloa, millä Heidi Harjun nimissä ollut Suomen en-

nätys parani yhdellä kilolla. Työntöissä aloituspainoon piti käyttää kaksi yritystä, mutta sen jälkeen ennätysten tie oli taas auki, ja Leskisestä tuli uusi 200 kilon kerhon jäsen. Tasaraudoilla tuli myös SM-kilpailujen parhaan naisnostajan palkinto. Puntti-Karhujen Suvi Talasterä pisti omat ennätykset paukumaan ja oli sarjan varma hopeamitalisti. Pronssikamppailussa kokemus oli tällä kertaa vanhempi kuin nuoruuden into, kun Oulun Pyrinnön Sanna Savolainen voitti yhdellä kilolla Vihtavuoren Pamauksen Sonja Hartion.

69 kg: Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki hyökkäsi jälleen kerran Suomen ennätysten kimppuun ja tekikin kelpo kokeiluja SE-kiloista. Tempauksessa syntyi henkilökohtainen ennätys, ja SE-yritys 94 kiloa oli lupauksia antava. Työntöissä nousi suorille käsille 117 kiloa, mikä ei kuitenkaan miellyttänyt tuomareita. Hyväksytyllä suorituksella olisi tullut kilo lisää omissa nimissä olevaan yhteistuloksen Suomen ennätykseen. Heraklesin Marianne Saarhelo on siirtynyt kilpailemaa aiempaa keveämmissä painoluokissa ja otti nyt hopeaa 69-kiloisissa, kun vaaka näytti ainoastaan 510 grammaa yli 63 kilon sarjarajan. Tässäkin sarjassa pronssitaiston ratkaisi yksi kilo – Turun Atleettiklubin Jasmin Tuovinen voitti Lempäälän Kisan Emma Gleisnerin.

75 kg: Tampereen Pyrinnön Hanna Kauhanen juhli uransa ensimmäistä Suomen mestaruutta. Joensuun Puntti-Poikien Riikka Pulkkinen nappasi hopeaa ja Bodonoksen Terhi Lumme pronssia.



Jesse Nykänen, 85-kiloisten mestari.

90 kg: Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen voimaili näytösluonteisesti peräti kahdeksannen peräkkäisen Suomen mestaruutensa – kova putki. Hopeasta nähtiin tiukka turkulaisnostajien kamppailu, missä ensin nostonut Turun Atleettiklubin Roosa Ahonen veti pitemmän korren Reebok CrossFit Turun Nea Hukkista vastaan.

Yli 90 kg: Suvi Helin ja Anni Rastas ovat kilvoitelleet naisten raskaimman painoluokan mestaruudesta ja samalla varmistaneet Tampereen Pyrinnölle kaksoisvoiton neljänä vuonna peräkkäin. Helin piti pintansa tälläkin kertaa, kaksikon välille tuli eroa 10 kiloa.

Seurat: Tampereen Pyrintö hallitsi seurakisaa kotilavallaan. Rovaniemen Reipas oli kakkonen ja Turun Atleettiklubin kolmonen.

SUOMEN MESTARIT 2018, KULTAMITALEIDEN KOKONAISMÄÄRÄ (YHTEISTULOS):

Timo Heikkuksela, Kuusankosken Kisa 1
Joonas Kankaanpää, Puntti-Karhut 2
Jere Johansson, Tampereen Pyrintö 5
Jesse Nykänen, Lahden Atomi 2
Eero Retulainen, Turun Atleettiklubi 4
Jani Heikkinen, Kalajoen Junkkarit 3
Teemu Roininen, Lempäälän Kisa 6
Kirsi-Marja Mukkala, Rovaniemen Reipas 2
Isa Mursu, Rovaniemen Reipas 2
Jenni Puputti, Tampereen Pyrintö 7
Saara Leskinen, Turun Atleettiklubi 2
Anni Vuohijoki, Rovaniemen Reipas 5
Hanna Kauhanen, Tampereen Pyrintö 1
Meri Ilmarinen, Lohja-Lifting 9
Suvi Helin, Tampereen Pyrintö 7 ■

Peruskoululaisten mestaruuksista nostettiin Rovaniemellä

Lapin Urheiluopistolla, Rovaniemellä nähtiin peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa 10.–11. helmikuuta 89 tulevaisuuden painonnostajaa (40 tyttöä ja 49 poikaa). Mukana urheilijoita 25 kunnasta.

Osallistujamäärä oli hiukan pienempi kuin viime vuonna, jolloin mukana oli 106 osallistujaa (46/60) 32 kunnasta. Osa jätti tulematta, koska matka oli pitkä ja jos kaveria ei saanut mukaan, jäätiin kotiin kannustamaan omia!

Vahvat painonnostokaupungit Rovaniemi ja Kalajoki olivat kärjessä, ja vahvaa nuoristystötä tekevä Lohja oli kolmas. Tulostaso oli huomattavasti kovempi kuin edellisvuonna etenkin tyttöjen osalta, johtuen lajin kasvusta lasten- ja nuorten keskuudessa ja siitä,

että tytötkin voivat olla vahvoja. Tekniikka edellä mentiin ja paljon onnistumisia sekä omia ennätyksiä, viime vuoden työntötulokset olivat monella parantuneet sille tasolle, että tempaisivat tuon edellisvuoden työntötuloksen.

Kilpailu on myös yksi Juniori Cupin neljästä osakilpailusta, jossa sijoituksen lisäksi sai pisteitä omista ennätyksissään Juniori Cup pisteissä.

Lisääntynyt suomalainen säännöllinen painonnostokoulutoiminta on tuonut joka seuraan lisää nuoria, joista



Viivi Raudasoja, 36-kiloisten mestari.



Janette Ylisoini, 48-kiloisten mestari.



Vilma Rättä, 44-kiloisten mestari.



Elias Mäkitalo, 35-kiloisten mestari.



Emeli Mikkola, 45-kiloisten mestari.



Akseli Orava, 56-kiloisten mestari.

nuorimmat 6-vuotiaita ja lisenssimäärät ovat tuplaantuneet lasten- ja nuorten osalta parin vuoden sisään. Liikuntapaikoissa on pidetty huolta niin, että lapsille ja nuorille tarkoitettuja painonnostovälineitä.

Lähes kaikki painonnostajat harrastavat myös muita lajeja ja tärkeintä nuorilla onkin liikunnan monipuolisuus sekä kova innostus urheilua kohtaan. Pidempään painonnostoa harjoitelleet pääsivät jopa Suomen ennätyslukemiin omista sarjoistaan. Lukemat saattavat tuntua hurjilta, mutta kun tekniikat ovat kunnossa ja osaavat valmentajat antamassa urheilijoilleen apua nostotekniikoissa, niin tulokset puhuvat puolestaan. Painonnoston harrastus on terveellistä ja turvallista ja sopii kaiken ikäisille. Monet lapsista harrastavat painonnostoa jo useamassa sukupolvessa ja kaverit on saa-

tu temmattua mukaan tähän kuninkaiden lajiin.

Työissä mestaruuden uusivat Iiris Savolainen Lempäälän Kisasta kevyimmässä tyttöjen sarjassa 32 kg, tempaustulos oli parempi kuin viime vuoden työntötulos $20+28=48$ kg. Ounasvaaran Atleettiklubin ihmettytti Viivi Raudasoja teki työntönsä ja yhteistuloksessa uudet peruskoululaisten ennätykset sarjaan 36 kg. Rautaa nousi $36+45=81$ kg, ja Raudasoja palkittiin myös koko kilpailun toiseksi parhaana tyttönostajana sinclair-pisteillä 167,130.

Sarjan 40 kg uusi mestari oli 10-vuotias rovaniemäläinen Aada Virta $26+35=61$ kg. Yksi kisojen kovimman tulosparannuksen teki keravalainen Janette Ylisoini, voittaen mestaruuden 48 kg:n sarjassa tuloksella $37+47=84$ kg. Viime vuoden tulos oli 46 kg ja sijoi-

tus 6., joten tämä nimi kannattaa laittaa muistiin.

Kaikkein kovimmasta tulosparannuksesta viime vuoteen teki kuitenkin Lohjalla kovaa ja upeaa harjoitusintoa uhkuva 53 kg:n sarjassa nostava Marla Sinisaari. Hän onnistui parantamaan omaa ennätystään viime vuodesta jopa 44 kg tuoden mestaruuden tuloksella $40+52=92$ kg ja edellisistä vuoden sijoitus 7. muuttui kultamitaliin!

Mynämäeltä kotoisin oleva ja Turun Atleettiklubia edustava Ada Nurhonen oli ennätyskunnossa vieden jälleen 58 kg:n sarjan mestaruuden tuloksella $51+63=114$ kg.

Sarjassa 63 kg Milja Malkamäki toi Lohjaan toisen mestaruuden jälleen kovalla tuloksella. Ennätystehtailu jatkuu kilpailusta toiseen, viime vuoden nuorten Euroopan mestaruuskilpailuissa tehty tulos oli historiaa ja nyt

komeat lukemat $62+76=138$ kg ja sarjan ylivoimainen mestaruus. Malkamäki valittiin myös kilpailuiden parhaaksi tyttönostajaksi. Hänet valittiin myös Painonnostoliiton parhaaksi alle 15-vuotiaaksi tyttönostajaksi 2017.

Tällä kertaa sarjaa ylempänä 69-kiloissa nostanut espoolainen Jannike Bäckström laittoi kaikki uudet peruskoululaisten ennätykset uusiksi $54+72=126$ kg. Bäckström oli myös kilpailuiden kolmanneksi paras tyttönostaja pistein 164.630.

Raskaimmassa sarjassa nähtiin tuttu nimi mestarin paikalle, kun kalajokelainen Helmi Nauha vei mestaruuden tuloksella $50+68=118$ kg uudella omalla ennätyksellään.

Kokonaisuudessa taso ja tulokset nousivat viime vuoteen nähden lähes joka sarjassa, joka kertoo tyttöjen innokkuudesta harjoitella painonnostoa ja harrastajamäärän voimakasta kasvua.

Poikien kevyimmässä sarjassa rovaniemeläinen Elias Mäkitalo otti kilpailuiden ensimmäisen poikien mestaruuden sarjaan 35 kg tuloksella $34+40=74$ kg. Turkulainen Joonas Koivisto vei jälleen mestaruuden nimiinsä, tällä kertaa sarjaa ylempänä 40 kg:n sarjassa tuloksella $36+49=85$ kg.

Viime vuoden kova taistelupari Valtteri Raudasoja ja Eemeli Mikkola vaihtoivat mestarin paikkaa sarjaa ylempänä 45 kg:n sarjassa. Tällä kertaa Ulvilasta tuleva Eemeli Mikkola vei mestaruuden muuttaman kilon turvin rovaniemeläiseen, kisan ollen vielä taasoissa tempauksen jälkeen. Eemeli Mikkolan mestaruus tuli tuloksella $46+56=102$ kg.

Sarjassa 50 kg oli uusi mestari jälleen Rovaniemeltä, Aaron Wasenius $40+54=94$ kg. Hän paransi edellisvuoden ennätystään 14 kg:lla. Turun Ak-



Timi Niemelä, 62-kiloisten mestari.

seli Orava oli ylivoimainen 56 kg:n sarjassa tehden komeat ennätyslukemat $52+68=120$ kg. Raumalta tuleva Timi Niemelä otti kelpo tuloksella sarjan 62 kg mestaruuden tuloksella $55+75=130$ kg.

Uusi mestari nähtiin 69 kg:n sarjassa, kun Janne Kähtävä Kalajoelta otti viime vuoden hopean sijaan mestaruuden tuloksella $51+75=126$ kg.

Kisojen yksi kovimmista suorituksista nähtiin 77 kg:n sarjassa, kun rovaniemeläinen Jaro Haapakoski paransi viime vuoden tulostaan 38 kg ja otti mestaruuden ylivoimaisesti tuloksella $73+92=165$ kg. Haapakoski palkittiin myös kilpailun toiseksi parhaana nostajana pisteillä 206.862.

Tiukimmalla mestaruus oli 85 kg:n sarjassa, kun Jimi Palosaari ja Jukka Ylisoini taistelivat kilo kilolta, kumpi mestaruuden vie. Lopulta Palosaari vei mestaruuden tehden saman 170 kg yhteistuloksen aikaisemmin kilpailun ai-



Milja Malkamäki, 63-kiloisten mestari.



Hanno Keskitalo, +85-kiloisten mestari.

kana, kuin Ylisoini ja niin Jimi Palosaari Vetelistä vei mestaruuden. Jukka Ylisoinin suoritus toi kuitenkin koko kilpailun 3. sijan pisteillä 203.332.

Ennakkoon jo erittäin varmaksi nostajaksi tunnettu Keskitalon veljesten nuorimmainen Hanno Keskitalo teki komean yhteistuloksen 200 kg ja otti mestaruuden ylivoimaisesti sekä koko kilpailun parhaan poikanostajan tittelin.

Kuntien välisissä kilpailuissa Rovaniemi oli ylivoimainen 101 pisteellä jättäen muut kauas taakse. Kärkikolmikkoon nousi Kalajoen lisäksi Lohja. ■



Jimi Palosaari, 85-kiloisten mestari.



Jaro Haapakoski, 77-kiloisten mestari.



Joonas Koivisto, 40-kiloisten mestari.

Palautuminen painonnostossa

Hyvä valmennusohjelma on rakennettu rasituksen ja levon vuorovaikutussuhteeseen. Usein ohjelmassa mietitään vain harjoitus ärsykeitä. Palautumisvaihetta seuraavaan superkompensaatiovaiheeseen vaikuttavat kuitenkin useat muutkin asiat. Kuten ravinto, riittävä lepo ja laadukas uni. Kuormitus-tason nostaminen johtaa suorituskyvyn parantumiseen ainoastaan, jos nämä edellä mainitut asiat ovat tasapainossa. Jos palautumisesta ei huolehdita ja toistuvasti vain lisätään harjoittelukuormitusta, niin elimistö ajautuu alipalautumistilaan mistä käytetään usein termiä ylikunto. Alipalautuminen altistaa sairastumisille ja loukkaantumisille sekä madaltaa suorituskykyä. Palautumisen kesto riippuu harjoituksen laadusta, kuormitusvastuksesta sekä urheilijan harjoituskestävyydestä. Useasti käy niin, että urheilijan sairastumisen aiheuttaman pakollisen tauon jälkeen tulokunto on noussut huippuunsa. Suurin syy alipalautumiseen on siinä, että nostajalta loppuu ns. kantti ennen tärkeitä kilpailuja. Urheilija ei kerta kaikkiaan uskalla keventää riittävästi harjoituskuormitusta.

Harjoitusten jälkeen oikeanlainen rentoutuminen on palautumisen onnistunut edellytys. Kuntoilussa rentoutuminen voidaan laiminlyödä mutta ei kilpa- ja huippu-urheilussa. Valmentajan tehtävänä on huomioida yksilölliset eroavaisuudet. Joillekin urheilijoille valmentajan täytyy antaa myös yksityiselämän ohjaamista.

- Energiaa saman verran mitä kulutetaan
- Tutkimusten mukaan matalatehoinen aktiivinen liikunta toimii palauttajana paremmin kuin passiivinen lepo
- Säännöllinen vuorokausi-rytmi
- Nestetasapainosta huolehtiminen

Koska painonnostossa on selkeästi 2 tärkeää kilpailua vuodessa, niin luonnollista on, että ns. kausivaihtelussa noudatetaan 2 huipun menetelmää. Peruskuntokausi 3–5 kuukautta, kilpailuun valmistava kausi 1 kuukausi ja kilpailukausi 1 kuukausi. Tärkeiden kilpailujen jälkeen pidetään ns. henkinen lepojako, joka on noin 2 viikon pituinen.

Harjoittelua pitää monipuolistaa mahdollisimman paljon. Se ei saa olla liian junaavaa. Palautumisen vinkkelistä katsoen matalatehoinen aerobinen liikunta palauttaa paremmin kuin pelkkä makaaminen. Esim pyöräily, soutu, kävely, vesijuoksu yms. Venytelyä ei myöskään kannata unohtaa. Ennen harjoitusta tietenkin tehdään alkulämmittely ja treenin jälkeen loppuverritytely.

Lämpö on hyvin tärkeä tekijä lihaksiston palautumisen edesauttamisessa. Lihaksisto on pyrittävä pitämään lämpimänä varsinkin kylmänä vuodenaikana. Riittävän monipuolinen ravinto on tärkeässä asemassa palautumisessa. Samoin riittävä lepo ja uni vaikuttavat palautumiseen myönteisesti. Harjoituksen jälkeen on tärkeä saada palautumisen kannalta tärkeää ravintoa ja siinä voidaan apuna käyttää siihen tarkoitettuja ravintolisä.

Lopuksi psyykkisen vireyden merkitys elimistön palautumiseen on suuri. Elämänolosuhteet on luotava sellaisiksi, että mielen hyvä kunto säilyy läpi kovan harjoituskauden. ■



RAVINTOLA
Villihamppu
LEMPÄÄLÄ
Puh. 375 1441

Jari Niemi & Kumppanit

Rautiontie 331, 85140 Tynkä
0400 582 146



Tyvenentie 3, 28190 Pori
Puh. (02) 634 6100, fax (02) 634 6130
toimisto@prm.fi - www.prm.fi



Mursketta, soraa, multaa ANTTI PAHKALA

Pahkalantie 32, 68100 Himanka
p. (06) 876 879
0500 382 414

SUOMEN KULUTUSOSA OY

Helsingintie 315
37570 LEMPÄÄLÄ
Puh. 0400 - 151 170

Heavy Sepät Oy



Perkkoonkatu 11 Tampere

Parkanon Kukka ja Hautaustoimisto

Keskuskatu 8 Parkano **040 7519 280**

TALOPINTA OY

040 5477 965
Uurastajankatu 19, 33710 Tampere

JÄRVENPÄÄN
PINNOITUS OY
0400 151 900
Ainolantie 5, Kausala

Kaivuri- ja traktorityöt
Esko Yli-Kujala
Kivinevantie 182 Kihniö
040 544 4720

Suosikaa ilmoittajiamme

JUHO LASSILA

on kahden valtakunnan punttimestari

Kalajoen Kurikkalan kylästä kotoisin oleva ja siellä ensimmäiset 14 vuottaan asunut Juho Lassila on ainoa kalajokinen painonnostaja, joka on luonut pitkän ja menestyksekkään uran ulkomailla. Lassilan perheeseen syntyi Suomessa kuusi lasta ja koko perhe muutti 1964 Ruotsiin, Göteborgin kaakkoispuolelle Skenen pieneen kaupunkiin. Vanhemmat ja osa lapsista jäivät Ruotsiin pysyvästi. Juho palasi 1981 Suomeen ja asuu nykyisin Kurikassa.

Hän asui 17 vuotta Ruotsissa ja jonkin aikaa Saksassakin hankkien elantonsa metsurinä, mikä työ on sitten jatkunut Suomessakin. Metsurin työnsä hän aloitti 1969 yhdessä veljensä Hannun kanssa. Yhdessä he ovat metsätöitä uuras-taneet ja suunnilleen samaan aikaan tapahtui paluu Suomeenkin, Metsäliiton leipiin. Kurikan metsänhoitoyhdistyk-sen palvelukseen he siirtyivät 1991.

– Ruotsiin mennessäni minulla ei ollut minkäänlaista ur-heilutaustaa, mutta siellä naapurikseni sattui suomalainen Raimo Hyvönen, joka oli kilpaillut lajissa hyvällä menestyk-sellä ja innosti minut punttien pariin. Treenasin kovaa ja ke-hityin verraten nopeasti; ensimmäisessä kilpailussani tem-pasin 19-vuotiaana ja 49-kiloisena 75 ja työnsin 90 kiloa. Ruotsin lehdissä kyseltiin, että mikäs mies tuo on, kertoo Juho, joka urallaan kilpaili lähinnä 52 ja 56 kilon sarjoissa.

Hän edusti Ruotsissa 1934 perustettua Skenen Atleettik-lubia, joka oli pitkään ensisijaisesti nyrkkeilyseura, kunnes painonnostokin sai jalansijaa 1970-luvulla. Jonkin verran Ju-ho kilpaili myös Markin Suomalaisseuran tunnuksin.

– Ruotsin Painonnostoliiton järjestämät valmennusleirit olivat useimmiten viikonlopun mittaisia, kerran oli koko vii-
kon jakso. Seuroillani oli kyllä omat leirinsäkin.

Lassila paransi ennätyksensä aika pian 85: een ja 100:aan kiloon. Viiskutosissa kirjattiin 97 ja 117 sekä 60 kilon paino-luokan harvoissa kilpailuissa 105 ja 127. Tulokset kestävät hyvin vertailun tämän päivän Suomessa.

Lassila saavutti yleisessä sarjassa kolme Ruotsin mesta-ruutta, seitsemän hopeamitalia ja neljä pronssia. Suomeen palattua vastaava saldo kasvoi vielä yhdellä mestaruudella, yli kymmenellä hopea- ja muutamalla pronssimitalilla. Kun menestyksekkäät veteraanikisatkin huomioidaan, Lassilan RM- ja SM- mitalien lukumäärä nousee 51:een.

Ruotsin kansalaisena hän paransi uuden kotimaansa en-nätystä kolme kertaa 52 kilon sarjassa tulossarjalla tulok-sin 180 (83, 97), ja veteraaneissa Juho on kaunistellut Suo-men ennätyksiä melkein jokaisessa kilpailussaan, jotka edelleen jatkuvat Kurikan Punttiklubin edustajana. Aktii-vivuosinaan hänelle kertyi kilpailukokemusta kymmenes-



Juho Lassilan kymmenet arvokisamitalit ovat siististi esillä hä-nen Kurikan kodissaan.

tä maasta. Suomeen palattua seurana oli aluksi Kauhajoen Karhua, samaan aikaan kun Juhani Avellankin kilpaili samoin tunnuksin.

KOLMAS SIJA BALTIC CUPISSA

– Arvostan eniten DDR:ssä 1973 saavuttamaani Baltic Cupin tempauksen pronssimitalia, yhteistulokseni riitti viidenneksi. Pohjoismaisissa mestaruuskilpailuissa nostin hopealle ja Ruotsi-Suomi -maaottelussa olin kerran sarjani kakkonen. Edustin Ruotsia myös Puola-maaottelussa. Parhaassa iskusani olin 1970-luvulla. Olympiaedustus Montrealiin 1976 oli lähellä Ruotsin joukkueessa.

– Metsurin työ ei ollut urheilua ajatellen ihanteellinen, annoin paljon tasoitusta vastustajilleni. Toisaalta selkäni voimistui siinä niin, että se on ollut erityinen vahvuuteni. Takakyykystä nousi 180 ja etukyykystä 150 kiloa. Pomppuni oli hyvä: ylitin 140:n sentin korkeudella olleen riman ponnistaen ilman vauhtia tasajalkaa rinta rimaan päin suunnattuna.

– Suomalaisiirtolaisten runsaassa joukossa oli useita hyviä punttimiehiä. Minun painoluokkiini toisinaan laihduttaneet Pertti Torikka ja Veikko Kontinen olivat usein päävastustajiani. Jälkimmäinen kariutti olympiaunelmani; olimme tempauksessa tasavahvoja, mutta hän oli työntäjänä selvästi parempi.

Lassilan leikekirjojen tuloluetteloista käy ilmi, että 1970-luvulla Ruotsin punttikisoissa esiintyneitä suomalaisia olivat edellä mainittujen ohella esimerkiksi Tapio Kinnunen, Reijo Karjalainen, Kaj Hemminki, Kristian Lesch, Erkki Anttonen, Lauri Henttinen, Raimo Väänänen, Markku Paananen, Viljo Herronen, Pekka Koivula, Paavo Laamanen, Esko Kokkonen, Simo Saari, Matti Tähtinen, Tauno Ruottinen, Juhani Tukiainen, Jussi Savolainen, Erkki Aaltonen, Raimo Rossi, Esko Seppälä ja Reijo Peipponen. Simo Saari oli Lassilan tavoin kotoisin Kalajoelta ja vaikutti kotiseudulleen palattuaan merkittävästi paikkakunnan painonnoston nopeaan nousuun 1980-luvun alusta lähtien.

Juho Lassilan elämänkumppani oli vuodesta 1971 lähtien Mietaalta kotoisin ollut Marja-Leena Mäki-Korpela, jonka aika päättyi vaikean sairauden seurauksena 2016. Pariskunnan poika Marko Mäki-Korpela on saavuttanut painonnoston yleisessä sarjassa kolme SM-pronssia ja juniorisarjoissa lähes 20 SM-mitalia.

Juho Lassila on aktiivisesti mukana Kurikan painonnostossa ohjaten lapsia ja harjoitellen siinä ohessa itsekin kolme tai neljä kertaa viikossa.

– Ryhmässäni on sekä tyttöjä että poikia, lahjakkaita ja inostuneita. Heidän kanssaan on ilo toimia.

– Arkipäivääni kuuluvat edelleen myös metsurin työt, viitisen tuntia päivässä. Metsurivuotia on takana jo yli 50. Meillä on veljeni kanssa ollut siunaus pysyä terveinä läpi vuosikymmenten. Haastavinta oli Saksassa, missä myrskytuhot ovat aivan toista luokkaa kuin pohjoismaissa. Ristiin rastiin kaatuneet puut saattoivat muodostaa kymmenenkin metrin korkuisen röykkiön ja työ oli vaarallista. Olipa sitten palkkakin parempi kuin muualla. Metsässä on viihdytty hyvin; jos vielä saisi tilaisuuden ammatin valintaan, niin mikä ettei uusiksi, sanoo Juho Lassila. ■



Juho Lassila oli kymmenisen vuotta otsikkojen mies Ruotsissa.

REIJO VIREAHO

on elänyt painonnostolle

Suomalaisessa painonnostossa monipuolisen elämäntyön tehnyt kauhajokinen Reijo Vireaho täyttää parin vuoden kuluttua 80 vuotta, mutta on silti edelleen tiiviisti lajin pauloissa. Lievestuoreella syntyneen Vireahon punttikipinä välähti 11–15 –vuotiaana. Esikuvaksi tuli oman paikkakunnan Matti Arkko, joka kuului 90 kilon sarjassa maan parhaimmistoon. Lievestuoreen ainoa seura oli TUL:n Toive.

– Nosteluni alkoi kuulapäätangolla. Olin 16-vuotias, kun muutimme Vihtavuoreen 1956 ja siirtyi edustamaan Pamaus-seuraa. Paikkakunnalla ei ollut mitään tarkoitukseen sopivaa salia. Talvella puntteja nostettiin aluksi ulkona pakkasessa. Myöhemmin oli käytössä vanha koulu.

– Valmennustietoa minulla ei ollut pätkääkään, mutta kehitystä tapahtui ja 1958 saavutin jo ensimmäisissä Keski-Suomen piirin mestaruuskilpailuissani Saarijärvellä hopeaa 56 kilon sarjassa; punnersin 45, tempasin 47 ja työnsin 60 kiloa. Asepalvelus Oulussa katkaisi kehitykseni, mutta 1960-luvun

alussa pääsin taas pikkuhiljaa kuntoon, kertoo Reijo.

NAULA POLVEN LÄPI

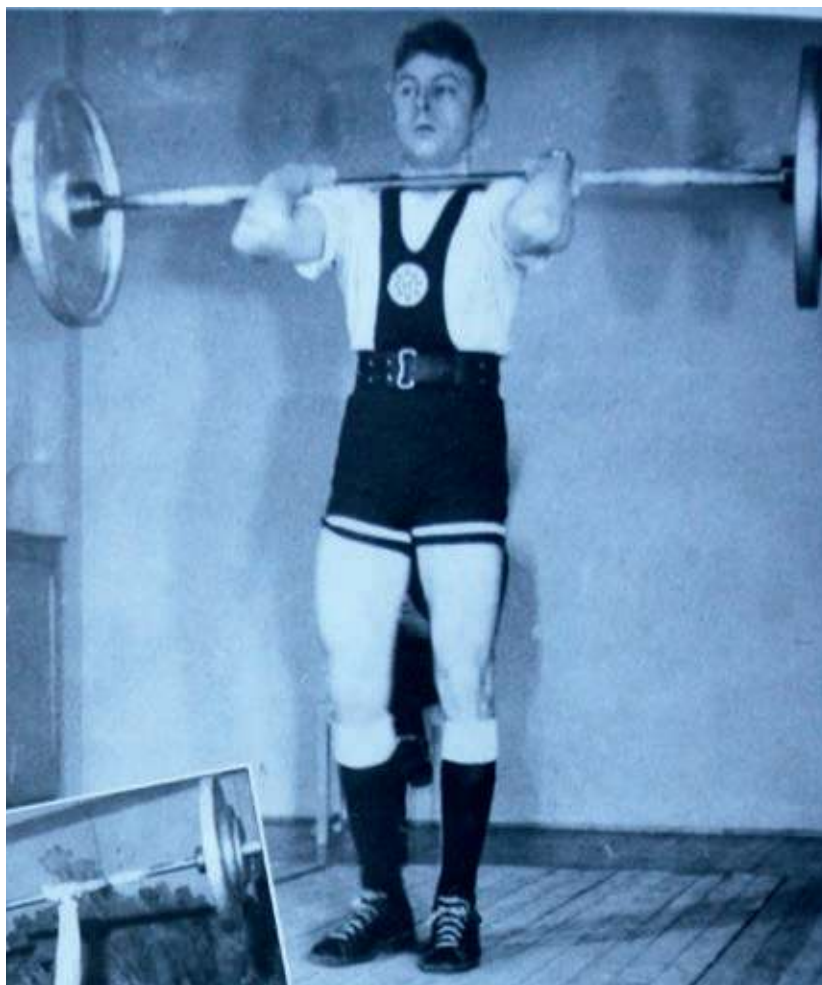
Vireaho eteni 1962 jälleen pm-hopealle ja pääsi pian yhteistuloksellaan 200 kilon tuntumaan (60, 62, 87).

– Vihtavuorensakaan ei ollut lajin vetäjiä, joten ajauduin siihen rooliin, mikä jarrutti omaa kehitystäni ja aiheutti uuden katkonkin. Oman ongelman sa muodosti polveni, joka pitkä naula oli lävistänyt, kun jalkani lipesi 8-vuotiaana ja kaadu in lautakasaan. Polvi leikattiin vasta 1956, mutta se ei koskaan kestänyt jalkakyykyä tai kyykytempausta, joten oli kehitettävä veto mahdollisimman vahvaksi. Urani paras punnerrustulos oli 87, tempaus 80 ja työntö 105 kiloa.

Vireaho nosti yhteensä kahdeksan piirin mestaruutta, kolmessa urheilupiirissä: Neljä Keski-Suomessa, kaksi Pohjois-Savossa Siilinjärven Ponnistuksen tunnuksin ja yhtä monta Etelä-Pohjanmaalla Kauhajoen Karhun edustajana. Siilinjärvellä Vireaho asui 1968–1970 ja hän oli avainhenkilö, kun yleisseura Ponnistukseen hyväksyttiin hänen aloitteestaan painonnostojaosto.

– Yleisen sarjan SM-lavalla en nostonut koskaan, mutta veteraanikisoissa olen voittanut kolme Suomen mestaruutta. Kilpailin enimmäkseen 56-kiloisissa, joskus sarjaa ylempänä.

– Vihtavuorella vastuullani oli seuran koko valmennus vuoteen 1975 saakka, Seuraottelut alkoivat Siilinjärven Ponnistuksen, Sumiaisten Kunnan ja Konneveden Urheilijoiden välisinä, olipa myös piiriottelu Pohjois-Savon ja Kymenlaakson kotilavaotteluna. Edelleen jatkuva Keski-Suomen, Etelä-Poh-



Reijo Vireaho 1960-luvun kuvassa.

janmaan ja Keski-Pohjanmaan välinen piiriottelu käynnistyi 1972 Lohtajalla.

Vireaho ja Seinäjoen Paavo Aho olivat nyt jo 45 vuotta jatkuneen tapahtuman keskeiset alullepanijat.

Kauhajoelle Reijo muutti 1975, kun hänen äitinsä sai sieltä postinhoitajan paikan.

VALMENTAJANA, HUOLTAJANA, TUOMARINA...

Reijo Vireaho oli valmentanut painonnostajia jonkin verran jo 1960-luvulla, mutta laajemmasta mitasta tämä työ alkoi hänen osaltaan 1971 ja kesti parikymmentä vuotta.

– Suoritin B-perusosan viikon kursseilla Kuortaneella, missä mukana olivat kurssin avaajana opiston johtaja Matti Lähdesmäki, luennoitsijat Antti Lanamäki ja Pentti Vilhu sekä oppilaina Pekka Niemi, Heikki Niemelä, Erkki Valtamäki ja naisten 400 metrin sileän Pohjoismaiden mestari Hilka Kivistö. Myöhemmin kävin myös Pajulahden ja kurssin. Veteraaninostajien päävalmentajan roolissa toimin vuosina 1987–1989.

– Veteraanikisoissa oli 1980-luvun alkupuolella vain kaikille tarkoitettu 35-vuotiaiden sarja ja esimerkiksi Juhani Salakka halusi tilanteen säilyvän ennallaan. Pitkän ja sitkeän väännön jälkeen sain hänet taivutelluksi nykyiseen sarjajakoon, joka sitten otettiin käyttöön myös kansainvälisesti.

Vireahon valmennuksessa olleet nostajat ovat saavuttaneet hänen kaudellaan 122 SM-mitalia. Tähän joukkoon kuuluvat esimerkiksi Pekka Huhtanen, Juho Lassila, Ari Välimaa, Juhani Pihlajaniemi, Markku Sytelä, Mikko Keskinen ja uransa alussa myös tuleva olympiakävijä Aimo Nieminen sekä Kauhajoen Karhua edustaessaan Juhani Avellan.

Reijo Vireahon toimintaan oman aktiiviuransa jälkeen kuuluvat Suomen Painonnostoliiton palveluksessa myös tuomari- ja huoltotehtävät vuodesta 1982 lähtien.

– Ensimmäinen kansainvälisen kilpailun huoltotehtäväni oli nuorten PM-kisoissa Tanskan Odensessa ja 1984 vastaavissa kilpailuissa Ruotsin Kranforsissa yhdessä Hannu Karhulan kanssa. Suoritettuani kansainvälisen kakkoslisenssin pääsin muutaman kerran myös tuomaritehtäviin ulkomaille. Tuomarikouluttajana työskentelin sekä Etelä- että Keski-Pohjanmaalla.

Reijo oli yksi niistä, joka valittiin merkittäviin tehtäviin bulgarialaisen kohuvalmentaja Angel Spasovin 3.2.28.4. 1987 vetämälle seitsemän suomalaisnostajan teholeirille.

– Pohjanmaan ja Keski-Suomen yhteisiä alueleirejä olin vetämässä Hannu Karhulan ja myöhemmin myös Heikki Rautapuron kanssa vuodesta 1978. Naiset tulivat mukaan 1988, aluksi omana ryhmänään ja myöhemmin yhdessä miesten kanssa. Osanottajien määrä nousi 1980-luvun alussa 55:een ja tulijamäärää oli rajoitettava.

Reijon poika Timo Vireaho tempasi 1990 yleisen sarjan SM-pronssia tuloksella 127,5 edustaen Tampereen Pyrintöä. Timon tytär Mari Vireaho toimii Pyrinnön tyttöjen punttikoulussa yhtenä vetäjistä.

Vireahon luottamustoimista painonnoston parissa mainittakoon SVUL:n

Etelä-Pohjanmaan piirin painonnostajaoston puheenjohtajuus 1976–1990, painonnoston Pohjois-Suomen aluepäällikkyyys 1978–1988, Suomen Painonnostoliiton johtokunnan jäsenyys 1986–1989 ja Etelä-Pohjanmaan piirijaoston varapuheenjohtajuus 2002–2004.

Opetusministeriö myönsi Reijo Vireaholle 1993 Suomen Liikuntakulttuurin ja Urheilun Ansiomerkin Kullatuin ristein. Etelä-Pohjanmaan piiri myönsi saman vuoden lopulla Vireaholle hopeisen ansiomerkkinsä samanaikaisesti toisen kauhajokisen painonnostajan Arvo Ojalehdon kanssa. ■



Reijo Vireaho ja Kalevan kisoissa keihäänheiton 1978 voittanut ja jatkossa kahdesti hopealle heittänyt Sisko Kopiloff tapasivat pitkästä aikaa Lievestuoreen Kisan 90-vuotisjuhlassa syksyllä 2017. He olivat usein samoissa valmennustilaisuuksissa 1970- ja 1980-luvuilla. Kopiloffin paras tulos jäi muutaman sentin 60 metristä, epävirallisessa kilpailussa hän vetäisi kerran lähes 65 metriä.



Reijo ja Timo Vireaho mittaavat voimiaan kädenväännössä 1980-luvun puolivälissä.

Unkarista kymmenen Euroopan mestaruutta Suomeen



Kahvakuulaurheilun IUKL-liiton EM-kilpailut käytiin lämpöisessä Unkarin Kecskemétissä 10.–13.5.2018. Kilpailupaikana oli Mercedes-Benz urheilukeskus ja kisoihin osallistui 23 maata, yhteensä noin 300 kilpailijalla.

Suomalaisia oli mukana kilpailumassa 18 hengen joukkue sekä joukkueenjohtaja. Kilpailusuorituksia nähtiin suomalaisista yhteensä 31 kappaletta. Metalli painoi takaisintulomatkalla useammankin kisaajan laukussa, sillä mitaleja suomalaiset keräsivät yhteensä 18 kappaletta; 10 kultaa, 6 hopeaa ja 4 pronssia.

Joukkueenjohtaja Marie Kaarakaisen mukaan joukkueiden rekisteröinti ja punnitus tapahtuivat sovitusti ilmoitetulla paikalla. Rekisteröimiseen ja punnitukseen meni kaiken kaikkiaan noin 20 minuuttia ja kilpailijat olivat tyytyväisiä kisajärjestäjän todella nopeaan toimintaan punnitusten osalta.

Joukkueenjohtajan mukaan kisojen aikana tuomarilinja oli tiukka, mutta ei yhteneväinen. Tämä yllätti, sillä käsitys näistä tuomareista oli ihan toisenlainen. Usein näki keltaisen kortin vilahtavan, jos pace nousi liian korkeaksi. Näiden kisojen aikana aikataulut pitivät hyvin ja jokaisena päivänä viimeisen noston jälkeen oli palaveri, jossa joukkueenjohtajat ja tuomarit kävivät läpi päivän aikana ilmoitettuja protesseja, sekä muita esille tuotuja asioita.

Ryhmähenki oli joukkueenjohtajan mielestä aivan loistava. Joukkueessa kaikki puhalsivat yhteen hiileen ja kaikki auttoivat kaikkia parhaansa mukaan. Ryhmän kannustus oli ihan mahtavaa!

Kisat olivat hyvin järjestetyt, asiat rullasivat eteenpäin, haasteista ja yllätyksistä selvitettiin loistavan kisajärjestäjän opastuksella ja neuvoilla. Marie Kaarakaisen ensimmäinen kerta joukkueenjohtajana oli hyvä kokemus eikä hänellä olisi voinut olla parempaa joukkuetta johdettavanaan. ■

Kilpailija	Sarja			Tulos	Sijoitus
Muittari Suvi	Tempaus	24 kg	63 kg	83	5.
Muittari Suvi	Tempaus	24 kg	63 kg (junnut alle 22 v.)	83	4.
Pelander Niina	Tempaus	24 kg	68 kg	74	4.
Kuukkanen Mari	Tempaus	24 kg	68 + kg	97	5.
Leskelä Arja	Tempaus	16 kg	58 kg	192	3.
Viala Riikka	Tempaus	16 kg	58 kg	193	1.
Laine Heli	Tempaus	16 kg	63 kg	159	3.
Siidorov Virpi	Tempaus	16 kg	68 kg	104	4.
Savela Varpu	Tempaus	16 kg	68 + kg	177	6.
Lilja Minna	Tempaus	16 kg	68 + kg	206	1.
Laine Heli	Tempaus	16 kg	63 kg (veteraani)	175	1.
Siidorov Virpi	Tempaus	16 kg	68 kg (veteraani)	93	2.
Savela Varpu	Tempaus	16 kg	68 + kg (veteraani)	173	2.
Leskelä Arja	Tempaus	12 kg	58 kg (veteraani)	210	1.
Kuukkanen Anneli	Tempaus	8 kg	68 + kg (veteraani)	197	1.
Ovaska Tuomas	Long Cycle	2 x 32 kg	95 + kg	59	4.
Tuhkanen Aleksi	Long Cycle	2 x 32 kg	78 kg	57	4.
Pelander Niina	Long Cycle	2 x 24 kg	68 kg	13	2.
Kurki Satu	Long Cycle	2 x 24 kg	68 kg	33	2.
Viala Riikka	Long Cycle	2 x 16 kg	58 kg	82	1.
Laine Heli	Long Cycle	2 x 16 kg	63 kg	63	3.
Kuosmanen Jenni	Long Cycle	2 x 16 kg	63 kg	66	2.
Huttunen Satu	Long Cycle	2 x 16 kg	68 + kg	112	1.
Loikkanen Sanna-Maija	Long Cycle	2 x 16 kg	68 + kg	92	3.
Laine Heli	Long Cycle	2 x 16 kg	63 kg (veteraani)	61	1.
Huttunen Satu	Long Cycle	2 x 16 kg	68 + kg (veteraani)	110	1.
Loikkanen Sanna-Maija	Long Cycle	2 x 16 kg	68 + kg (veteraani)	86	2.
Kuukkanen Anneli	Long Cycle	2 x 8 kg	68 + kg (veteraani)	117	1.
Tuomisto Tapio	Biathlon	2 x 24 kg	85 + kg	työntö 44/ tempaus 109	7.
Lappalainen Matti	Biathlon	2 x 24 kg	95 + kg	työntö 45/ tempaus 147	5.
Tuomisto Tapio	Biathlon	2 x 24 kg	85 + kg (veteraani)	työntö 6 / tempaus 80	4.



Pekka Seppälä, kultaa M55/77-kiloisissa.



Jari Hirvonen, kultaa M55/105-kiloisissa.



Jaana Kivistö, kultaa N55/90-kiloisissa.

Kokeneimmat urheilijat aloittivat MASTERS SM-NOSTOT

Painonnoston masters SM-kilpailut järjestettiin Kalajoen Junkkareiden hiihtomajalla 13.–15. huhtikuuta.

Perjantaina kisalavalle astelivat yli 60-vuotiaat atleetit. Kilpailut etenivät hienosti aikataulun mukaan. Perjantaina naisten SE-tuloksia kohensivat Teija Kortelainen (JoPuPo), Maija Sankamo (KuKis), Kirsi Pitkänen (TP) ja Inkeri Matilainen (KiuU). Miesten puolelta ennätystulokseen ylsi Keljon Viestin tänä vuonna 80 vuotta täyttävä Juhani Oikarinen, joka näytti nuoremmilleen nostamisen mallia.

Perjantain kilpailupäivää elävöitti myös suora televisiolähetys YLE:n Puoli Seitsemän -ohjelmaan. Televisiolähetysten johdosta kilpailuaikatauluun otettiin ylimääräinen puolen tunnin tauko, jotta tv-ryhmälle voitiin taata kilpailunostojen saaminen mukaan suoraan lähetykseen. Perjantain kilpailupäivä saatiin kuitenkin päätökseen hyvissä ajoin ennen iltayhdeksää.

”JUNIOREIDEN” KILPAILUPÄIVÄ

Lauantain kilpailupäivästä oli tarkoituksellisesti tulossa tiivis ja pitkä. Hieinan totutusta rytmistä poiketen kisaryhmiä ryhdyttiin purkamaan nuorimmasta päästä alkaen. Kilpailu myös laitettiin käyntiin poikkeuksellisesti jo klo 10 ja kotimaan kisoissa harvemmin nähty ratkaisu oli myös toisen punnituksen toimittaminen kesken kilpailupäivän.

Lauantaina naisten sarjoissa keskipohjalaista painonnostotraditiota edusti SE-tulosten arvoisesti Lohtajan Veikkojen Marja-Riikka Kiviniemi sarjassa yli 90 kiloa. Miesten osalta päivän ainoasta, mutta sitäkin kovemmasta, SE-tuloksesta vastasi Puntti-Karhu-

jen Pasi Hirttiö, joka tempaisi 121 kiloa sarjaan M40/77kg. Noin sadan nostajan kilpailupäivä saatiin vietyä läpi ilman ylimääräisiä viivästyksiä ja jälleen kisajärjestäjän ennakoimaa aikataulua nopeammin.

JOUKKUEMESTARUUS LOHTAJALLE

Sunnuntain osalta jännitettiin henkilökohtaisten mitalien lisäksi myös joukkueitalien kohtaloa. Keski-Pohjanmaa oli jälleen kerran osoittanut elinvoimansa yhtenä maan painonnostokeskittymänä. Kolmesta maakunnan seurasta oli mukana yhteensä yli viisikymmentä atleettia. Joukkueimestaruutta puolusti Matti Vestmanin käskyttämä Porlamin Pamauksen joukkue.

Sunnuntaina SE-tuloksia pistivät uusiksi Piia Eriksson (PuKa), Lea Pirttilä (OAK), Hannele Korhonen (PuKa), Satu Niemelä (KJ), Outi Nylander (PorPa) sekä Jaana Kivistö (KPK). Miesten sarjoissa SE-tuloksia ei sunnuntaina nähty, mutta toki sitäkin enemmän henkilökohtaista venymistä ja kovia tuloksia. Sunnuntaina nostajien varmojen esiintymisten siivittämän Mikko Niemien luotsaama Lohtajan Veikkojen joukkue varmisti joukkuekisan voiton. Porlamin Pamaus oli toinen ja Kalajoen Junkkarit kolmas.

SANANEN KISAJÄRJESTELYSTÄ

Ilmoittautuneiden määrän paisuminen yli 240 nostajaan tarkoitti sitä, että Kalajoen kilpailut olivat vuosituhannen suurin kotimainen painonnostokisa. Suuri osallistujamäärä pakotti kisajärjestäjän myös reagoimaan aikataulumuutoksilla ennen kilpailua – kilpailun alkua aikaistettiin kaikkien kisapäivien osalta.



Martti Suosalo vastasi haasteeseen ja tuli SM-lavalle.

Lisäksi lauantailta oli välttämätöntä siirtää yksi ikäluokka sunnuntaille, vaikka tiedossa oli, että tämän tyyppiset muutokset aiheuttavat mielipahaa osallistujien parissa. Nostajat olivat myös tiedostaneet suuren nostajamäärän aiheuttamat haasteet hyvin. Ylimääräistä ajanpeluuta ei nähty ja nostajat olivat heti valmiina nostosuorituksiinsa. Jokaiseen kilpailuryhmään vaihdettiin tuore kuuluttaja sekä levyvaihijat, jotta kilpailutahti saataisiin säilymään ripeänä.

Kisatalkoisiin osallistui noin 70 henkilöä, joille oli kaikille nimettynä etukäteen omat tehtävänsä. Osallistumisestaan epävarmoille henkilöille ei laitettu tehtäviä lainkaan. Käytännössä kisojen läpivienti ylipäänsä edellyttää vähintään 50 sitoutuneen henkilön talloporukkaa. Suurimmat haasteet kisajärjestäjille aiheutti tällä kertaa va-

litettavasti hieman takkuillut yhteistyö painonnostoliiton ja sen johtokunnan kanssa.

Joka tapauksessa Kalajoen kisat osoittivat sen, että kisojen osallistujamäärä ei ole vielä millään tavoin äärimajoilla ja kisat voidaan järjestää jatkossakin kolmipäiväisenä niin päätettäessä. Kalajoella kilpailuja ei käyty kymmenen uutisten aikaan ja sunnuntaina kilpailut saatiin päätökseen ennen kello viittä. Kuudelta kisapaikasta oli jo purettu. ■



Hille Korhonen, kultaa N55/63-kiloisissa.



Tiina Hirttiö, kultaa N35/75-kiloisissa.



Satu Niemelä, kultaa N50/58-kiloisissa.



Riina Saksa, kultaa N35/63-kiloisissa.



Karoliina Paukkala, kultaa N40/+90-kiloisissa.



Pirjo Korkeasaari, kultaa N45/90-kiloisissa.



Jarmo Lemström, kultaa M55/69-kiloisissa.



Mervi Kuusisto, kultaa N50/69-kiloisissa.



Keijo Rättyä, kultaa M50/105-kiloisissa.



Eija Mustasaari, kultaa N40/63-kiloisissa.



Marko Kiviniemi, kultaa M50/77-kiloisissa.

Meri Ilmarinen ja Eero Retulainen

SUOMEN CUPIN YKKÖSET

Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen ja Turun Atleettiklubin Eero Retulainen pitivät odotetusti pintansa Suomen Cupin finaalissa Lohtajan Mainingissa 17. joulukuuta.

Ilmarinen (77,37 kg) tuli finaaliin runkosarjan piikkipaikalta ja vei ykköspalkinnon yhteistuloksella 218 kiloa (100+118).

– Tempauksen jälkeen en enää syttynyt työntöön, mutta tärkeintä täällä oli tietysti voitto, kolmannen kerran Cupin ykkössijan vienyt Ilmarinen totesi.

Turun Atleettiklubin Saara Leskinen (63,56 kg) oli kokonaiskisan kakkonen yhteistuloksella 189 kiloa (88+101) sekä Heraklesin Laura Liukkonen (57,84 kg) kolmonen 167 kilolla (73+94).

Miesten puolella Retulainen (96,01 kg) tehtiä 332 kiloa (146+186).

– MM-kisoista oli vasta kaksi viikkoa, joten sitä taustaa vasten tulos oli ihan ok. Viimeisessä työntöyrityksessä 193 kiloa ei rytmittynyt rinnallevedossa, ensimmäisen kerran Suomen Cupin voittanut Retulainen tuumi.

Puntti-Karhujen Kimmo Lehtikangas (100,25 kg) ja Rovaniemen Reip-

paan Rikhard Pirkkiö (96,68 kg) kilvoittelivat tiukasti kakkostilasta. Lehtikankaan runkosarjassa hankkima pistejohto riitti porilaisen tehdessä 303 kiloa (140+163). Pirkkiön yhteistulos oli 310 kiloa (145+165).

Vuoden 2017 Suomen Cupin finaalin järjesti Keski-Pohjanmaan Liikunta päävastuun ollessa paikallisella seuralla Lohtajan Veikoilla. Kilpailunjohtajana toimi Keski-Pohjanmaan Liikunnan painonnostajaoston puheenjohtaja Jukka Ainali sekä paikallisena päälylysmiehenä Mikko Niemi.

Suomen Cupissa naisten ja miesten paras nostaja saa 1000 euron rahapalkinnon.

Tänä vuonna Cup käynnistyi tammiukuussa piirinmestaruuskilpailuilla. Runkosarja, missä on 26 kansallista kilpailua sekä liiton nimeämät kansainväliset edustustehtävät, päättyy 1. joulukuuta Turussa käytävään seurajoukkueiden SM-finaaliin.

Suomen Cupin finaali, missä on mukana seitsemän parasta mies- ja seitsemän parasta naisnostajaa, on Merikarvialla 15. joulukuuta. ■



Meri Ilmarinen voitti Suomen Cupin kolmannen kerran.



Eero Retulainen nappasi uransa ensimmäisen Suomen Cupin voiton.



Naisten finalistit: Suvi Helin, Saara Leskinen, Meri Ilmarinen, Laura Liukkonen, Hanna Kauhanen, Marika Hasunen ja Siri Sytelä.



Miesten finalistit: Jere Johansson, Kimmo Lehtikangas, Eero Retulainen, Rikhard Pirkkiö, Jani Heikkinen ja Petri Lindfors.

Yhteenveto 2012–2018 piirinmestaruuskilpailujen osanottajamääristä

	Naisia							yhteensä
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	
Etelä-Pohjanmaa	8	8	12	9	6	11	16	70
Keski-Pohjanmaa	6	7	7	9	11	10	12	52
Häme	6	6	4	10	7	10	14	57
Etelä-Suomi	4	3	4	17	13	18	21	80
Lappi	4	4	4	7	12	9	14	52
Pohjois-Savo	1	3	3	3	3	5	6	24
Keski-Suomi	2	2	3	7	4	5	5	28
Lounais-Suomi	2	9	7	7	6	7	5	43
Pohjois-Pohjanmaa	2	1	2	3	3	13	15	39
Kainuu	0	9	0	2	2	1	0	14
Pohjois-Karjala	1	1	2	0	0	13	5	22
Kaakkois-Suomi	0	0	5	-	7	7	8	27
Etelä-Karjala				5				5
	36	42	50	79	64	109	121	

	Miehiä							yhteensä
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	
Etelä-Pohjanmaa	21	13	22	20	19	20	26	141
Keski-Pohjanmaa	20	28	32	34	27	31	31	203
Häme	19	12	19	19	23	25	22	139
Etelä-Suomi	14	19	20	19	17	12	27	128
Lappi	14	21	14	14	15	19	23	120
Pohjois-Savo	16	14	14	12	10	9	7	82
Keski-Suomi	14	11	16	17	24	16	24	122
Lounais-Suomi	14	20	14	18	8	12	9	95
Pohjois-Pohjanmaa	8	6	9	13	6	7	8	57
Kainuu	5	8	0	9	5	8	4	39
Pohjois-Karjala	3	4	5	6	4	10	5	32
Kaakkois-Suomi	14	14	15	-	21	21	25	110
Etelä-Karjala				13				13
	162	171	166	194	178	194	211	

LoVe:n mastersnostajien SM-kisareissu; " Pojan " takii

Eivät jääneet teot SM-lavalla puolitiehen kun voimalla kolmen naisen ja viidentoista miehen teki LoVe:n mastersnostajat SM-kisareissun Kalajoen hiihtomajalle sillä kiertopalkinto; " Poika ", luovutettiin meille; joukkuekisan ylivoimaiselle voittajalle

Nostaminen SM-lavalla oli tarkkaa puuhaa, ei sijaa ollut epäonnistumisille kultaa kaulaan ripustettiin Petterille, Petrille, Markolle, Matille ja Jarmolle sekä parille Heikille ja mikä oli parasta sekä tuntui tosi mukavalta oli se, kun kultaiset mitskut ojennettiin myös Marja-Riikalle ja Marikalle

Ja se joka kisapaikalla oli, myös koki ja näki että hopeaa saavuttivat Ansku ja Jorma sekä Etelämäki nosti pronssiset mitalit viisikko johon kuuluivat; Vellu, Jorma, Juha, Hanski, sekä koutsimme Mikko

Viitossija tuli vielä Samille ja näillä saavutuksilla nousi LoVe ykkösfraamille yhdeksän mestaruutta, kolme hopeaa ja viisi pronssia sekä joukkuekulta oli LoVe:n mastersnostajat SM-lavalla tappuraa ja tulta

On " Poika " meillä nyt kunniapaikalla Mainingissa siellä muiden seurojen haaveiltavissa vuoden päästä " Poikaa " puolustetaan kun Rovaniemellä näissä merkeissä tavataan

Taas on reenattava " Pojan " takii rakkaudesta lajiin ja " Pojan " takii saatava lisää on nostajii ja pidettävä on myös unelmista kii

Oijoihoijoi reenaaminen on julmaa mut on pakko reenaata että saisi voimaa

Ja reeniähän tehdään vain " Pojan " takii ainoastaan " Pojan " takii

Sisäinen Taberman



Petri Tanninen Vuoden valmentaja Lapissa

Painonnostovalmentaja Petri Tanninen palkittiin Vuoden 2017 lappilaisvalmentajana Lapin Urheilugaalassa Rovaniemellä 13. tammikuuta.

Hän tunnusti, että Lapin Urheilutoimittajakerhon tekemä valinta tuli melkoisena yllätyksenä.

– En olisi millään osannut odottaa tällaista huomionosoitusta, Tanninen totesi.

Rovaniemeläinen on tullut televisio-ostakin tutuksi painonnoston kansainvälisten arvokilpailujen valmentajana. Hän on toiminut vuodesta 2004 lähtien maajoukkuevalmentajana eri ikäluokkien EM- tai MM-kilpailuissa joka vuosi. Katkeamaton putki hakee kotimaassa vertaistaan tällä vuosituhanella.

– Ensimmäisen kerran olin valmennustehtävissä Lahden 1998 MM-kilpailuissa. Valmennusuran mieleenpainuvimmat kisat ovat luonnollisesti olleet Rio de Janeiron 2016 olympialaiset.

– Monta paikkaa olisi jäänyt käymättä ilman näitä kilpailureissuja, Tanninen toteaa.

Tanninen on ollut painonnoston parissa 40 vuotta. Hän meni Rovaniemen Reippaan punttikouluun 1978 ja kilpaili vuosituhanen vaihteeseen asti.

– Välillä kilpailin mäkihypyssä Ounasvaaran Hiihtoseurassa, mutta palasin painonnoston pariin, Tanninen muistelee.

Isä Tarmo Tanninen on toiminut myös maajoukkuevalmentajana – mäkihypyssä. Hän oli Suomen naismäkihypyäjäiden päävalmentaja 1990-luvulla.

Petri Tannisen oman kilpailu-uran parhaita saavutuksia ovat miesten SM-pronssi 1997, seurajoukkueiden SM-kulta 1998 ja veteraanien (nykyisin masters) EM-pronssi 2005.

– Aloin vetää Reippaan punttikoulua 1995, jolloin kilpailin vielä itse. Siitä tuli luontevasti siirryttyä valmennuspuolelle, Tanninen muistelee.

Vuosien varrella henkilökohtaisessa valmennuksessa on ollut kymmeniä nostajia sekä maajoukkue- että seuratasaolla. Kaksi valmennettavaa – Katarina Varis (os. Vestman) ja Meri Ilmarinen – on saavuttanut EM-mitaleita. Pääsimme hän teki yhteistyötä tammi-kuussa uransa lopettamisesta ilmoittaneen Milko Tokolan kanssa.

Tanninen toteaa, että suomalaiset painonnostajat jahtaavat tosissaan olympiapaikkoja tuleviin Tokion 2020 kisoihin.

– Olympiakarsintajärjestelmä on muuttunut lähemmäs lajin luonnetta eli tällä olympiadilla yksilölajissa paikkoja hankitaan henkilökohtaisesti eikä joukkueena kuten aiemmin. Olympiakarsinta kestää 18 kuukautta eli alkaa jo tänä vuonna.

Vuoden 2017 lappilaisvalmentajana palkittu Petri Tanninen on kuulunut Suomen Painonnostoliiton valmennusvaliokuntaan (nykyinen valmennuksen asiantuntijaryhmä) vuodesta 2004 lähtien. Tanninen kuuluu myös Painonnostoliiton johtokuntaan.

Seuratasolla Tanninen toimii Rovaniemen Reippaan painonnostojaoston puheenjohtajana ja vastaa seuran valmennustoiminnasta.

Painonnosto menestyi muutoinkin hyvin Lapin Urheilutoimittajakerhon äänestyksissä. Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki sijoittui toiseksi Vuoden lappilaisurheilija -äänestyksessä. Parhaaksi valittiin kemiläinen jalkapalloilija Natalia Kuikka.

Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala sijoittui kolmanneksi Vuoden nuori lappilaisurheilija -äänestyksessä. Ykköseksi valittiin kemiläinen uimari Ronny Brännkärr. ■

KILPAILUT

Robert Pirkkiö ja Kirsi-Marja Mukkala parhaat Martti Pirkkiön muistokilpailuissa

Rovaniemen Reippaan Robert Pirkkiö ja Kirsi-Marja Mukkala nostivat odotetusti kovimmat tulokset painonnoston Martti Pirkkiön muistokilpailuissa 19. toukokuuta Lapin Urheilupuiston Voimapajassa, Rovaniemellä.

Robert Pirkkiö voimaili miesten sarjojen parhaat sinclairpisteet isoisänsä muistokisassa. Hän kasasi 94-kiloisissa yhteistuloksen 296 kiloa, mikä koostui 135 kilon tempauksesta ja 161 kilon työnnöstä. Kolmansissa yrityksissä olleet 137 ja 165 kiloa eivät aivan nousseet suorille käsille.

– Voimakunto tuntuu hyvältä, mutta nyt ei saanut sitä irti kisalavalla. Taivoitteena oli rikkoo 300 kiloa, 24-vuotias kirvesmies tuumi.

– SM-kisojen jälkeen pääsin hyvin treenirytyksiin, Pirkkiö jatkoi.

Reippaan Matias Mukkala nosti 77-kiloisissa yhteistuloksen 237 kiloa (110+127) ja Samuli Pirkkiö tehti 62 kilon sarjassa 195 kiloa (90+105).

Naisten parhaat sinclairpisteet saalisti Kirsi-Marja Mukkala, joka paransi henkilökohtaisia ennätyksiään tempauksessa ja yhteistuloksessa. 53-kiloisissa nostanut Mukkala rutisti 140 kiloa (65+75).

– Tempaus meni nappiin, mutta työntö jäi vähän hämättämään. 80 kiloa on hyppysissä, Ounasvaaran urheilulukiosta ylioppilaaksi kirjoittanut Mukkala, 18, totesi.

Mukkala oli kuitenkin tyytyväinen, sillä hän saavutti A-ajan lokakuus-

sa Puolassa käytäviin 20-vuotiaiden EM-kilpailuihin.

– Aion pitää opiskelusta välivuoden ja keskittyä treeneihin. Joku opiskelupaikka kuuluu kuitenkin tulevaisuuden suunnitelmiin, Mukkala paljasti.

Mukkala kilpaili seuraavan kerran heinäkuun alussa Eräjärven Rönnilä käytävissä lajikohtaisissa SM-kilpailuissa. Kesän kilpailuohjelmaan kuuluvat myös nuorten SM-kisat, jotka Reipas järjestää Lapin urheilupuistolla 18.–19. elokuuta.

Nuorten SM-kisoihin tähtäävät niin ikään Reippaan Heidi Moisanen ja Sara Tervonen, jotka tekivät omia ennätyksiään 69-kiloisissa. Moisanen nosti 147 kiloa (64+83) ja Tervonen 125 kiloa (52+73). ■

Seitsemän SE-tulosta Rautiossa Kisailijat uusi Punttimaljan voittonsa

Raution Kisailijat voitti toisen kerran peräkkäin Keski-Pohjanmaan painonnoston Punttimaljan ja seura on nyt Kalajoen Junkkarien tavoin yhden voiton päässä kiertopalkinnosta. RK:n kertymäksi kirjattiin 1320 kiloa, Junkkarien 1179 ja Lohtajan Veikkojen 480 kiloa.

RK:n voitokkaan joukkueen muodostivat Anna-Maria Tokola, Rebekka Roukala, Timo Säilynoja, Sami Torvi, Eetu Salmela, Rene Roukala ja Jere Mäntylä.

Junkkarien hopeajoukkueessa nostivat Satu Niemelä, Mervi Manderbacka, Miro Manderbacka, Heikki Niemi, Olli Kainu, Samu Karjalainen ja Jani Heikkinen.

Kisojen ennätysmurskajaiset nähtiin Maljakisan yhteydessä käydysä kansallisessa kilpailussa. Helsingin Herakleen Marianne Saarhelo paransi 23-vuotiaiden 63 kilon tempauksen ja yhteistuloksen Suomen ennätyksiä 190 (86, 104) kilolla. Junkkarien Mervi Manderbackan yli 90 kilon sarjan kaikki tulokset 106 (45, 61) olivat 35-vuotiaiden vastaavia ennätyksiä. Kaksikko kaunisteli SE-tuloksia yhteensä seitsemän kertaa.

Anna-Maria Tokola (os. Everi) on kuntoutunut nopeasti äitiyslomallaan ja kuusi onnistunutta nostoa tuotti 62-kiloisena 175 (77, 98) kilon ker-

tymän kaikkien tulosten ollessa piiriennätyksiä. Painoluokkansa eurooppalaiseen parhaimmistoon lukeutuva Belgian 23-vuotias, 84-kiloinen Anna Van Bellinghen osoitti tasonsa erityisesti 115 kilon raakatyönnöllään, joka on paras Kalajoen kilpailuissa koskaan nähty naistyöntö. Hänen ennätyksensä on 127 kiloa. Tampereen Pyrinnön Kirsi Pitkäsen SE-yritykset 69-kiloisissa olivat varsin lähellä onnistumista. Hän kilpailee 2018 lähtien 60-vuotiaissa.

1970-luvun alkuvuosien maaotteluja SE-nostaja, Lohtajan Heikki Niemelä rikkoi kaikki 70-vuotiaiden 85 kilon sarjan piiriennätykset tuloksin 140 (60, 80). Hän on vasta toinen keskipohjalainen, joka kilpailee 70-vuotiaissa. RK:n Lauri Järvinen siirtyi siihen ikäluokkaan vuotta aikaisemmin. RK:n Marika Harjun 39 kilon tempaus ja 84 kilon yhteistulos olivat Lohtajalla 45-vuotiaiden 62 kilon sarjan pe-tuloksia.

RK:n 14-vuotias Jimi Palosaari ja KJ:n 16-vuotias Joonas Nauha työnsivät ensimmäisen kerran urallaan 100 kiloa, kumpikin alle 85 kilon painoluokassa. RK:n moninkertainen juniorimestari Rene Roukala paransi sarjaa ylempänä työntöennätyksensä 145 kiloon. Kalajoen molemmat seurat saavat säännöllisesti lavalle uusia nostajia, pääasiassa kouluikäisistä. ■



Marianne Saarhelo paranteli joulukuussa 23-vuotiaiden 63 kilon sarjan Suomen ennätyksiä kahteenkin otteeseen. Rautiossa oli viimeinen mahdollisuus 30. joulukuuta.



Mervi Manderbacka paranteli mastersien Suomen ennätyksiä.



Anna-Maria Tokola kuntoutuu hiljalleen vauvalomansa jälkeen.



Belgialainen Anna Van Bellinghen toi kansainvälistä väriä Keski-Pohjanmaan Punttimaljaan.

TOIMINTAKALENTERI 2018

HEINÄKUU	1.	Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut	Eräjärvi
	2.-7.	Nuorten pohjoismainen leiri	Rovaniemi
	6.-14.	20-vuotiaiden MM-kilpailut	Tashkent, Uzbekistan
	7.	Kesäkierroksen tulokset liiton toimistoon	
	12.	Kansalliset kilpailut	Turku
	22.-29.	15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut	Milano, Italia
	23.-26.	Punttikarnevaalit	Kalajoki
	25.	Punttikarnevaalikisa, Juniori Cup 3	Kalajoki
	27.-29.	Eleiko International Email Club Tournament	
	28.	Kansalliset kilpailut	Rovaniemi
	28.	Kansalliset kilpailut	Oulu
ELOKUU	4.	Keski-Suomen nuorten piirinmestaruuskilpailut	Jyväskylä
	18.-19.	20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut	Rovaniemi
	18.-25.	Masters MM-kilpailut	Barcelona, Espanja
	25.-26.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Joensuu
SYYSKUU	1.	Suomi-Ruotsi maaottelu	Tampere
	8.-9.	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Jyväskylä
	8.-9.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Helsinki
	8.-9.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Rovaniemi
	8.	Juniori Cupin Pohjois-Suomen syyskisa	Rautio
	8.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut	Rautio
	9.	Juniori Cupin Etelä-Suomen syyskisa	Jyväskylä
	9.	Kahvakuulan Powerpuuma	Tampere
	15.	Ålholm Cup	Hilleröd, Tanska
	20.-23.	Opiskelijoiden (FISU) MM-kilpailut	Biala Podlaska, Puola
	28.-30.	Painonnoston valmentajakoulutus 1, 2. lähijakso	Tampere
	29.-30.	Yleisen sarjan PM-kilpailut	Reykjavik, Islanti
	29.	Ruska Cup	Rovaniemi
	29.	Kansalliset kilpailut	Pori
LOKAKUU	6.-13.	Nuorten olympialaiset	Buenos Aires, Argentiina
	6.-7.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Jyväskylä
	6.-7.	Aalborg Cup	Aalborg, Tanska
	6.	Kansalliset kilpailut	Turku
	10.-15.	Kahvakuulan MM-kilpailut (IUKL)	Latvia
	13.-14.	17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut	Kööpenhamina, Tanska
	13.	Atskin Puntti	Nummela
	20.	Tatun kisat	Oulu
	20.	Juniori Cupin loppuhuipentuma	Rovaniemi
	20.-27.	20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Zamosc, Puola
	27.	Leader Cup	Tampere
	31.	Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättyy	
MARRASKUU	1.-10.	Yleisen sarjan MM-kilpailut	Ashgabat, Turkmenistan
	3.	Paroonin Puntit	Parkano
	3.	Ghetto Snatch	Helsinki
	7.	Syyskierroksen tulokset liiton toimistoon	
	8.-11.	Kahvakuulan EM-kilpailut (WKSF)	Unkari
	15.	Kansalliset kilpailut	Pori
	16.-18.	Painonnoston valmentajakoulutus 1, 1. lähijakso	Tampere
	24.-25.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Helsinki
	24.	Suomen Painonnostoliiton syyskokous	Helsinki
JOULUKUU	1.-2.	Painonnoston ohjaajakoulutus 2	Helsinki
	1.	Seurajoukkueiden SM-loppuottelu	Turku
	15.	Suomen Cupin loppuottelu	Merikarvia

Toimintakalenteri päivittyy osoitteessa: www.painonnosto.fi
Kahvakuulakilpailut löytyvät osoitteesta: www.kahvakuulaurheilu.net

Painonnostoliiton tuotteet

MERKIT – hienoa emalityötä, metallina käytetty hopeaa

Mestarimerkit (mestari luokka) 40,00
Kultamerkki (I-luokka) 35,00
Hopeamerkki (II-luokka) 30,00
Pronssimerkki (III-luokka) 25,00

ANSIOLEVYKE

Kultainen ansiolevyke 45,00
Hopeinen ansiolevyke 35,00
Pronssinen ansiolevyke 25,00

ANSIOMERKIT

Kultainen ansiomerkki 90,00
Hopeinen ansiomerkki 65,00

PÖYTÄSTANDAARI 150,00

MITALIT

Piirinmestaruusmitalit 3,00
Yl. sarja SM-mitalit 7,00
Muut SM-mitalit, seurajoukkueloppuottelu
ja Et.- ja Pohj.-Suomen mest.kilp. 6,00
Kahvakuulan SM-mitalit 8,00



URHEILUTARVIKKEITA

AdiPower -painonnostokengät (kuva) 209,00
Adidas Power Perfect II -painonnostokengät 129,00
Adidas Power Lift II -painonnostokengät 119,00
Tuomari-collegetakki 20,00
Elastiset rannesiteet, pari 28,00
Elastiset polvituet, pari 40,00
Keppijumppakeppi, koivu, puuvalmis 10,00

KIRJALLISUUS

SPNL 75 v. juhlakirja Eino Mäkinen 30,00
SPNL 50 v. juhlakirja Raskasta Rautaa 5,00
Painonnosto, Bruno Nyberg 5,00
Painonnoston käsikirja 5,00
Konferenssikirja 1998, engl. 5,00
Klassisen painonnoston taito-opas, Reijo Vainio 15,00
Punttikoulupassi 5,00

CD:T

Lasten Voimapiiri -DVD 25,00
Suomalainen painonnostoharjoittelu -DVD 20,00
Voimaharjoittelu-CD 1 30,00
Ryhtiä oloon -DVD 20,00

TUOMARIKORTIT

Kv. I-luokan lisenssi 200,00
Kv. II-luokan lisenssi 100,00
Uusi kortti, Kv I 200,00
Uusi kortti, Kv II 200,00
Kansallinen I-luokka 35,00
Kansallinen II-luokka 25,00
Kansallinen III-luokka 15,00



TANGOT JA LEVYT (LEOKO)

Naisten kilpailutankosetti – kysy tarjous
Miesten kilpailutankosetti – kysy tarjous
Naisten kilpailutanko lukkoineen 700,00
Miesten kilpailutanko lukkoineen 720,00
Pienet kilpailulevyt – kysy tarjous
2 x 2 kg, 2 x 1,5 kg, 2 x 1 kg, 2 x 0,5 kg

Hintoihin lisätään kuljetuskulut.

SUOMEN CUPIN FINAALI
LOHTAJA, KOKKOLA
17.12.2017

NAISET: 1. Meri Ilmarinen LoLif (-91/77,37) 218 (100+118) 255,872/516,707 p., 2. Saara Leskinen TAK (-93/63,56) 189 (88+101) 246,383/498,508, 3. Laura Liukkonen Herakles (-91/57,84) 167 (73+94) 231,091/479,261, 4. Hanna Kauhanen TP (-90/73,35) 185 (81+104) 222,832/444,424, 5. Suvi Helin TP (-85/93,02) 190 (83+107) 207,004/420,434, 6. Marika Hasunen TAK (-93/66,20) 163 (72+91) 207,474/419,854, 7. Siri Sytelä AU (-00/52,11) - (-+81) 120,582/339,761.

MIEHET: 1. Eero Retulainen TAK (-92/96,01) 332 (146+186) 373,893/756,395, 2. Kimmo Lehtikangas PuKa (-92/100,25) 303 (140+163) 335,677/697,084, 3. Rikhard Pirkkiö RoRe (-94/96,68) 310 (145+165) 348,167/694,231, 4. Jani Heikkinen KJ (-94/101,71) 302 (140+162) 332,827/669,371, 5. Jere Johansson TP (-87/84,27) 278 (124+154) 331,423/663,818, 6. Petri Lindfors KPK (-93/120,53) 303 (133+170) 317,300/643,395.

PERUSKOULULAISTEN
MESTARUUSKILPAILUT
ROVANIEMI 10.–11.2.2018

Tyrtöt: 32 kg: 1. Iiris Savolainen Vesilahti 48 (20+28). 36 kg: 1. Viivi Raudasoja Rovaniemi 81 PeruskE (36+45 PeruskE), 2. Nella Hiltunen Rovaniemi 38 (17+21), 3. Pihla-Maria Seikkula Rovaniemi 31 (14+17). 40 kg: 1. Aada Virta Rovaniemi 61 (26+35), 2. Kaisa Rautio Rovaniemi 59 (25+34), 3. Ella Harell Pori 56 (22+34). 44 kg: 1. Vilma Rättä Sievi 73 (33+40), 2. Iita Kononen Äänekoski 68 (28+40), 3. Fanni Kätänaho Teuva 61 (24+37), 4. Pinja Haapakoski Rovaniemi 36 (16+20). 48 kg: 1. Janette Ylisoini Kerava 84 (37+47), 2. Emmi Harell Pori 80 (36+44), 3. Eerika Palosaari Veteli 70 (30+40), 4. Viola Uski Helsinki 67 (28+39), 5. Louna-Lumia Seikkula Rovaniemi 63 (27+36), 6. Kaisa Kolkala Pori 62 (25+37), 7. Anastasia Mäntyniemi Kurikka 60 (25+35), 8. Ida Harmaala Lempäälä 38 (16+22). 53 kg: 1. Marla Sinisaari Lohja 92 (40+52), 2. Jessica Pääkkönen Lohja 90 (40+50), 3. Ella Iivonen Pori 87 (39+48), 4. Emilia Kähkönen Ro-

vaniemi 77 (33+44), 5. Gerta Jurgenson Sievi 70 (30+40), 6. Jenna Timonen-Nissi Rovaniemi 65 (30+35), 7. Lotta-Liina Malkamäki Lohja 58 (26+32), 8. Teea Jaskari Lempäälä 54 (24+30), 9. Elisa Rautio Rovaniemi 52 (22+30). 58 kg: 1. Ada Nurhonen Mynämäki 114 (51+63), 2. Olivia Manninen Karstula 90 (35+55), 3. Aino Harju Laukaa 85 (35+50). 63 kg: 1. Milja Malkamäki Lohja 138 (62+76), 2. Sini Siro Parkano 103 (43+60), 3. Elisa Jäppinen Kalajoki 63 (28+35). 69 kg: 1. Jannike Bäckström Espoo 126 PeruskE (54 PeruskE+72 PeruskE), 2. Amanda Kätänaho Teuva 90 (40+50). +69 kg: 1. Helmi Nauha Kalajoki 118 (50+68), 2. Emmi Kattainen Ruokolahti 110 (50+60), 3. Pihla Tolpanen Vantaa 97 (43+54), 4. Viivi Lehtonen Kerava 92 (42+50).

POJAT: 35 kg: 1. Elias Mäkitalo Rovaniemi 74 (34+40), 2. Kasper Kähkönen Rovaniemi 62 (27+35), 3. Kai Ollonen Rovaniemi 54 (21+33), 4. Miska Mäntyniemi Kurikka 53 (22+31), 5. Timo Mustonen Helsinki 52 (22+30), 6. Ossi Alasuunto Kalajoki 37 (17+20), 7. Chevy Lindholm Teuva 33 (12+21), 8. Atte Mikkola Rovaniemi 32 (14+18). 40 kg: 1. Joonas Koivisto Turku 85 (36+49), 2. Eetu Hautaniemi Ulvila 80 (35+45), 3. Samuel Sonntag Vihti 79 (37+42), 4. Joona Viitasari Pori 74 (34+40), 5. Reko Ruokokoski Vihti 73 (33+40), 6. Aapo Karppinen Rovaniemi 72 (30+42), 7. Chasimir Lindholm Teuva 61 (28+33), 8. Joona Jokela Rovaniemi 42 (16+26), 9. Eino Sarajärvi Rovaniemi 40 (16+24). Veikko Ojala Pori - (36+-). 45 kg: 1. Eemeli Mikkola Ulvila 102 (46+56), 2. Valtteri Raudasoja Rovaniemi 99 (46+53), 3. Hugo Gröhn Rovaniemi 51 (22+29), 4. Juho Kyösti Kalajoki 44 (19+25), 5. Antto Kultanen Rovaniemi 38 (15+23). 50 kg: 1. Aaron Wasenius Rovaniemi 94 (40+54), 2. Eemeli Nurhonen Mynämäki 93 (42+51), 3. Matias Parviainen Vihti 87 (40+47), 4. Petteri Suonpää Parkano 80 (34+46). 56 kg: 1. Akseli Orava Kaarina 120 (52+68), 2. Santeri Suonpää Parkano 108 (50+58), 3. Oskari Mäkitalo Rovaniemi 92 (41+51), 4. Miro Manderbacka Kalajoki 89 (38+51). 62 kg: 1. Timi Niemelä Rauma 130 (55+75), 2. Otto Syrjä Kurikka 117 (48+69), 3. Artturi Häkli Lempäälä 116 (51+65), 4. Konsta Suoniemi Rovaniemi 115

(50+65), 5. Eemeli Toivonen Vihti 110 (50+60), 6. Jesse Kääriäinen Helsinki 94 (40+54), 7. Ville Ahola Rovaniemi 90 (40+50). 69 kg: 1. Janne Kähkönen Kalajoki 126 (51+75), 2. Veeti Pekonen Raisio 100 (48+52), 3. Toni Peltomäki Kihniö 84 (36+48). 77 kg: 1. Jaro Haapakoski Rovaniemi 165 (73+92), 2. Veikka Kenttälä Rovaniemi 125 (55+70), 3. Iiro Savolainen Vesilahti 111 (46+65), 4. Justus Timonen-Nissi Rovaniemi 94 (43+51). 85 kg: 1. Jimi Palosaari Veteli 170 (77+93), 2. Jukka Ylisoini Kerava 170 (75+95). +85 kg: 1. Hanno Keskitalo Rovaniemi 200 (91+109), 2. Markus Helin Tampere 148 (63+85).

KUNTAPISTEET: 1. Rovaniemi 101, 2. Kalajoki 25, 3. Lohja 19, 4. Pori 17, 5. Kerava 15, 6. Ulvila, Mynämäki ja Vihti 12.

YLEISEN SARJAN
SM-KILPAILUT TAMPERE
24.–25.2.2018

NAISET: 48 kg: 1. Kirsi-Maria Mukkala RoRe 137 (63+74), 2. Maija Mustonen JoPuPo 126 (57+69). Sonja Haapaniemi OP -. 53 kg: 1. Isa Mursu RoRe 166 (74+92), 2. Anette Kirkanen RoRe 159 N20SE (68+91 N20SE), 3. Anna Niemelä Herakles 135 (63+72), 4. Kirsi Kuukka LPN (-70/51,54) 114 (50+64). Emilia Vihantola CFK - (67+-), Tea Laakkonen LoLif - (-+76). 58 kg: 1. Jenni Puputti TP 181 (84+97), 2. Laura Liukkonen Herakles 177 (78+99), 3. Anna-Maria Tokola RK 177 (77+100), 4. Katariina Kaskes JoPuPo 146 (65+81), 5. Niina Laine TP 145 (63+82), 6. Heidi Kunelius CFO 142 (62+80), 7. Iina Pulkkinen JoPuPo 136 (61+75), 8. Pia Lahdenperä OP 132 (57+75), 9. Elina Similä TAK 130 (58+72), 10. Asta Keskitalo TAK 127 (55+72). Jenni Puolivaali CFO - (-+83). 63 kg: 1. Saara Leskinen TAK 200 (91SE+109), 2. Suvi Talasterä PuKa 173 (79+94), 3. Sanna Savolainen OP 161 (70+91), 4. Sonja Hartio ViPa 160 (71+89), 5. Hanna Kunelius CFO 153 (66+87), 6. Eveliina Laine PaU 150 (65+85), 7. Evelyn Ruza TP 147 (65+82), 8. Fanni Niemelä KJ 146 (66+80), 9. Iida Kalmari AU 143 (65+78), 10. Tytti Parjanen PuKa 142 (65+77), 11. Piia Koski KPK 137 (62+75), 12. Jenni Mustajärvi TP 134 (-60+74). Pihla Säynäjängas TP

- (-+75). 69 kg: 1. Anni Vuohijoki RoRe 202 (92+110), 2. Marianne Saarhelo Herakles 186 (86+100), 3. Jasmin Tuovinen TAK 167 (72+95), 4. Emma Gleisner LeKi 166 (76+90), 5. Jutta Selin TP 162 (73+89), 6. Reeta-Mari Loukusa RoRe 159 (73+86), 7. Noora Sjögren TAK 141 (67+74), 8. Kirke Tooming JoPuPo 139 (64+75). Mirva Harju OP -. 75 kg: 1. Hanna Kauhanen TP 176 (81+95), 2. Riikka Pulkkinen JoPuPo 157 (70+87), 3. Terhi Lumme Bodonos 152 (69+83). 90 kg: 1. Meri Ilmarinen LoLif 210 (95+115), 2. Roosa Ahonen TAK 175 (79+96), 3. Nea Hukkinen RCFT 175 (78+97), 4. Taru Turkia TP 165 (74+91), 5. Heidi Rantakare KBC 165 (70+95). +90 kg: 1. Suvi Helin TP 185 (80+105), 2. Anni Rastas TP 175 (75+100).

MIEHET: 62 kg: 1. Timo Heikkusela KuKisa 200 (89+111), 2. Samuli Pirkkiö RoRe 199 (91 M45SE+108). Arto Lähdekorpi PaPu - (86+-). 69 kg: 1. Joonas Kankaanpää PuKa 247 (110+137), 2. Aatu Koponen TP 244 (108+136), 3. Mikko Kuusisto PaPu 237 (107+130), 4. Sami Torvi RK 230 (105+125), 5. Tero Soininen TP 226 (99+127). Ak-seli Lintulaakso - (100+0). 77 kg: 1. Jere Johansson TP 276 (122+154), 2. Sami Köngäs RoRe 275 (123+152), 3. Klaus Elooranta TAK 258 (113+145), 4. Timo Sihvo TP 255 (112+143), 5. Mikael Kouhia PaPu 249 (109+140), 6. Antti Peltokangas AK 249 (108+141), 7. Matias Mukkala RoRe 220. 85 kg: 1. Jesse Nykänen Atomi 300 (136+164), 2. Robert Pirkkiö RoRe 290 (134+156), 3. Rami Kukkonen JoPuPo 268 (122+146), 4. Kalle Koskimäki TAK 264 (116+148), 5. Juha Peltto-Huikko RiKi 260 (115+145). 94 kg: 1. Eero Retulainen TAK 333 (146+187), 2. Tuomas Mäkitalo TP 300 (133+167), 3. Aleks Hirvonen LPN 282 (132+150), 4. Aapo Ylä-Autio TP 275 (120+155), 5. Toni Mäkilä TAK 265 (125+140). Kimmo Lehtikangas PuKa - (142+-), Rikhard Pirkkiö RoRe kesk. 105 kg: 1. Jani Heikkinen KJ 327 (145+182), 2. Roni Peltonen PorPa 321 (146+175), 3. Hannes Keskitalo OAK 314 (135+179). +105 kg: 1. Teemu Roininen LeKi 352 (156+196), 2. Petri Lindfors Kelvi 318 (138+180), 3. Juhani Laju-

nen ParU 290 (130+160), 4. Sami Laine RiKi 289 (132+157), 5. Lauri Tuovinen TP 286 (127+159).

EM-KILPAILUT BUKAREST, ROMANIA 26.3.–1.4.2018

NAISET: 48 kg: 1. Elena Ramona Andries Romania 179 (79+100), 2. Anais Michel Ranska 174 (78+96), 3. Daniela Pandova Bulgaria 165 (71+94), 4. Genny Caterina Pagliaro Italia 163 (73+90), 5. Alessandra Pagliaro Italia 161 (74+87), 6. Agnieszka Zacharek Puola 153 (68+85). **53 kg:** 1. Joanna Lochowska Puola 196 (88+108), 2. Jennifer Lombardo Italia 191 (84+107), 3. Giorgia Russo Italia 186 (80+106), 4. Manon Lorentz Ranska 182 (83+99), 5. Atenerly Hernandez Espanja 181 (81+100), 6. Sarah Ovsthus Norja 178 (79+99), ... 13. Isa Mursu Suomi 162 (71+91). **58 kg:** 1. Rebeka Koha Latvia 220 (100+120), 2. Angelica Roos Ruotsi 191 (85+106), 3. Andreea Penciu Romania 190 (88+102), 4. Maria Luana Grigoriu Romania 187 (83+104), 5. Sol Anette Waaler Norja 179 (80+99), 6. Jenni Puputti Suomi 178 (80+98), ... 8. Laura Liukkonen Suomi 174 (78+96). **63 kg:** 1. Loredana Toma Romania 236 (105+131), 2. Irina Lepsa Romania 219 (97+122), 3. Anni Vuohijoki Suomi 203 SE (91+112), 4. Irene Martinez Espanja 200 (94+106), 5. Galja Shatova Bulgaria 199 (91+108), 6. Maria Grazia Alemanno Italia 198 (90+108), 7. Saara Leskinen Suomi 191 (86+105). **69 kg:** 1. Patricia Strenius Ruotsi 230 (99+131), 2. Giorgia Bordinon Italia 224 (102+122), 3. Patrycja Piechowiak Puola 215 (98+117), 4. Tatia Lortkipanidze Georgia 214 (93+121), 5. Bianca Lonita Romania 203 (91+112), 6. Nora Jaggi Sveitsi 195 (86+109), ... 8. Marianne Saarhelo Suomi 186 (83+103). **75 kg:** 1. Lydia Valentin Espanja 250 (115+135), 2. Gaëlle Nayo Ketchanke Ranska 234 (103+131), 3. Meri Ilmarinen Suomi 223 (100+123), 4. Malgorzata Wiejak Puola 222 (101+121), 5. Maria Åkerlund Ruotsi 214 (98+116), 6. Nikol Rubanovich Israel 204 (96+108). **90 kg:** 1. Anastasia Hotfrid Georgia 256 (124 23-v. EE+132), 2. Sarah Fischer Itävalta 226 (101+125),

3. Kinga Kaczmarczyk Puola 225 (96+126), 4. Anna Vanbelinghen Belgia 224 (102+122), 5. Bianca Bazso Unkari 200 (89+111), 6. Nicol Senicova Slovakia 199 (87+112). **Yli 90 kg:** 1. Aleksandra Mierzejewska Puola 237 (103+134), 2. Krisztina Magat Unkari 236 (104+132), 3. Andreea Aanei Romania 222 (102+120), 4. Eleni Konstantinidi Kreikka 203 (87+115), 5. Petja Stoimenova Bulgaria 201 (92+109), 6. Louise Vennekilde Tanska 200 (91+109).

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. Romania 512, 2. Puola 429, 3. Italia 412, 4. Suomi 401, 5. Israel 315, 6. Ruotsi 311.

MIEHET: 56 kg: 1. Josue Brachi Espanja 254 (116+138), 2. Mirco Scarantino Italia 253 (115+138), 3. Ilie Constantin Ciotoro Romania 247 (110+137), 4. Gorderdzi Berdelidze Georgia 246 (112+134), 5. Angel Rusev Bulgaria 233 (105+128), 6. Luca Cristian Marian Romania 232 (107+125). **62 kg:** 1. Shota Mishvelidze Georgia 299 (134+165), 2. Stiljan Grozdev Bulgaria 293 (135+158), 3. Ionut Ilie Romania 283 (129+154), 4. Vladimir Urumov Bulgaria 282 (130+152), 5. Ramini Shamilishvili Georgia 278 (128+150), 6. Robert Stefan Manea Romania 251 (111+140). **69 kg:** 1. Briken Calja Albania 317 (146+171), 2. Robert Joachim Saksa 311 (138+173), 3. David Sanchez Espanja 309 (141+168), 4. Goga Tshkheidze Georgia 309 (137+172), 5. Mirko Zanni Italia 308 (143+169), 6. Paul Dumitrascu Romania 305 (131+174). **77 kg:** 1. Nico Müller Saksa 348 (155+191), 2. Razvan Martin Romania 343 (158+185), 3. Andres Mata Espanja 342 (157+185), 4. Ritvars Suharevs Latvia 337 (156+181), 5. Daniel Bajer Puola 334 (154+180), 6. Junter Bejtula Bulgaria 326 (143+183), ... 11. Sami Köngäs Suomi 282 (126+156). **85 kg:** 1. Revaz Davitadze Georgia 353 (163+190), 2. Kacper Klos Puola 342 (153+189), 3. Brandon Vautard Ranska 335 (144+191), 4. Karol Samko Slovakia 334 (145+189), 5. Tom Schwarzbach Saksa 333 (148+185), 6. Krzysztof Zwarycz Puola 332 (150+182). **94 kg:** 1. Nicolae Onica Romania 381 (171+210), 2. Zygimantas Stanulis Liettua 374 (172+202), 3. Lukasz Grela Puola 357 (169+188),

4. Vadims Kozevnikovs Latvia 352 (154+198), 5. Artur Mugurdu-mov Israel 347 (161+186), 6. Manuel Sanchez Espanja 347 (157+190), 7. Eero Retulainen Suomi 345 (153+192). **105 kg:** 1. Arkadiusz Michalski Puola (175+221), 2. Georgi Shikov Bulgaria 388 (176+212), 3. Sargis Martirosjan Itävalta 384 (182+202), 4. Dato Hetsuriani Georgia 369 (174+195), 5. Matthaus Hofmann Saksa 364 (172+192), 6. Arnas Sidikis Liettua 356 (166+190), ... 11. Jani Heikkinen Suomi 327 (147+180), 12. Roni Peltonen Suomi 325 (150+175). **Yli 105 kg:** 1. Lasha Talakhadze Georgia 457 (210+247), 2. Jiri Orsag Tshikki 417 (181+236), 3. Peter Nagy Unkari 416 (191+225), 4. Irakli Turmanidze Georgia 415 (192+223), 5. Kamil Kucera Tshikki 407 (181+226), 6. Tams Kajdoci Serbia 380 (170+210), ... 12. Teemu Roininen Suomi 353 (152+201).

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. Georgia 574, 2. Romania 525, 3. Puola 451, 4. Espanja 394, 5. Bulgaria 394, 6. Tanska 346, ... 10. Suomi 233.

TÄYDELLISET TULOKSET:
www.ewfed.com.

MASTERS SM-KILPAILUT
KALAJOKI 13.–15.4.2018

NAISET:

N70: 58 kg: Terttu Huuskonen Herakles -.

N65: 69 kg: 1. Teija Kortelainen JoPuPo 93 N65SE (38 N65SE+55 N65SE).

N60: 58 kg: 1. Maija Sankamo KuKis 75 (31+44 N60SE). **63 kg:** 1. Kirsi Pitkänen TP 78 N60SE (33+45 N60SE), 2. Inkeri Martikainen KiuU 73 (33 N60SE+40).

N55: 58 kg: 1. Ulla Södervall PorPa 51 (21+30). **63 kg:** 1. Hille Korhonen PorPa 75 (30+45). **90 kg:** 1. Jaana Kivistö KPK 108 N55SE (48 N55SE+60 N55SE).

N50: 53 kg: 1. Outi Nylander PorPa 60 N50SE (28 N50SE+32). **58 kg:** 1. Satu Niemelä KJ 122 N50SE (54 N50SE+68). **63 kg:** 1. Irme-li Vilenius Ra-Pa 76 (33+43). **69 kg:** 1. Mervi Kuusisto Herakles 97 (43+54). **90 kg:** 1. Hannele Korhonen PuKa 120 N50SE (50+70), 2. Kristiina Junttu BOD 89 (35+54). **+90 kg:** 1. Lea Pirttilä OAK 108 N50SE (49 N50SE+59 N50SE).

N45: 53 kg: 1. Kirsi Kuukka LPN

116 (51+65), 2. Virve Leikola PorPa 86 (36+50). **58 kg:** 1. Mari-ka Harju LoVe 82 (37+45), 2. Riitta Konttila TAK 69 (31+38). Tuula Lahtinen VPNK -. **63 kg:** 1. Sari Kola-Nyström PorPa 98 (40+58), 2. Mervi Äärilä TAK 80 (32+48). **69 kg:** 1. Maisa Alajuuoma CFO 126 (58+68), 2. Karoliina Majamaa PorPa 118 (52+66), 3. Petra Joutsen Ra-Pa 99 (43+56), 4. Tiina Nevanperä KJ 90 (37+53). **75 kg:** 1. Susanna Niemi CFO 116 (53+63), 2. Jaana Saarela KuKis 93 (43+50). **90 kg:** 1. Pirjo Korkeasaari RK 123 (53+70), 2. Sari Anria SKK 113 (50+63), 3. Tiina Ranta LoLif 106 (43+63), 4. Anne Kumpulainen KJ 98 (41+57). **+90 kg:** 1. Piia Eriksson PuKa 106 N45SE (48 N45SE+58 N45SE).

N40: 58 kg: 1. Titta Sillman Bod 110 (48+62). **63 kg:** 1. Eija Mustasaari RK 128 (54+74), 2. Tuula Holappa TP 120 (52+68). **69 kg:** 1. Niina Saarman-Bartholdi Herakles 127 (52+75). **75 kg:** 1. Taru Itäpelto LPN 129 (59+70), 2. Kaisa Ristolainen Sawo 121 (51+70). **90 kg:** 1. Mari Paananen ÄäHu 128 (58+70), 2. Paula Koski RK 121 (50+71). **+90 kg:** 1. Karoliina Paukkala Herakles 148 (63+85).

N35: 53 kg: 1. Tiia Peltonen PorPa 85 (36+49), 2. Anna-Mari Kähkönen PorPa 84 (38+46). **58 kg:** 1. Niina Laine TP 144 (60+84), 2. Piia Pälä TaSi 107 (46+61), 3. Anu Rautio OAK 101 (42+59). **63 kg:** 1. Riina Saksa LoLif 170 (75+95), 2. Anna-Kaisa Björk LoVe 96 (38+58). **69 kg:** 1. Miia Immonen CFO 146 (65+81), 2. Heini Arminen RiKi 116 (50+66), 3. Laura Evans KuKis 110 (50+60), 4. Heidi Alahäivälä KJ 96 (46+50). **75 kg:** 1. Tiina Hirttiö PuKa 142 (63+79), 2. Anni Jääskeläinen BOD 138 (60+78), 3. Satu Töykkälä TAK 135 (55+80), 4. Heli Myllykangas PorPa 134 (60+74). **90 kg:** 1. Heidi Rantakare KBC 155 (65+90), 2. Niina Ovaskainen Sawo 126 (54+72), 3. Maria Häkli LeKi 123 (56+67). **+90 kg:** 1. Marja-Riikka Kiviniemi LoVe 112 N35SE (46 N35SE+66 N35SE), 2. Mervi Manderbacka KJ 85 (35+50), 3. Katja Niemi KJ 73 (28+45).

MIEHET:

M80: 77 kg: 1. Juhani Oikari-nen KelVi 106 M80SE (43+63 M80SE). **105 kg:** 1. Reino Laine RoRe 100 (40+60).

M75: 56 kg: 1. Martti Heikura

OP 84 (36+48). **77 kg:** 1. Pertti Rossi KonnU 75 (35+40). **85 kg:** 1. Taisto Hämäläinen OrGn 118 (50+68), 2. Pentti Ihonen MiVo 75 (30+45). **94 kg:** 1. Pekka Salo RiKi 105 (45+60).

M70: 69 kg: 1. Heikki Malkavaara PuKa 90 (35+55), 2. Lauri Järvinen RK 75 (33+42). **77 kg:** 1. Timo Koivunen KelVi 146 (65+81), 2. Juhani Huttunen KiuU 125 (55+70), 3. Timo Manninen OAK 121 (51+70). **85 kg:** 1. Heikki Niemelä LoVe 140 (60+80), 2. Hannu Rantanen ViPa 110 (50+60), 3. Juhani Törmälä OP 100 (43+57), 4. Taisto Purola KPK 98 (40+58). **94 kg:** 1. Aimo Varis KonnU 140 (58+82), 2. Raimo Helin TP 101 (44+57). **+105 kg:** 1. Matti Krekola KaKa 141 (60+81).

M65: 56 kg: 1. Juho Lassila KPK 89 (41+48). **62 kg:** 1. Uolevi Kahelin VaKi 155 (65+90). **77 kg:** 1. Jörgen Broman VaKi 154 (70+84), 2. Pauli Vehmasto PaPu 147 (62+85), 3. Lasse Törmikoski OP 145 (65+80), 4. Kalevi Eronen KuKis 140 (60+80). **85 kg:** 1. Kari Tarkiainen KelVi 157 (71+86), 2. Ilpo Minkkinen Bod 155 (70+85). **94 kg:** 1. Jouko Sutinen HauSi 162 (66+96), 2. Kari Varis KonnU 135 (55+80). **105 kg:** 1. Erkki Laine HauSi 160 (70+90). **+105 kg:** 1. Ilpo Kylmäluoma OAK 120 (55+65).

M60: 62 kg: 1. Kalervo Nuutinen KuKis 120 (55+65). **69 kg:** 1. Urpo Korpelainen JoPuPo -. **77 kg:** 1. Kalevi Tikkanen KiuU 160 (80+80), 2. Juha Niemi KJ 127 (55+72), 3. Pekka Terho KelVi 108 (48+60). Tuomo Ryyänen IisVi - (40+-). **85 kg:** 1. Raimo Pyykönen KajKu 170 (70+100), 2. Veijo Mäntymäki Atomi 166 (73+93), 3. Jari Saastamoinen KelVi 148 (68+80), 4. Raimo Hukkanen TAK 141 (61+80), 5. Pekka Torvi RK 137 (65+72). **94 kg:** 1. Heikki Valli KPK 177 (77+100), 2. Martti Pesu OP 165 (75+90). **105 kg:** 1. Jari Malinen KuKis 176 (76+100), 2. Sakari Heikkilä RK 160 (65+95). **+105 kg:** 1. Heikki Kasanen Bod 151 (63+88), 2. Jyrki Kosonen Bod 143 (58+85), 3. Seppo Juhola PuKa 128 (57+70).

M55: 69 kg: 1. Jarmo Lemström LoVe 143 (63+80), 2. Kari Jylhä OP 130 (60+70). **77 kg:** 1. Pekka Seppälä KelVi 189 (84+105), 2. Teuvo Tepsa RoRe 170 (70+100), 3. Hannu Karhula LoVe 135 (61+74), 4. Hannu Samppala Ka-

Ka 112 (50+62). **85 kg:** 1. Jorma Kyrönperä VaKi 202 (90+112), 2. Ari-Pekka Hyyppä KelVi 175 (80+95), 3. Jarmo Pirhonen LPN 157 (66+91), 4. Risto Hård KelVi 154 (66+88), 5. Martti Suosallo PorPa 98 (42+56). **94 kg:** 1. Esa Dufva MiVo 170 (75+95), 2. Pentti Etelämäki LoVe 150 (70+80), 3. Jarmo Matilainen MiVo 145 (60+85). **105 kg:** 1. Jari Hirvonen LoLif 216 (101+115), 2. Timo Kohtamäki HPV 200 (95+105), 3. Juha Korri LoVe 177 (75+102), 4. Arto Seppälä RK 171 (75+96). **+105 kg:** 1. Matti Ojala LoVe 180 (80+100), 2. Timo Pietilä Ra-Pa 158 (63+95).

M50: 69 kg: 1. Timo Antila KaKa 149 (66+83), 2. Kauko Härmä KJ 142 (65+77). **77 kg:** 1. Marko Kiviniemi LoVe 173 (78+95), 2. Timo Nauha KJ 142 (63+79), 3. Simo Antola TAK 141 (64+77), 4. Mika Kellman MiVo 128 (55+73). **85 kg:** 1. Heikki Rautapuro LoVe 182 (80+102), 2. Jorma Jokela LoVe 175 (78+97), 3. Jyrki Muttilainen Herakles 167 (72+95), 4. Martti Piirto KPK 148 (68+80), 5. Tero Ojanperä PorPa 121 (51+70). **94 kg:** 1. Juha Mäntylä RK 190 (87+103), 2. Ahti Romakkaniemi RoRe 175 (78+97), 3. Tommi Rytönen PorPa 113 (48+65). Jukka Ainali RK - (71+-). **105 kg:** 1. Keijo Rättäyä RK 220 (95+125), 2. Seppo Salmi RK 166 (70+96), 3. Jouni Lohi RoRe 165 (80+85), 4. Aki Kähtävä KJ 144 (60+84). **+105 kg:** 1. Janne Heikkinen KJ 180 (74+106), 2. Timo Lehtimäki LeKi 160 (68+92), 3. Mikko Niemi LoVe 120 (60+60).

M45: 77 kg: 1. Harri Norberg OAK 200 (90+110). **85 kg:** 1. Marko Päivähonka KelVi 192 (82+110), 2. Heikki Parviainen TAK 165 (70+95), 3. Antti Pitkänen PorPa 142 (62+80). Hamid Waisi TAK - (70+-). **94 kg:** 1. Juha Aho LeKi 190 (80+110). **105 kg:** 1. Roy Sundberg KuKis 230 (105+125), 2. Markku Roukala RK 223 (103+120), 3. Rami Kollehmainen LeKi 214 (92+122), 4. Jukka Luonila Herakles 212 (90+122), 5. Joni Kinnunen CFO 193 (90+103), 6. Markku Inkeroinen KuKis 160 (70+90), 7. Harri Pekonen TAK 155 (70+85). **+105 kg:** 1. Erno Ranta LoLif 260 (120+140).

M40: 69 kg: 1. Petteri Tervanen LoVe 162 (77+85), 2. Mikko Kekäläinen PorPa 97 (42+55). **77 kg:** 1. Pasi Hirttiö PuKa 251

(121 M40SE+130), 2. Kari Luojus HeTa 160 (70+90), 3. Juhani Portti OAK 127 (55+72). **85 kg:** 1. Petri Ylimäki LoVe 215 (95+120), 2. Kai Niemelä Sawo 182 (80+102), 3. Timo Kraufvelin LiftMeUp 125 (45+80), 4. Timo Metsola PorPa 120 (55+65). **94 kg:** 1. Juha Hirttiö PuKa 250 (120+130), 2. Marko Kupiainen LPN 237 (106+131), 3. Otto Hietanen PuKa 237 (105+132), 4. Ilpo Viitala ViPa 228, 5. Ari Hyytiäinen BOD 176 (75+101), 6. Ossi Pesonen OAK 153 (76+77). **105 kg:** 1. Tuomas Haanpää CFO 241 (111+130), 2. Marko Kähkönen KajKu 217 (102+115), 3. Petri Hakkarainen AnsU 214 (90+124), 4. Markus Koskivirta KuKis 212 (94+118), 5. Jani Senilä KelVi 207 (90+117), 6. Sami Miettinen LoVe 206 (90+116), 7. Tuomo Suihkonen Bod 190 (91+99), 8. Mikko Korhonen RK 132 (50+82), 9. Niko Jäppinen KJ 130 (60+70). **+105 kg:** 1. Rami Jokinen LeKi 223 (95+128), 2. Tomi Nissinen KelVi 210 (95+115), 3. Jorma Särkilä LoVe 180 (83+97), 4. Sami Leppänen PaU 176 (78+98), 5. Jani Seppälä PorPa 173 (78+95).

M35: 62 kg: 1. Arto Lähdekorpi PaPu 170 (75+95). **69 kg:** 1. Heikki Niemi KJ 180 (84+96). **77 kg:** 1. Mikko Kuusisto PaPu 230 (105+125), 2. Antti Simonen RK 188 (85+103), 3. Antti Luomaranta SBS 185 (84+101), 4. Lassi Autio KuKis 150 (70+80). **85 kg:** 1. Jyri Ojala KuKis 223 (101+122), 2. Tero Kotilainen Bod 220 (95+125), 3. Teemu Holopainen BOD 209 (92+117), 4. Toni Valkonen KuKis 202 (92+110), 5. Pentti Nuorala KJ 200 (90+110), 6. Jari Rautiainen KuKis 197 (92+105), 7. Simo Hietala KJ 169 (77+92). **94 kg:** 1. Daniel Villareal Herakles 238 (110+128), 2. Johannes Luotinen RK 217 (95+122), 3. Pekka Karlsson RiKi 210 (95+115), 4. Risto Hiltunen OAK 196 (83+113). **105 kg:** 1. Risto Savolainen Sawo 235 (105+130), 2. Jukka Kivimäki ViPa 220 (100+120), 3. Veli-Matti Nissilä LoVe 216 (97+119), 4. Hannu Niemi KJ 202 (95+107). **+105 kg:** 1. Juha Kantola HeTa 236 (100+136), 2. Mikko Vilen KelVi 235 (100+135), 3. Janne Niemmi KJ 210 (90+120), 4. Jari-Matti Niemmi KJ 200 (90+110).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. LoVe 99, 2. PorPa 75, 3. KaJu 69, 4. RK 68, 5. KelVi 63. 6. KuKis 58.

OPISKELIJOIDEN
MESTARUUSKILPAILUT
TAMPERE 14.4.2018

NAISET, KILPASARJA: 53 kg: 1. Anna Niemelä Herakles 136 (61+75). **58 kg:** 1. Maiju Rantamäki PuKa 126 (56+70). **63 kg:** 1. Suvi Talasterä PuKa 178 N20SE (83 N20SE+95), 2. Iida Kalmari AU 145 (65+80), 3. Jenni Mustajärvi TP 126 (54+72), 4. Johanna Laitinen OP 123 (54+69), 5. Senni Nivala KelVi 120 (54+66), 6. Nea Kunnari AK 109 (48+61), 7. Nelli Riitahara PuKa 98 (46+52). **69 kg:** 1. Jutta Selin TP 167 (75+92), 2. Maarja Lehtoviita Strong 139 (60+79). **90 kg:** 1. Roosa Ahonen TAK 173 (79+94), 2. Emma Mäki-Iso RiKi 132 (60+72), 3. Sanni Pietarinen JoPuPo 131 (58+73), 4. Satu Tiisonen KelVi 105 (48+57), Taru Turkia TP - (75+-).

MIEHET, II-ASTE KILPASARJA: 69 kg: 1. Timo Heikkuksela KuKis 207 (91+116). **77 kg:** 1. Alexander Sippoin Herakles 180 (80+100). **85 kg:** 1. Lauri Kunnari AK 211 (93+118). **94 kg:** 1. Jere Latvala SeSi 238 (108+130), 2. Oliver Svartberg TAK 227 (100+127), 3. Konsta Parkkali TAK 226 (105+121), 4. Vili Perälä TP 200 (90+110). **105 kg:** 1. Jasper Lindqvist TPK 163 (73+90). **+105 kg:** 1. Nuutti Mansukoski PaPu 190 (80+110), 2. Ehsan Muhseni TAK 174 (78+96).

MIEHET, KORKEA-ASTE KILPASARJA: 69 kg: 1. Nico Kujanen TAK 138 (60+78). **77 kg:** 1. Akseli Lintulaakso TP 243 (106+137), 2. Tero Soininen TP 229 (97+132), 3. Akseli Vainio TAK 213 (93+120), 4. Jasper Kosonen PuKa 205 (90+115). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 267 (117+150), 2. Antti Peltokangas AK 249 (105+144). Aapo Mäkiranta KuKis -. **94 kg:** 1. Aapo Ylä-Autio TP 270 (120+150), 2. Iiro Karvinen ViPa 255 (114+141). **105 kg:** 1. Jaakko Nurkkala TAK 234 (107+127). Matias Kinnunen TAK - (-+137), Janne Onnela TP - (115+-). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 270 (118+152), 2. Joona Matilainen MiVo 250 (110+140), 3. Juuso Tuulinen Herakles 240 (102+138).

NAISET, RENTOSARJA: 53 kg: 1. Tuulia Viljanen 79 (33+46). **63 kg:** 1. Jarita Laitinen 96 (40+56), 2. Laura Heikkilä 89 (36+53). **69 kg:** 1. Teea Mäkinen 133 (57+76), 2. T Hakkarainen 133 (53+80), 3. Anna Tuominen 130 (54+76). **75 kg:** 1. Greta Öhberg 141 (63+78). **90 kg:** 1. Meri Kohonen 128 (53+75), 2. Teresa Kunnari 124 (53+71).

MIEHET, RENTOSARJA: 77 kg: 1. Toni Lammi 191 (80+111). **85 kg:** 1. Ilari Federley 223 (95+128), 2. R Peuranheimo 220 (98+122). **94 kg:** 1. T Suomalainen 252 (110+142), 2. Viljo Lindsten 235 (102+133), 3. Taavi Vartela 215 (95+120). **105 kg:** 1. Jere Salejärvi 140 (65+75). **+105 kg:** 1. Jouko Puustinen 226 (100+126).

JUNIORI CUPIN POHJOIS-SUOMEN KEVÄTKISA ROVANIEMI 21.4.2018

T12: 36 kg: 1. Pihla-Maria Seikkula OAK 34 (15+19). **40 kg:** 1. Kaisa Rautio OAK 59 (25+34), 2. Saga Lakkala RoRe 43 (17+26). **44 kg:** 1. Aada Virta OAK 65 (27+38), 2. Pinja Haapakoski OAK 39 (17+22). **48 kg:** 1. Vilma Rättyä RK 68 (30+38). **53 kg:** 1. Jenna Timonen-Nissi OAK 67 (31+36). **58 kg:** 1. Gerta Jürgensen RK 74 (33+41).

T15: 40 kg: 1. Viivi Raudasoja OAK 83 (37+46). **+69 kg:** 1. Helmi Nauha KJ 111 (50+61).

P12: 35 kg: 1. Kai Ollonen OAK 56 (22+34). **40 kg:** 1. Elias Mäkitalo OAK 72 (32+40), 2. Aapo Karppinen OAK 70 (32+38), 3. Eino Sarajärvi OAK 41 (17+24).

P15: 45 kg: 1. Valtteri Raudasoja OAK 101 (47+54). **56 kg:** 1. Aaron Wasenius OAK 92 (41+51). **62 kg:** 1. Oskari Mäkitalo OAK 94 (42+52). **69 kg:** 1. Konsta Suoniemi OAK 117 (51+66). **77 kg:** 1. Justus Timonen-Nissi OAK 100 (45+55). **85 kg:** 1. Jaro Haapakoski OAK 166 (73+93). **+85 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK 202 (92+110).

JUNIORI CUPIN ETELÄ-SUOMEN KEVÄTKISA TURKU 21.4.2018

T12: 32 kg: 1. Iiris Savolainen LeKi 52 (22+30). **40 kg:** 1. Ella Harell PuKa 58 (24+34). **44 kg:** 1. Iita Kononen ÄH 71 (30+41), 2. Aino Emilia Nieminen LeKi 28 (13+15). **48 kg:** 1. Janette Ylisoini Bod 90 (40+50), 2. Kaisa Kolkala PuKa 70 (29+41), 3. Ida Harmaala LeKi 43 (18+25). **53 kg:** 1. Lotta-Liina Malkamäki Ra-Pa 63 (29+34).

P12: 35 kg: 1. Timo Mustonen Herakles 54 (23+31). **45 kg:** 1. Veikko Ojala PuKa 85 (38+47).

T16: 48 kg: 1. Emmi Harell PuKa 81 (38+43), 2. Jenna Harjunen PuKa 74 (34+40). **53 kg:** 1. Jessica Pääkkönen Ra-Pa 94 (42+52), 2. Ella Iivonen PuKa 89 (39+50), 3. Ronja Johanna Näsi TP 88 (38+50). **58 kg:** 1. Ada Nurhonen TAK 120 (53+67), 2. Marla Sinisaari Ra-Pa 97 (43+54), 3. Olivia Manninen ÄH 89 (37+52), 4. Aino Harju ViPa 82 (36+46), 5. Teea Jaskari LeKi 57 (26+31), 6. Emma Haulivuori TAK 52 (23+29). **69 kg:** 1. Jannike Bäckström Herakles 125 (55+70), 2. Emma Kekkonen Atomi 93 (41+52), 3. Saara Saleva RCFT 91 (45+46), 4. Veera Aunola TP 66 (30+36). **Yli 69 kg:** 1. Viivi Lehtonen Bod 100 (42+58), 2. Pihla Tolppanen Bod 98 (42+56).

P16: 45 kg: 1. Joonas Koivisto TAK 93 (41+52), 2. Eetu Hautaniemi PuKa 87 (38+49), 3. Reko Ruokokoski NuVo 76 (35+41).

50 kg: 1. Eemeli Mikkola PuKa 104 (46+58), 2. Eemeli Nurhonen TAK 91 (39+52). **56 kg:** 1. Akseli Orava TAK 128 (54+74), 2. Olli Peräinen TP 125 (55+70).

62 kg: 1. Timi Niemelä PuKa 133 (58+75), 2. Daniel Wertti TAK 101 (46+55), 3. Jesse Kääriäinen Herakles 100 (45+55), 4. Rasmus Paakkunainen TP 73 (30+43). **69 kg:** 1. Artturi Häkli LeKi 121 (51+70), 2. Veeti Pekonen TAK 107 (48+59), 3. Leon

Carpelan Herakles 101 (43+58). **77 kg:** 1. Sami Härkö Atomi 187 (84+103), 2. Iiro Savolainen LeKi 120 (50+70). **85 kg:** 1. Jukka Ylisoini Bod 177 (73+104), 2. Jesse Veijalainen TAK 102 (45+57).

17-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT PORI 26.5.2018

TYTÖT. 44 kg: 1. Viivi Raudasoja OAK 84 (37+47), 2. Fanni Kätänaho KPK 67 (28+39).

48 kg: 1. Emmi Harell PuKa 89 (42+47), 2. Aada Kanto PuKa 76 (34+42), 3. Viola Uski Herakles 72 (31+41), 4. Jenna Harjunen PuKa 68 (31+37). **Eerika Palosaari RK -. 53 kg:** 1. Jessica Pääkkönen Ra-Pa 101 (45+56), 2. Sara-Sofia Välvä KaVo 98 (41+57), 3. Charlotta Lindholm KPK 97 (42+55), 4. Marla Sinisaari Ra-Pa 94 (42+52), 5. Ella Iivonen PuKa 90 (40+50). **58 kg:** 1. Anni Toivonen LoLif 120 (54+66), 2. Julia Anttila KJ 115 (47+68), 3. Elina Lehtonen TAK 113 (50+63), 4. Emilia Hautamäki SBS 112 (47+65), 5. Ada Nurhonen TAK 110 (46+64), 6. Milka Kanerva KaVo 108 (46+62), 7. Aino Harju ViPa 90 (38+52). **63 kg:** 1. Milja Malkamäki Ra-Pa 141 (63+78), 2. Jannike Bäckström Herakles 133 (54+79), 3. Sini Siro PaPu (47+64), 4. Linne Lauka SeSi 103 (48+55), 5. Emma Kekkunen Atomi 94 (41+53). **69 kg:** 1. Aino Luostarinen LPN 153 T15SE (65 T15SE+88 T15SE), 2. Milla Laitinen LoLif 144 (64+80). **75 kg:** 1. Helmi Nauha KJ 127 (55+72), 2. Lara Långström Ra-Pa 97 (44+53). **+75 kg:** 1. Neea Nikali LoLif 138 (61+77), 2. Pihla Tolppanen Bod 103 (45+58). **Vii-vi Lehtonen Bod - (43+-).**

POJAT: 50 kg: 1. Eemeli Mikko-la PuKa 112 (50+62), 2. Valtteri Raudasoja OAK 110 (50+60), 3. Aaron Wasenius OAK 97 (42+55), 4. Joonas Koivisto TAK 94 (42+52), 5. Eemeli Nurhonen TAK 92 (41+51), 6. Joona Viitasaari PuKa 80 (36+44). **Ee-**

tu Hautaniemi PuKa - (37+0). **56 kg:** 1. Eetu Leinonen RoRe 133 (58+75), 2. Akseli Orava TAK 126 (56+70), 3. Olli Peräinen TP 120 (56+64), 4. Anselmi Kiviniemi 93 (41+52), 5. Oskari Mäkitalo OAK 90 (40+50), 6. Petteri Suonpää PaPu 86 (38+48). **Veikko Tuovila ImJy - (-+0). 62 kg:** 1. Timi Niemelä PuKa 137 (62+75), 2. Konsta Suoniemi OAK 130 (60+70), 3. Otto Syrjälä KPK 125 (51+74), 4. Sante-ri Suonpää PaPu 123 (54+69), 5. Jesse Kääriäinen Herakles 108 (48+60), 6. Miro Manderbacka KJ 101 (43+58), 7. Daniel Wertti TAK 100 (45+55). **Ville Ahola RoRe - (48+-). 69 kg:** 1. Eino Mänttari LoLif 185 (85+100), 2. Juuso Hartikainen JoPuPo 175 (78+97), 3. Teemu Sotaheimo OAK 147 (63+84), 4. Artturi Häkli LeKi 118 (51+67), 5. Veeti Pekonen TAK 112 (51+61), 6. Ville Hirvonen TAK 109 (50+59). **Timo Heikkusela KuKis - (-+0). 77 kg:** 1. Sami Härkö Atomi 187 (87+100), 2. Lasse Niemelä SaWo 185 (85+100), 3. Harri Mamia LeKi 165 (75+90), 4. Janne Kähkölä KJ 138 (60+78), 5. Jonne Akujärvi OAK 126 (55+71), 6. Iiro Savolainen LeKi 112 (52+60). **85 kg:** 1. Jukka Ylisoini Bod 177 (77+100), 2. Jaro Haapakoski OAK 161 (70+91). **94 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK 215 (90+125), 2. Jimi Palosaari RK 190 (85+105), 3. Markus Helin TaSi 153 (73+80). **+94 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK 234 P15SE (103 P15SE+131), 2. Matias Tuovinen Atomi 232 (106+126), 3. Jasper Lindqvist TPK 167 (65+102).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 48, 2. Puntti-Karhut 32, 3. Lohja-Lifting 26, 4. Rauta-Pantterit 22, 5. Turun Atleettiklubi 19, 6. Kalajo-en Junkkarit 16.

LISÄÄ TULOKSIA LIITON INTERNET-SIVULLA OSOITTEESSA:
<http://painonnosto.fi/kilpailu/tulokset>

Kylänikkari M. Heikkala Tmi

Hemmingintie 159
LEMPÄÄLÄ

Puh. 0400 796 245

Kuljetus Änkilä

Pikkulantie 8, 85100 Kalajoki
0400 854 332

Moision Kaivin Oy

puh. 0400 832 111
Heulantie 3, 37550 LEMPÄÄLÄ

HEAVY-TEK OY

Perkkoonkatu 11, 33850 Tampere
0400 620 088



- sähköasennukset -

Suvikuja 2, 45700 Kuusankoski
0400 557 413 www.jarvaservice.fi

HIEROJA HELENA LUKIN

040 5268 773
Maakuntakatu 21, Rovaniemi
(ma-to 9-16)



**Napapiirin
Autohuolto**
044 331 1234

Napapiirintie 2
96900 Saarenkyliä
info@napapiirinautohuolto.fi



**Rakennusliike
Araks Oy**
Koivikkotie 28
ROVANIEMI
040 093 9447

Rivi-ilmoitukset

LEMPÄÄLÄN AUTOKOULU ☎ 040 3589 929
Tampereentie 12 Lempäälä www.autokoulu.com

KULJETUS SNÄLLSTRÖM OY ☎ 0400 228 825
Pitkärannantie 186, 28400 Ulvila

KONETYÖ METSÄ KY ☎ 040 7756 593
Ronkantie 1 Riste info@polttopuusatunka.fi

E. PÄÄKKÖNEN OY ☎ 0400 599 562
Lepistöntie 100, 85100 Kalajoki

TYNGÄN MYLLY ☎ (08) 466 319
Myllyntie 30 Tynkä www.tynganmylly.fi

YK-STEEL ☎ 050 592 7585
Isoniementie 541/11, 39820 Kihniö

OY PORIN HANKE AB ☎ 040 5101 508
Suohaukantie 2, 28220 Pori www.porinhanke.fi

SAARELAN TERÄSRAKENNE Oy ☎ 0500 636 190
Mäkiiviinikankatu 30, 39700 Parkano

AUTOKORJAAMO HIMANKA ☎ (08) 463 371
Kokkolantie 1 Kalajoki

OSUUSKUNTA VALKEAVESI ☎ (08) 4696 400
Kalajoen Vesilaitos, Heinistönuja 1 Kalajoki

HIHNALAN KORJAAMO JA KONEISTUS OY
Särkiläntie 3, Himanka ☎ 0400 368 826

LAMPILA KY ☎ 0400 252 033
Kauppalaankatu 34, 45100 Kouvola

TMI REINO SETÄLÄ ☎ 040 5440 375
Resiinuja 1, 45720 Kuusankoski

Diplomityöfaterapeutti Anna-Maija Karjalainen
Kyminkatu 2, 47500 Kuusankoski ☎ (05) 3743 124

ART MET HITSASTUYTÖT ARTO MÄKINEN
Suomijärventie 599 Kovesjoki ☎ 0400 337 383

KOISA TRANS KY ☎ 040 5810 488
Ossinkuja 4, 39700 Parkano

KONEURAKOINTI MARKO GIER ☎ 0500 725 722
Karviantie 452, 39940 Kantti

AKA-TILITOIMISTO ☎ 044 3520 888
Uunilanrantatie 2 B 1, 68100 Himanka

Koneurakointi Esa Majalahti Oy
Järvensivuntie 9, 39700 Parkano
Puh. 0400 339 460

TILITOIMISTO PESTATILIT OY
Jaakonkatu 3 Rovaniemi
040 8448 567

ARTO ISOPAHKALA OY ☎ 0400 396 068
Aholeinikintie 3, 85100 Kalajoki

LVI-AUTOCAD-PIIRTOA T:mi Annele Nikkola
Aaltosenkatu 4 as 1 Parkano ☎ 050 308 9153

JJJN MONIRAKENNUS KY Juha Niemelä
Kallinlahdenkatu 1 Ikaalinen ☎ 0400 874 391

RAKENNUS V. SIIRONEN OY
Alangontie 21 Rahja ☎ 0400 589 506

KARVIAN SÄHKÖPALVELU Ky Olli Sartoneva
Härkäkorventie 19 Karvia ☎ 0500 365 269

ANAN PYÖRÄPAJA ☎ 0400 754 799
Isopellontie 11, Valkeala

**KUROTATAJAPALVELU JANI PEKKALA
LAPIN TIMANTTIRAKENNUS OY**
Konkelotie 22 Rovaniemi ☎ 040 7646 121

Huopakatto Remonttipalvelu TUOMENHARJU
Pihlajatie 12 D 3 Rovaniemi ☎ 040 419 6863

KULJETUS J. KOSKELA OY ☎ 040 531 1677
Joulutähdenpolku 12, 96900 Saarenkyliä

KULJETUS J NIVA OY ☎ 040 069 8113
Postitie 3, 96900 Saarenkyliä

MaPe RAKENNUSAPU
Lempäälä ☎ 040 751 4749

VOITTO RAITA-AHO ☎ 0400 725 734
Tyyni Tuulion katu 6 Karvia www.netti.fi/votsi

RAKENNUSTYÖ J. JÄRVENPÄÄ
Mäkiiviinikankatu 22, Parkano ☎ 044 285 2909

NOORMARKUN KIINTEISTÖPALVELU OY
Krakantie 9 B Noormarkku ☎ 0400 529 746

FYSIOTERAPIA ASKELEET ☎ 050 345 0246
Sirvalahdentie 2 A, 37500 Lempäälä

PITO- JA LOUNASPALVELU SATU LUUKAS
Katepalintie 9 Lempäälä ☎ 0400 634 019

PARKETTI HERALA OY ☎ 040 584 9962
Lampipolku 2 b Lempäälä

Kouvolan Laatoitus ja Muuraus
Vanhamäentie 205 A, 47200 Elimäki
0400 358 716



Tampereentie 166
Lempäälä
Puh. 3123 6000
www.lauta.fi

Veljekset Saarinen Oy

Tulotie 13, 33470 Ylöjärvi

Puh. 040 5532 227



Tampereentie 360
LEMPÄÄLÄ
Puh. 010 219 3800

SATAURAKOINTI OY

Salaojitukset, maanrakennustyöt, kunnostukset, ajokonetöitä

Mukkalantie 31, 38950 Honkajoki

p. Janne 044 5272 357

PARKANO STEEL OY

☎ (03) 4429 960

Tuomenhaara 6,
39700 Parkano

Kerola Service Oy

- teollisuuden kunnossapito

Hankalantie 6 Kalajoki

040 5411 197

Laadukkaat valmisbetonit PARKANON BETONI OY



- Tarkastettu laadunvarmistus
- Betonipumppaukset myös la

Kysy lisää:

(03) 4425 125,

050 5239 475

Tmi Simo Himanka

- Veneiden korjaus, varustelu, huolto
Krillentie 19, 85100 Kalajoki

p. 044 5470 447

MAANRAKENNUS KÄRKKÄINEN OY

Pirintie 8

29200 Harjavalta

p. 0400 322 577

MAANRAKENNUSTYÖT Vesa Alatyyppö

Kannustie 4,
68100 Himanka

0400 383 420

POLKKY METSÄ

Kemijärventie 73, 93600 KUUSAMO

Puh. 040 833 9831

Fax 08-851 4016

office@polkky.fi tai

etunimi.sukunimi@polkky.fi

www.polkky.fi

Ilmarin Energiapalvelu Oy

0400 332 893

Pitkäkatu 1b Parkano



JOKA OHJELMAT OY

Ohjelmatoimisto JoKa Ohjelmat Oy

- Joy-karaoket
- Discot - Orkesterit
- Ohjelmien ja tapahtumien
suunnittelu ym. ym.

Rinnetie 14, 85100 Kalajoki

Puh. 050 5174 361

JusWell

Rauhantie 91

85140 Tynkä

040 7270 329

EDUSTUSKYMPPI

0400 634 198

Nikkiläntie 34,
37500 Lempäälä

MAANRAKENNUSTYÖT

Kaivinkone, pyöräkone, kuorma-
autopalvelut, sorat, murskeet, sepeilit,
hiekat, mullat

Ollosenmutka 33, Vantauskoski
0400 395 581

Hautauspalvelu Luoma-aho Ky

Vapaudenkatu 3-5 98100 Kemijärvi

016 813 914

Rovakatu 15 96200 Rovaniemi

016 319 737

Markku 0400 931 774

Janne 040 565 8116

hautauspalvelu.luoma-aho@pp.inet.fi

www.hautauspalveluluoma-aho.fi



Rakennus Oy J. Patoranta

Koivistonluodontie 4B, 28330 Pori

050 5610 685

KVR-insinöörit Oy

Hieroja-kuntouttaja

SATU MYLLYNIEMI

p. 0400 956 671

Hieronta koti- ja yrityskäynteinä

SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaakelatie 8 A

96600 SAARENKYLÄ

PUH. 0400 391 258

Rakennus- ja saneerauspalvelu Särkilä Oy

Tomujoentie 175 Himanka

050 4011 696



M&P PAINO

**Luotettavaa
painopalvelua
jo 30 vuotta**

