



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TIEDOTUSLEHTI 02/2018

TEMPAUS

s. 6

MM-kisat
Turkmenistanissa

s. 34

Lappeenrannan
Painonnostajat

s. 42

Kahvakuulaurheilijoille
EM-mitaleita



ELEIKO



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

KANNESSA
Kirsi-Marja Mukkala
voimaili nuorten
SM-kisoissa uransa
ensimmäisen
naisten Suomen
ennätyksen.



PÄÄTOIMITTAJA

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

JULKAISIJA	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSMYYNTI	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 02/2018

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 LIITTOKOKOUS

5 KILPAILUT

- 6 MM-kilpailut
- 12 Suomi-Ruotsi maaottelu
- 18 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut
- 20 17-vuotiaiden PM-kilpailut
- 24 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut
- 28 Juniori Cup
- 32 SM-loppuottelu
- 33 Ystävyysskilpailu
- 42 WKSF-liiton EM-kilpailut
- 43 TUL:n mestaruuskilpailut

23 KAARLO KANGASNIEMI

31 KAHVAKUULAPALSTA

34 SEURAT

36 MASTERSPALSTA

42 ANTIDOPING

43 IN MEMORIAM

44 TULOSPÖRSSI

47 VALMENNUS

48 TOIMINTAKALENTERI

49 TUOTEHINNASTO



Liiton uusi strategia – keskiössä ihminen; urheilija, harrastaja, seuratoimija

Vuonna 2016 ryhdyimme rakentamaan liitolle uutta strategiaa, jossa halusimme siirtää tehtäväkeskeisestä ajattelusta ihmiskeskeiseen ajatteluun. Strategia-työpajoissa aukesi varsin pian kolme pääroolia (polkua), joihin kaikki painonnostokentässä toimivat ihmiset saadaan sijoitettua.

Liiton tehtävänä on uudessa strategiassa tukea parhaalla mahdollisella tavalla kutakin polkua kulkevaa ihmistä, on hän sitten urheilija, harrastaja, seuratoimija.

Strategia pitää tietysti näkyä käytännön toiminnassa, muutoin se on pelkkä tyhjä paperi.

Ensimmäinen askel uuden strategian käytäntöön panemisessa on asiantuntijatyöryhmien muodostami-

nen kuhunkin polkuun ja niiden työn käynnistäminen. Kimmo Kuukasjärvi kirjoitti Tempaus-lehden numerossa 01/2018 tästä työstä todeten, että se on käynnistynyt hyvin ja työryhmät ovat listanneet lukuisia konkreettisia toimenpiteitä, joilla toimintaamme saadaan tehostettua ja kohdistettua oikeisiin asioihin.

Jotta pääsemme toiminnassamme seuraavalle tasolle, tarvitsemme kuhunkin polkuun lisäksi palkatun henkilön, joka voi keskittyä täysin asiantuntijatyöryhmien määrittelemiin ja johtokunnan hyväksymiin työtehtäviin. Tärkeää on tehdä selkeät ja tarkat tehtävämäärittelyt; mitkä toimet kuuluvat palkatulle työntekijälle ja mitkä meille vapaaehtoistyöntekijöille. Samoin on tärkeää tehdä tarkat tehtävä-

määrittelyt palkattujen työntekijöiden keskinäisiin työtehtäviin, jottei työaika mene sähläämiseen ja päällekkäisten rutiinien hoitamiseen.

Näiden työnkuvien määrittelyn näen nyt kaikkein tärkeimmäksi tavoitteeksi seuraavan kuukauden, enintään kahden aikana. Tehtäväkuvauksien jälkeen julistamme avoimen työnhaun kuvattuihin tehtäviin ja onnistuneen rekrytoinnin jälkeen meillä on mahdollisuus nousta toiminnassamme seuraavalle tasolle.

Toivotan kaikille hyvää loppuvuotta sekä menestyksellistä ensi vuotta.

Tarmo Kuusisto
Puheenjohtaja

Tarmo Kuusisto Painonnostoliiton uusi puheenjohtaja

Suomen Painonnostoliiton syysliittokokous pidettiin 24.11. Finlandia-talolla Helsingissä.

Syysliittokokous valitsi uudeksi puheenjohtajakseen helsinkiläisen Tarmo Kuusiston seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Tarmo Kuusisto on toiminut myös aikaisemmin Painonnostoliiton puheenjohtajana vuonna 2012.

Syysliittokokous valitsi erovuoroisten hallituksen jäsenten tilalle kaksivuotiskaudelle kolme uutta jäsentä, Henrik Tallbacka, Raimo Turunen ja Timo Kukkonen. Varajäseniksi valittiin Jari Hirvonen ja Eero Oja.

Lisäksi syysliittokokous hyväksyi yksimielisesti esitetyn toimintasuunnitelman, toimintakilpailun laskentaperusteet ja talousarvion vuodelle 2019. Arvioitu menojen loppusumma on 455 000€ vuodelle 2019.

Kokouksessa luovutettiin painonnostoliiton standardit Kulta-Kallelle 50 vuotta Mexicon Olympiakultamitalista 19.10.1968 sekä painonnostoliiton standardi Ylermi Luttisen 70-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. ■



Suomen Painonnostoliiton johtokunnan jäseniä: Kalle Koskimäki (vas), Timo Kukkonen, Tarmo Kuusisto, Kimmo Kuukasjärvi, Antti Seppälä (erovuorossa), Henrik Tallbacka, Raimo Turunen, Heikki Rautapuro (erovuorossa), Taisto Kuoppala ja Ahti Härmäläinen (erovuorossa).

**Hieroja-kuntouttaja
SATU MYLLYNIEMI**
p. 0400 956 671
Hieronta koti- ja yrityskäyntinä

TERVEYSASKEL OY
Tampereentie 23,
37500 Lempäälä
050 345 0246

**Metsätyö
Korri Oy**
Korrintie 21,
35100 Orivesi as
p.0400-131 335

**RAKENNUSTYO
K.JALO OY**
Petäjäkuja 269
34600 Ruovesi
p.044-2034 747

**ELÄINLÄÄKÄRI
anna pekonen**
Ensintie 3
35100 Orivesi
p.040-9665 574
www.elainlaakarip.fi

**Kuljetusliike
S&O TOIVONEN OY
JUUPAJOKI**
Kylmälamminie 7, 35540 Juupajoki
Puh. 0400 - 341 341

orivedenlukko.fi
KOLUUTIE 44, 35300 ORIVESI
p. 0400 454 102

**riveden
Lukko**

E. Pääkkönen Oy
Lepistöentie 100, 85100 Kalajoki
0400 599 562

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

Kuljetus Snällström Oy
0400 228 825
Pitkärannantie 186
28400 Ulvila

Oy Porin Hanke Ab
Suohaukantie 2 Pori
www.porinhanke.fi
040 5101 508

Kerola Service Oy
- teollisuuden kunnossapito
Hankalantie 6 Kalajoki
040 5411 197

**Noormarkun
Kiinteistöpalvelu Oy**
Krakantie 9 B Noormarkku
0400 529 746

E & K Konetiimi Ky
Saarikko 82, 35320 Hirsilä
Puh 040 - 7630 138

Tmi Reino Setälä
Resiinakuja 1
45720 Kuusankoski
040 5440 375

**Art Met Hitsaustyöt
ARTO MÄKINEN**
Suomijärventie 599 Kovesjoki
0400 337 383

TEKSTI ANTTI EVERI, EINO LINDHOLM JA
JAARLI PIRKKIÖ (KANSAINVÄLINEN OSUUS)
KUVAT ASHGABAT2018.COM, IWF.NET

Uudet sarjat ensi kertaa käytössä
Turkmenistanin MM-lavalla

Painonnosto siirtyi uuteen aikakauteen

Painonnosto siirtyi uuteen aikakauteen marraskuun alussa Turkmenistanin pääkaupungissa Ashgabatissa. Naisten ja miesten MM-lavalla olivat käytössä uudet kymmenen painoluokkaa ensimmäistä kertaa. Historiallista oli myös MM-kisojen järjestäminen "turkmeenien maassa".

MM-lavalle tuli odotetusti osanottajaryntäys ja mukana olivat myös absoluuttisesti maailman parhaat painonnostomaat, joten tarjolla oli kaikin puolin tasokas huippu-urheilutapahtuma.

Tankoon tarttui kisapäivien aikana peräti 582 painonnostajaa (272 naista ja 310 miestä). Naisten sarjoissa oli osanottajia 68 maasta ja miehistä 73

maasta.

Seuraavaksi katsaus painonnoston vuoden 2018 merkittävimpään kansainväliseen tapahtumaan:

Naiset:

45 kg: 1. Thunya Sukcharoen Thaimaa (80+106) 186, 2. Julduz Dzhumabajeva Turkmenistan (75+104) 179, 3. Chiraphan Nanthawong Thaimaa (76+95) 171.

Thaimaan Thunya Sukcharoen jää painonnostohistoriaan ensimmäisenä nykyisten painoluokkien maailmanmestarina. Viime vuoden 48-kiloisten hopeamitalisti Sukcharoen sai tempauksessa sen verran tukevan johdon, etteivät kilpakumppanit päässeet hä-

tyyttelemään työnnössä. Ensimmäistä kertaa Turkmenistanissa järjestettyjen MM-kisojen kokonaisuuden kannalta oli hienoa, että järjestävän maan Julduz Dzhumabajeva nousi palkintopallille – hopeaa. Thaimaan toisen mitalin varmisti Chiraphan Nanthawong.

Naisten keveimmässä sarjassa oli mukana ainoastaan seitsemän osanottajaa (kaksi Thaimaasta sekä yksi Turkmenistanista, Venezuelasta, Italiasta, Vietnamista ja Bulgariasta). Se osoittaa, että sarjarajan asettamista näin keveäksi olisi voinut kenties pohtia tarkemmin. Neljän kilon ero on jopa hämmästyttävä, sillä 49 kilon sarjassa oli mukana 34 kilpailijaa.



Antti Everi, Jani Heikkinen, Eero Retulainen, Hannes Keskitalo, Meri Ilmarinen, Teemu Roininen ja Arto Savonen yhteiskuvassa.



Marianne Saarhelo työntää 102 kiloa.



Eero Retulainen työntää 188 kiloa.

49 kg: 1. Chayuttra Pramongkhon Thaimaa (89+120 ME) 209 ME, 2. Zhihui Hou Kiina (93+115) 208, 3. Huihua Jiang Kiina (92+114) 206.

Thaimaan vahvasta "punttitallista" oli mukana kaksi mestarikandidaattia. Rio de Janeiron 48-kiloisten olympiavoittaja ja viime vuoden 53-kiloisten maailmanmestari Sopita Tanasan oli tempauksen jälkeen piikkipaikalla, mutta työnnössä edelle pyyhkäisi kolme raudankesytettä. Thaimaa oli joka tapauksella valttia, kun arvokisojen ensikertalainen Chayuttra Pramamongkhon veti pisimmän korren maailmanennätysten säestämänä. Kiinan Zhihui Hou ja Huihua Jiang nappasivat muut mitalit.

55 kg: 1. Sukanya Srisurat Thaimaa (105 ME+127 ME) 232 ME, 2. Yajun Li Kiina (102+123) 225, 3. Wanqiong Zhang Kiina (101+124) 225.

Mitalit matkasivat – yllätys, yllätys – Thaimaahan ja Kiinaan. 58-kiloisten olympiavoittaja ja viime vuoden MM-hopeamitalisti Thaimaan Sukanya Srisurat hallitsi – ME-rautojen kuorruttamana – tätä painoluokkaa vakuuttavasti ja piti Kiinan kaksikon Yajun Li-Wanqiong Zhang takanaan.

59 kg: 1. Hsing-Chun Kuo Taiwan (105 ME+132) 237 ME, 2. Guiming Chen Kiina (98+133 ME) 231, 3. Rebeka Koha Latvia (103+124) 227, ... 25) Marianne Saarhelo Suomi (82 SE+102 SE) 184 SE.

Taiwanin Hsing-Chun Kuo on yksi 2010-luvun menestyneimmistä painonnostajista. Maailmanmestaruus on uran kolmas, edelliset 58-kiloisista vuosilta 2013 ja 2017. Kuo voimaili maailmanennätyksiä "vanhoihin" painoluokkiin ja pääsi heti uusien sarjojen ME-lis-

talle. Naapurimaan Kiinan Guiming Chen oli sarjan toiseksi väkevin. Latvian Rebeka Koha kävi pari viikkoa aiemmin voittamassa näytöstyylin 20-vuotiaiden Euroopan mestaruuden Puolasassa ja sinkui Turkmenistanin MM-lavalla palkintopallille. Koha paranteli nuorten maailmanennätyksiä.

Heraklesin Marianne Saarhelo avasi suomalaissuoritukset SE-lukemilla. Saarhelo tiputti ensimmäistä kertaa 59 kilon sarjaan, jossa SE-standardit odottivat rikkomista.

– Painonveto meni hyvin ja oli helppo, mutta vaikutti kiloihin enemmän kuin kuvittelin. Se oli isoin painonveto tähän mennessä, mutta 59 on kyllä jatkossakin minun sarja.

Saarhelo aloitti tempaukset varmasti SE-raudoista 80 kiloa ja jatkoi yhtä varmasti 82 kilosta. Kolmanteen nostoon pyydetty 85 kiloa oli hivenen liikaa, mutta rauta liikkui siihen malliin, että sen nousu on ainoastaan ajan kysymys.

Työnnössä Saarhelo avasi pelin tempauksen tapaan suoraan 98 kilon SE-painoista. Sen noustessa kevyesti toiseen nostoon lastattiin peräti 102 kiloa ja raudat nousivat edelleen suorille käsille. Kolmanteen nostoon lastattu 104 kiloa oli liikaa, mutta kokonaisuutena kilpailu meni hyvin.

– Parhaat sinclairit vähään aikaan ja olen onnellinen SE-tuloksista. Kehitystä on tullut ja treenin suhteen ollaan hyvällä tiellä. Nyt vaan lisää volyyimia ja tulokset nousevat, Saarhelo tuumi.

64 kg: 1. Wei Deng Kiina (112 ME+140 ME) 252 ME, 2. Un Sim Rim Pohjois-Korea (105+134) 239, 3. Rattanawan Wamalun Thaimaa (102+137) 239, ... 19.

Anni Vuohijoki Suomi (95 SE ja PE+118 SE ja PE) 213 SE ja PE, 32. Saara Leskinen Suomi (90+108) 198.

Kiinan kansallislaulu "Vapaaehtois-ten marssi" kajahti – vihdoin – naisten viidennessä painoluokassa. Wei Dengin aiempien vuosien meriittilista on vakuuttava 63-kiloisten olympiakultaa 2016 sekä MM-kultaa 2014 ja 2015, ja siihen tuli loisteliasta jatkoa myös Turkmenistanista. Pohjois-Korean Un Sim Rim ja Thaimaan Wamalun kävivät oman taistonsa hopeamitalista, jonka lunasti Rim. Hieman ihmetystä aiheutti Wamalunin kolmannen työnnön valinta (137 kiloa), mikä ei nostanut sijoitusta.

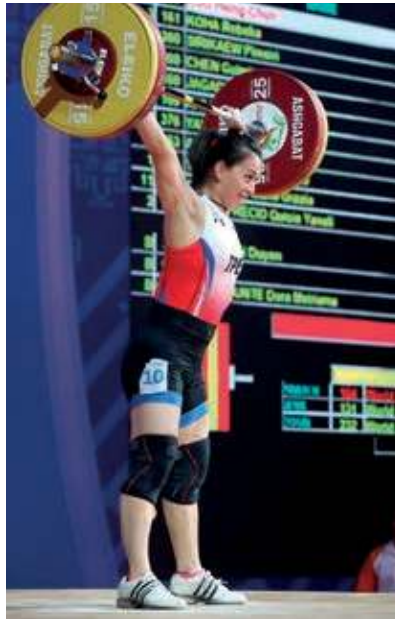
Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki järjesti huikean jännitysnäytelmän. Vuohijoki aloitti tempausnostonsa 92 kilosta, mikä meni yli, samoin kahdella kilolla lisätty toinen yritys. Vanha sääntöhän on että jos painot menevät yli, laitetaan lisää. Niin tehtiin tälläkin kertaa, ja 95 kilon kolmas tempaus nap- sahti hienosti paikalleen.

Saara Leskisen muutaman tunnin takainen SE koheni viidellä kilolla. 95 kiloa on myös Vuohijoen raskain, missään sarjassa tempaistu rautamäärä.

Työntö on tavannut olla Vuohijoen vahvempi laji. Ashgabatissa ensimmäinen, 114 kilon työntö ei kelvannut tuomareille. Jatko oli parempi: 115 ja omaa ennätystä sivuava 118 kiloa sujahtivat varmasti suorille käsille. Työntötulos ja yhteistulos 213 kiloa ovat sarjan 64 kiloa SE-tuloksia. Vuohijoen tulokset vahvistettiin samalla myös Pohjoismaiden ennätyksiksi. Katsomoon näytti siltä, että varaa parempaankin on.



Lasha Talakhadze, +109-kiloisten mestari.



Hsing-Chun Kuo, 59-kiloisten mestari.



Simon Martirosjan, 109-kiloisten mestari.

– Kilpailussa oli vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Tempauksessa tangon keveys meinasi yllättää kun kunto on noussut syksystäkin melkein kymppillä. Esim. ponnistus noussut ja sitä kautta tangon liikerata on parantunut. Kolmannella kaikki meni kohdalleen.

– Ensimmäisessä työssä 114 kädet taisivat jäädä vähän koukkuun. Se oli harmi kun ei päässyt suoraan 118 kiloon ja kolmannella yli kahdenkymppin. Viimeinen työntö oli päivän paras.

– Kun tavoitteena on tässä olympiassa 220 ja tänä vuonna yli 210, niin hyvässä vauhdissa ollaan. Tein myös paremmat pisteet kuin Karts (Kariina Lundahl, kaksinkertainen maailmanmestari), mikä on ollut tavoitteeni jo pitkään, Vuohijoki iloitsi.

Turun Atleetikkluubin Saara Leskinen aloitti tempaamalla SE-raudan 87 kiloa. Toisella yrittämällä pehmeä veto jätti 90 kilon painot eteen, mutta uusinta samasta painosta onnistui maltillisen kyykyssä tasapainoilun jälkeen.

Työntönostot Leskinen aloitti 105 kilosta, mikä helppoudestaan huolimatta tuli hylätyksi. 108 kilon työntö huojuutti nostajaa loppuasennossa, mutta kaikki oli nyt sääntöjen mukaista ja SE-standardi oli ylitetty 10 kilolla. Kolmanteen työntöön lastattu 111 kiloa nousi vauhtomasti rinnalle, ylöstyöntö kuitenkin jäi eteen. 198 kilon yhteistulos oli sillä hetkellä uusi Suomen ennätys.

– Kokonaisuutena ihan hyvä kisa, vaikka vähän jäi kyllä hampaankoloon. Valmistautuminen kisaan sujui paremmin kuin koskaan ja lavalla nostamisesta pääsi tällä kertaa nauttimaan.

– Tempaukset tuntuivat tosi hyviltä. Toiseen nostoon tuli tosi pitkä tauko ja jatkossa pitää harjoitella tällaisia tilan-

teita varten entistä paremmin. Työnössä voimat olivat kohdillaan, mutta ylöstyönnön tekniikkaa pitää saada vaikiinutettua, Leskinen totesi.

71 kg: 1. Wangli Zhang Kiina (115+152 ME) 267 ME, 2. Sara Samir Elsayed Mohamed Ahmed Egypti (111+141) 252, 3. Nadezhda Lihatsheva Kazakstan (112+130) 242.

Kiinan voittomarsi jatkui, kun Wangli Zhang jyräsi mestariksi maailmanennätyksillä. Tämän vuoden 69-kiloisten nuorten maailmanmestari ja Rion olympiaproneksimitalisti Egyptin Sara Ahmed oli yhtä varma hopeamitalisti nuorten ME-noteerausten myötä. Kazakstanin Nadezhda Lihatsheva vei pronssia.

76 kg: 1. Zhouyu Wang Kiina (118+152) 270, 2. Jong Sim Rim Pohjois-Korea (119+150) 269, 3. Neisi Patri-

cia Dajomes Barrera Ecuador (117+142) 259, ... 13. Meri Ilmarinen Suomi (94 SE+116 SE) 210 SE.

Kiinan Zhouyu Wang ja Pohjois-Korean Jong Sim Rim ottivat tiukasti yhteen Wangin ollessa lopulta tarvittavan kilon vahvempi. Ecuadorin Neisi Dajomes piti viime vuoden 69-kiloisten mestarin Kolumbian Leidy Solisin takana kolmella kilolla ja tuuletti siinä sivussa nuorten maailmanennätyksiä.

Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen oli ainoa A-ryhmässä kilpaillut nostajamme. Ilmarinen aloitti tempaamalla varmasti 94 kiloa. Kolmen kilon korotus sotki kuitenkin nostorytmin. Ponnistusvaiheen rytmi ei osunut oikea-aikaiseksi ja painot jäivät eteen molemmilla nostokertoilla.

Työnnöt Ilmarinen aloitti rutiinipainosta 116 kiloa. Nosto onnistui, mutta



Xiaojun Lyu, 81-kiloisten mestari.

kahden kilon korotus toi ylöstyöntöön ongelman: kädet eivät suoristuneet tiukan tuomarilinjaa vaatimuksia vastaviksi ja nostot hylättiin. Ilmarisen ilta-puhde tuotti kuitenkin sarjan 76 kiloa SE-tuloksiksi 94+116=210.

– Kilpailu lähti tempauksessa hyvin käyntiin, mutta seuraavissa yrityksissä irroitus tuntui pehmeältä ja nostot sitten epäonnistuivat.

Työnnössä käänkö on tuottanut viime aikoina vähän haasteita ja haasteellista se oli tänäänkin. Sen sijaan noston alku ja ylöstyöntö tuntuivat hyviltä.

– Minulla ei ollut ihmeellisiä odotuksia kisaan, mutta vähän paremman tuloksen olisin halunnut tehdä. Hyvä sijoitus tästä tulee kuitenkin, Ilmarinen pohti.

81 kg: 1. Lydia Valentin Espanja (113+136) 249, 2. Darja Naumava Valko-Venäjä (108+137) 245, 3. Tamara Yajaira Salazar Arce Ecuador (105+137) 242.

Tämä painoluokka ei ole mukana Tokion tulevissa 2020 olympialaisissa, ja hieman vaisuhko maku jäi myös Turkmenistanin MM-kisasta. Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) äänestyksessä viime vuoden parhaana naispainonnostajana arvostettu Espanjan Lydia Valentin on toki kerännyt viime vuosina repullisen arvokisamitaleita – muun muassa 75-kiloisten kultaa edellisistä MM-kisoista – mutta hänen tuloksensa ei olisi tällä kertaa riittänyt kultamitaliin kolmessa kevyemmässä painoluokassa. Hopeaa sai Valko-Venäjän Darja Naumava ja pronssia Ecuadorin Tamara Salazar.

87 kg: 1. Hui Ao Kiina (117+151) 268, 2. Un Ju Kim Pohjois-Korea (111+152) 263, 3. Crismery Dominga Santana Peguero Dominikaaninen tasavalta (116+138) 254.

Tuttu asetelma Kiinan ja Pohjois-Korean välillä ei muuttunut tässäkin sarjassa – Hui Aolle kultaa ja Un Ju Kimille hopeaa. Dominikaaninen tasavalta värit on harvemmin nähty palkintoseremonioissa – Crismery Santanalalle pronssia. 76-kiloisissa mitalitulokset olivat parempia kuin "kasiseisassa", joten tähänkin painoluokkaan odotetaan pientä tasonnousua.

Yli 87 kg: 1. Tatjana Kashirina Venäjä (145 ME+185 ME) 330 ME, 2. Suping Meng Kiina (143+184) 327, 3. Duangkornsorn Chaidee Thaimaa (129+167) 296.

Venäjän Tatjana Kashirina piti pintansa ja nousi neljännen kerran MM-kisojen korkeimmalle korokkeelle naisten raskaimmassa painoluokassa. Aiemmat kultamitalit ovat lohjenneet sarjoissa yli 75 ja yli 90 kiloa. Kashirinan nimi komeilee nyt uudella ME-listalla. Rio de Janeiron olympiavoittaja Ki-

nan Suping Meng oli tälläkin kertaa pahimpana kantona kaskessa eikä kiinalaisen paukku ollut lopulta kaukana. Juniorisarjoissa kunnostautunut Thaimaan Duangkornsorn Chaidee aloitti yleisen sarjan kansainvälisen uran komeasti – pronssia.

Miehet:

55 kg: 1. Yun Chol Om Pohjois-Korea (120+162 ME) 282, 2. Arli Tshontey Kazakstan (120+138) 258, 3. Mirco Scaramantino Italia (113+139) 252.

Lontoon 2012 olympiavoittaja Pohjois-Korean Yun Chol Om hallitsi miesten keveintä sarjaa ylivoimaisesti, vaikka Kiinasta aikoinaan Kazakstaniin muuttanut Arli Tshontey olikin tempauksen jälkeen vielä tasoissa. Työnnössä hajurako oli pitkä, ja Om voimaili neljättä kertaa maailmanmestariksi. Euroopan lavoja hallinnut Italian Mirco Scaramantino sinkui pronssille.

Miesten keveimmän sarjan osalta tilanne on hieman sama kuin naisissa eli osanottajajoukko on melko pieni. MM-lavalla oli mukana 13 nostajaa.

61 kg: 1. Eko Yuli Irawan Indonesia (143+174 ME) 317 ME, 2. Fabin Li Kiina (142+168) 310, 3. Fulin Qin Kiina (139+169) 308.

Indonesian Eko Yuli Irawanista voi puhua pitkän linjan huippunostajasta, vaikka kolmekymppiä tulee vasta ensi vuonna täyteen ikämittarissa. Kaksi MM-hopeaa, kaksi MM-pronssia, yksi olympiahopea ja kaksi olympiaproneisia saivat vihdoin kaveriksi sen kaikkein kirkkaimman mitalin maailmanennätysten säestämänä. Ensimmäisen miesten MM-mitalinsa, 62-kiloisten hopean, tämä voimanpesä nappasi jo vuonna 2009. Kiina marssitti tähän painoluokkaan kaksi miestä – Fabin Lille hopeaa ja Fulin Qinille pronssia.

67 kg: 1. Lijun Chen Kiina (150+182) 332 ME, 2. Minhao Huang Kiina (152+171) 323, 3. Julio Ruben Mayora Pernia Venezuela (147+175) 322.

Kahdesti 62-kiloisten maailmanmestaruuden voittanut Kiinan Lijun Chen vaihtoi sujuvasti uuteen painoluokkaan ja näytti työnnössä taivaan merkit - ennätysmerkintä tuli yhteistulokseen. Kiinan kaksoisvoiton varmisti Minhao Huang. Venezuelan Julio Mayora rutisti uransa ensimmäisissä MM-kisoissa mitalin ja vahvisti osaltaan Etelä-Amerikan maiden vahvaa tuloa punttihuipulle.

73 kg: 1. Zhiyong Shi Kiina (164 ME+196 ME) 360 ME, 2. Jeongsik Won Etelä-Korea (153+195) 348, 3. Vadzim Liharad Valko-Venäjä (156+187) 343.

Vuoden 2015 maailmanmestari ja vuoden 2016 olympiavoittaja (sarjassa 69 kiloa) Zhiyong Shi karkasi jo tempauksessa ja otti samalla nimiinsä kaikki



Saara Leskinen (kesk.) kisan jälkeen Suomen valmentajien Arto Savosen (vas.) ja Antti Everin kanssa.



Eko Yuli Irawan, 61-kiloisten mestari.

maailmanennätykset. 69-kiloisten viime vuoden maailmanmestari Etelä-Korean Jeongsik Won oli yhtä varma kakkonen. Muutaman kilon painoa pudottamaan joutunut Valko-Venäjän Vadzim Liharad löysi itselleen "uuden sarjan" ja sai pronssia.

81 kg: 1. Xiaojun Lyu Kiina (172+202) 374 ME, 2. Mohamed Ihab Youssef Ahmed Mahmoud Egypti (173 ME+200) 373, 3. Dayin Li Kiina (168+204) 372, ... 38. Sami Köngäs Suomi (128 SE+163 SE) 291 SE.



Anni Vuohijoki tempaa 95 kiloa.



Chayuttra Pramongkhon, 49-kiloisten mestari.



Wei Deng, 64-kiloisten mestari.

Kiinan Xiaojun Lyu (aiemmin kirjoitustavalla Lü) juhli jo viidettä kertaa maailmanmestarina – yksi olympiakultakin palkintokokoelmista löytyy. Egyptin Mohamed Mahmoud johti puolivälissä tempauksen ME:llään, mutta Lyu pyyhkäisi ohi työntönsä ja vielä nimensä ME-luetteloon. Toinen kiinalainen Dayin Li oli kolmas.

Rovaniemen Reippaan Sami Köngäs rikkoi Suomen ennätykset niin tempauksessa, työntönsä kuin yhteistuloksesakin. Tempaukset sujuivat varmasti kaikkien yritysten 125, 128 ja 130 noustessa suorille käsille. Viimeisessä nostossa kuitenkin oli pientä punnerrusta, ja lopulta jury hylkäsi noston.

Työntönsä Köngäs avasi 160 kilosta ja jatkoi vahvasti 163 kilolla. Viimeiseen yritykseen lastattu 168 kiloa nousi sekun rinnalle, mutta ylöstyönnöstä lopui vielä tässä kisassa potku.

– Kilpailu meni todella hyvin. En olisi yhtään enempää saanut tänään nostettua. Vähän on voimanpuutetta, mutta 160 etukyykyllä 168 rinnalleveto on ihan hyvä.

– Suunta on kuitenkin ylöspäin. Saksan Bundesliigasta nostin 280 ja nyt 291. Tästä kohti suurempia kiloja, Köngäs jutteli tyytyväisenä kilpailun jälkeen.

89 kg: 1. Artjom Okulov Venäjä (166+206) 372, 2. Pavel Hadasevitsh Valko-Venäjä (169+202) 371, 3. Revaz Davitadze Georgia (168+203) 371.

Kasiysin mitalitaistelu oli äärettömän tasainen, mutta tulostaso ei noussut aivan alempien painoluokkien kaltaiseksi. Viime vuonna 85-kiloisten mestaruuden voittanut Chilen Arley Mendez joutui tyytymään viidenteen tilaan vain kolme kiloa Venäjän Artjom Okuloville hävinneenä. Okulov voitti 85-kiloisten MM-kultaa neljä vuotta sitten. Valko-Venäjän Pavel Hadasevitsh otti hopeaa ja nuorten maailmanennätyksiä urakoinut Georgian Revaz Davitadze pronssia.

96 kg: 1. Sohrab Moradi Iran (186 ME+230 ME) 416 ME, 2. Tao Tian Kiina (181+226) 407, 3. Nicolae Onica Romania (175+216) 391, ... 27. Eero Retulainen Suomi (149 SE+188 SE) 337 SE.

Rion olympiavoittaja ja viime vuonna 94-kiloiset voittanut Iranin Sohrab Moradi otti omansa ja piti Kiinan Tao Tianin takana yhdeksän kilon turvin. Euroopan mestari Romanian Nicolae Onica oli kolmas.

Turun Atleettiklubin Eero Retulainen tempaisi 149 kiloa kolmannellaan. Aloitusnosto 148 kilosta oli pehmeä, toisella pieni liike kyynärpäässä aiheutti noston hylkäyksen.

Ensimmäisen työntönnoston ylöstyöntö suuntautui eteen, toiseen nostoon kuormattu 188 nousi hienosti. Melko lyhyen palautumisen jälkeen 193 kiloa oli ylöstyönnön osalta liikaa. Yhteiskiloilla 337 Retulainen sijoittui ryhmässään viidenneksi. Tulokset olivat Suomen ennätyksiä.

– Aika pettynyt olo. Valmistautumisen kilpailuihin meni hyvin ja kunnon ajoitus oli hyvä. Kilpailussa ilmeni selkeästi muutama tekninen virhe, joiden lähteet ovat nyt tiedossa ja korjattavissa. Kahdessa viimeisessä kisassa olen tehnyt ennätyksiä. Tänäkin se oli tavoite, mutta ei vaan onnistunut, hirveästi ei treeniä tarvitse muokata, mutta pieniä viilauksia sieltä täältä.

– Tempaus tuntui kevyeltä, mutta siinä tuli pieniä teknisiä virheitä. Työntö tuntui myös hyvältä, mutta ylöstyöntö ei vaan toiminut. 193 olisi ollut tärkeä nosto, joka jäi aika mojovasti hampaan koloon, Retulainen ruoti suoritustaan.

102 kg: 1. Ali Hashemi Iran (179+217) 396, 2. Dmytro Tshumak Ukraina (176+217) 393, 3. Reza Beiravand Iran (175+218) 393, ... 17. Hannes Keskitalo Suomi (140 23-v. SE+185 miesten ja 23-v. SE) 325 23-v. SE.

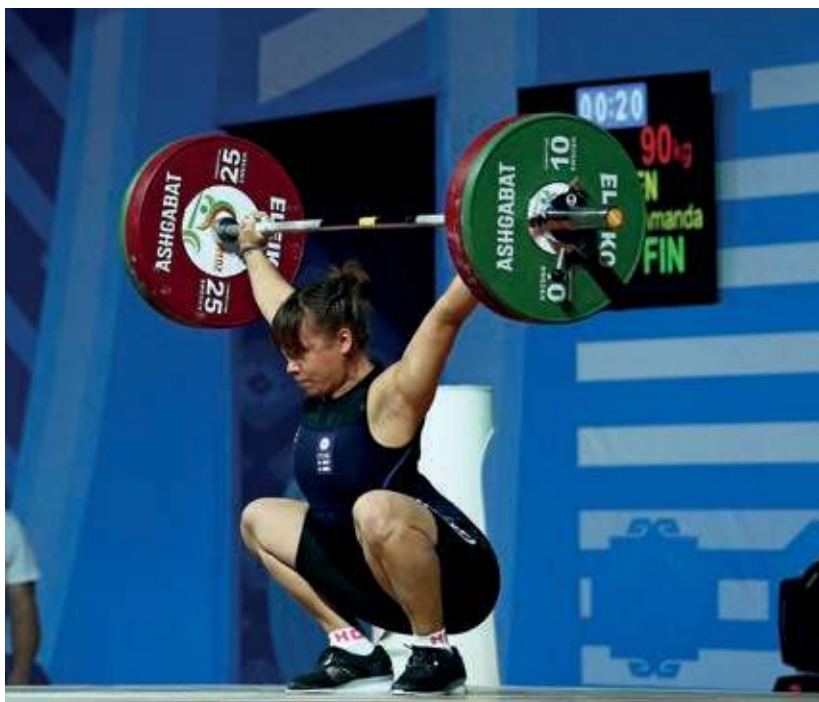
Tästäkin sarjasta voi sanoa samaa kuin 89-kiloisista – tasaista, mutta tulokset jäivät kepeämmiksi kuin alemmassa painoluokassa. Iranin miesten Ali Hashemin ja Reza Beiravandin väliin kiilasi Ukrainan Dmytro Tshumak.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo jäi tempauksessa alkupainoonsa 140 kiloa, joka oli 23-vuotiaiden SE. Yritykset omasta ja miesten SE-raudasta 146 kiloa olivat ponnettomia.

Työntönnostot Keskitalo aloitti suoraan niin 23-vuotiaiden kuin yleisen sarjan SE-kiloista 185. Ensimmäinen yritys oli lähellä onnistua, toisella paino ei kääntynyt rinnalle mutta kolmas kerta toden sanoi: 185 kiloa kirjattiin pöytäkirjaan hyväksyttynä nostona.

Yhteistulos 325 kiloa on 23-vuotiaiden SE ja sama kuin yleisen sarjan SE-standardi.

– Tänä rauta oli todella painavaa. Selkeästi ei ole kroppa vielä palautunut vain 10 päivää sitten olleista nuorten EM:istä (Puolan Zamoscissa). Ne olivat kauden pääkilpailu, vaikka kyllä näihin-



Saara Leskinen tempaa 90 kiloa.

kin kisoihin panostettiin.

– Tempauksessa heti aloitus tuntui siltä, että tänään ei ole paras päivä. Veto oli ihan hyvä, mutta ei ollut rentoa ja terävää. Työnnössä lämmittely meni ongelmitta ja lavallakin ensimmäinen yritys tuntui itsestä onnistuneelta. Tuomarilinja ei omasta mielestäni ollut tänään ihan kohdallaan, Keskitalo tuumaili.

109 kg: 1. Simon Martirosjan Armenia (195+240 ME) 435 ME, 2. Zhe Yang Kiina (196+223) 419, 3. Arkadiusz Michalski Puola (175+228) 403, ... 31. Jani Heikkinen Suomi (141+172) 313.

Kiinan Zhe Yang pysyi puoliväliin asti Armenian Simon Martirosjanin kelkassa. Rion 105-kiloisten olympiakakkonen Martirosjan tosin näyttävästi ja kaikin puolin hyväksyttävän näköisesti suorille käsille ME-painot 197 kiloa, mutta niin vain tuomareiden haukankatse löysi käsivarsista eloa. Euroopan mestari Puolan Arkadiusz Michalski oli kolmanneksi vahvin. Uzbekistanin Ruslan Nurudinov pullahti mitalistais-tosta tempauksessa.

Kalajoen Junkkareiden Jani Heikkinen onnistui avaustempauksessaan 137 kilosta, pummasi 141 kiloa mutta onnistui kolmannellaan ja sai tuloksekseen 141 kiloa.

172 kilon työntö onnistui, 177 oli liikaa. Paino nousi rinnalle etenkin kolmannella työntökerralla mainiosti, mutta ylöstyönnöt veivät tangon painopistealueen takapuolelle ja raudat kolisivat lattiaan.

– Tempaus meni kuntoon nähden ihan ok. Kun voimatasot ei ole parhaat

mahdolliset, niin se vaikuttaa vähän tekniikkaankin.

– Työntö olisi ollut hyvä, jos 177 olisi tullut. Rinnallevedot tuntuivat kevyiltä, mutta ylöstyönnön vauhdinotot olivat vähän takapainoisia. Kisalavalla on hankala korjata tekniikkavirheitä. Keväällä voi taas odottaa kovia tuloksia, Heikkinen lupasi.

Yli 109 kg: 1. Lasha Talakhadze Georgia (217 ME+257 ME) 474, 2. Gor Minasjan Armenia (205+245) 450, 3. Rustam Djangabajev Uzbekistan (202+245) 447, ... 25. Teemu Roininen Suomi (152+193) 345.

MM-kisat saivat arvoisensa päätöksen, kun Georgian Lasha Talakhadze

jatkoi vuodesta 2015 alkanutta arvokisojen voittoputkeaan. Palkintokokoelmista löytyy nyt kolme MM-kultaa ja yksi olympiakulta. Talakhadze sai keskittyä omaan tahtiinsa maailmanennätysten rikkomiseen ja onnistuikin siinä erinomaisesti. Armenian Gor Minasjan piti kakkospaikkansa, vaikka Uzbekistanin Rustam Djangabajev antoi lujan vastuksen. Suomen ystävä Viron Mart Seim sijoittui kuudenneksi ja kotiyleisön rajun tuen saanut Turkmenistanin Hojamuhammet Toytshyjev seitsemänneksi.

Lempäälän Kisan Teemu Roininen nousi tuttuun tyyliin viimeisenä suomalaisnostajana MM-lavalle. Roininen aloitti kilpailun vakuuttavasti tempauksessa. 148 nousi kokeneelta arvokilpailukävijältä helposti samoin toisella nostolla 152 kiloa. Kolmanteen nostoon Roininen lastautti SE-raudan 156 kiloa, mutta se oli hitusen liikaa.

Työntö ei sitten lähtenytäkään tempauksen tapaan liikkeelle vaan alkupaino 193 kiloa vaati kaksi yritystä ennen kuin raudat olivat hyväksytysti suorilla käsillä. Kolmanteen nostoon lastattiin 197 kiloa, joka nousi vielä hyvin rinnalle, mutta ylöstyöntö epäonnistui hiuksen hienosti.

– Ei ole kovin pettynyt olo. Tietysti jos ennätyksiin vertaa, niin voisi ollakin, mutta syksyn treeneihin nähden kunnon mukainen tulos.

Tempaukset ovat joskus olleet parempia, mutta ovat kyllä huonompiaakin. Työnnöt tuntuivat tänään yksinkertaisesti raskaalta. Eivät ne silti huomenna sen kevyempiä olisi olleet.

– Hyvin oli kroppa hereillä eikä tuntunut siltä, että olisi nostonut kahdeksalta aamulla, Roininen analysoi kilpailun jälkeen suorituksia. ■



Tatjana Kashirina, +89-kiloisten mestari.

TEKSTI JAARLI PIKKIÖ
KUVAT TAMPEREEN PYRINTÖ JA
ARTO SAVONEN



Kirsi-Marja Mukkala tempaisi Suomen ennätyksen.

Ruotsi-ottelu heräteltiin henkiin – länsinaapuri oli vahvempi

Painonnoston Suomi-Ruotsi maaottelu heräteltiin muutamien vuoden tauon jälkeen henkiin Ratinan uudessa kaupakeskuksessa, Tampereella 1. syyskuuta. Uudistuksena aiemmin käytiin kamppailuihin oli se, että pisteitä sai tällä kertaa myös tempauksesta ja työnnöstä.

Naisissa länsinaapuri lannisti meidät selkein lukemin 15–6, mutta miehissä käytiin äärimmäisen tiukka tais-

telu. Ruotsin miehet olivat lopulta parempia pistein 11–10.

Naisissa sarjavoittoihin ylsivät Emilia Vihantola ja Anni Vuohijoki. Vihantola kasasi 53-kiloisissa 155 kiloa (69+86) ja Vuohijoki 63-kiloisissa komeasti Suomen ennätyksen 204 kiloa (89+115). Vuohijoki oli lähellä onnistumista myös 118 kilon työntöpainoista.

63-kiloiset oli tasokkain sarja, sillä myös Daniela Gherman teki Ruotsin naisten parhaat sinclairpisteet.

Ghermanin yhteistulos oli 195 kiloa (90+105) eli hän sai tempauksesta yhden maaottelupisteen.

Suomen ennätys näki päivänvalon myös 48-kiloisissa, jossa Kirsi-Marja Mukkala tempaisi 67 kiloa. Yhteistuloksessa Ruotsin Surya Sundqvist veti pitemmän korren 148 kilolla (66+82) Mukkalan kasatessa 142 kiloa (67+75).

Miehissä tiukin taistelu käytiin 69-kiloisissa, jossa väkeväna voimanostajanakin tunnettu (klassisen penkkipun-



Anni Vuohijoki tuulettaa Ratinassa Suomen ennätyksiä.



Päävalmentaja Antti Everi tsemppaa Jere Johanssonia.

nerruksen ennätys peräti 211 kg) Eddie Berglund kukisti Joonas Kankaanpään yhdellä kilolla – tulokset 254 (117+137) ja 253 (118+135).

Kotiyleisön riemuksi Jere Johansson otti täyden pistevoiton 77-kiloisissa 268 kilollaan (121+147).

Miesten tasokkaimmat tulokset nähtiin superraskaassa sarjassa. Teemu Roininen rutisti 346 kiloa (153+193), kun vastustaja Stefan Ågren sai kassaan 334 kiloa (149+185).

ILMARINEN JA RETULAINEN MESTAREIKSI PM-LAVALLA

Naisten ja miesten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut käytiin Islannin Hvergerdissä 29.–30. syyskuuta. Suomelta oli ”satujen saarella” pieni, mutta pippurinen neljän nostajan joukkue.

Meri Ilmarinen voimaili 90-kiloisten mestariksi yhteistuloksella 213 kiloa (95+118). Kultamitali lohkesi peräti 39 kilon erolla Islannin Alftun Björnsdottiriin.

Hanna Kauhanen sijoittui 75-kiloisissa kolmanneksi 184 kilolla (81+103). Ruotsin Maria Åkerlund oli vahvin 211 kilolla (93+118).

Eero Retulainen rutisti kultaa 105-kiloisissa yhteistuloksella 343 kiloa (150+193). Ruotsin Stefan Ågren johti vielä tempauksen jälkeen, mutta joutui taipumaan tuloksen ollessa 327 kiloa (152+175).

Robert Pirkkiön tempaukset eivät menneet jengoilleen 94-kiloisissa. Voiton vei Tanskan Simon Darville 313 kilolla (136+177).

Ensi vuoden PM-kisat nostetaan Norjan Vigrestadissa. ■



Ruotsin päävalmentaja Mats Lindqvist tsemppaa Daniela Ghermania. Tekninen tarkastaja Heikki Rautapuro seuraa tilannetta.



Teemu Roininen nosti raskaimmat raudat.



Stefan Ågren keskittyy.



Ruotsin naiset tuuletelivat maaotteluvoittoa Ratinassa.



Meri Ilmarinen voimaili Pohjoismaiden mestariksi.

Aino Luostarinen ja Hanno Keskitalo
voimailivat mitaleille 15-vuotiaiden EM-kisoissa

Uudelle rautaiselle sukupolvelle historian ensimmäiset arvokisamitalit

Painonnoston uusi rautainen sukupolvi saavutti historian ensimmäiset arvokisamitalit alle 15-vuotiaiden ikäluokassa. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut käytiin 22.–29. heinäkuuta Milanon metropolikaupunkiin kuuluvassa San Donado Milanesessa, Italiassa.

Kaikki suomalaisnostajat kilpailivat alle 15-vuotiaiden sarjassa. Ensikertalaisina arvokisoissa lavalle astuivat Jannike Bäckström Herakles, Aino Luostarinen Lappeenrannan Painonnostajat ja Hanno Keskitalo Ounasvaaran Atleetti Klubi. Valmentajana mukana nuorten maajoukkuevalmentaja Minna Nauha.

Kilpailut olivat hienosti järjestetty, Antonio Urso Italian ja Euroopan Painonnostoliiton puheenjohtaja toivotti painonnostoväen tähän upeaan tapahtumaan ja esitteli painonnoston historiaa kilpailun avajaisissa. Myös kaikki maat esiteltiin sekä lausuttiin urheilijan vala, jossa sitouduttiin puhtaaseen urheiluun.

Nuorille tämä tapahtuma oli mitä hienoin mahdollisuus päästä kokemaan minkälaista on kilpailla arvokilpailuissa. Kaikki oli tehty urheilijoita varten ja heidän valmistautumisensa ei jäänyt puitteista kiinni. Jokaisella maalla oli omat harjoittelulavat, joissa kävimme treenaamassa ennen kisapäivää. Vuorot oli tarkkaan jaettu, mutta pidimme täälläkin yhtä muiden skandinaavien kanssa ja saimme harjoitella myös heidän vuorollaan ja päinvastoin. Saunaan ei tosin saanut mennä ilman aikuisia ja tästä oli isot varoituskyltit, joka tietysti hiukan suomalaisia huvitti.

Nämä kisat muistetaan suomalaisessa painonnostohistoriassa vielä pitkään, sillä mitaleita tuli ensimmäistä kertaa alle 15-vuotiaiden EM-kilpailuissa, niin tyttöissä kuin pojissakin. Kilpailun jälkeen oli selvää, että tämä kolmikko tahtoo olla mukana myös ensi vuonna ja harjoitella entistäkin kovemmin pysyäkseen Euroopan huipulla.

AINO LUOSTARINEN TYÖNSI EUROOPAN MESTARUUDEN

Aino Luostarinen aloitti ensimmäiset arvokilpailunsa upeasti, nostaen tempauksen aloitusraudat 63 kg helposti ja toinen tempaus myös onnistuneesti 67 kg, mikä oli myös uusi SE-tulos alle 15-vuotiaisiin ja sillä varmistuikin hopeamitali.



Aino Luostarinen, Lappeenrannan Painonnostajat.



69-kiloisten työntönnön mitalistit Victoria Steiner, Aino Luostarinen ja Giulia Franco.



Aino Luostarinen valmistautuu 71 kilon tempaukseen.

Viimeiseen Aino laittoi 71 kg, joka onnistuikin nostamaan suorille käsille, mutta tuomarit hylkäsivät noston 2-1 tuomariäänin, kyynärpäät antoivat hiuksen hienosti periksi ja näin ollen tulokseksi jäi 67 kg. Itävaltalainen Victoria Steiner otti lopulta tempauksessa kultaa juuri tuolla 71 kg:n tuloksella, joten tiukemmaksi ei kilpailu voinut mennä kolmanneksi Giulia Franco Italia tuloksella 65 kg.

Työntönostoissa Aino oli ennakkoon jopa suosikki, sillä aloituspainot oli laitettu 87 kg eli 2 kg enemmän kuin itävaltalaisella. Aino nimissä oleva 88 kg SE-tulos oli tarvittaessa pistettävä reilusti uusiksi.

Työntökilpailuissa Ainolla oli mahdollisuus kirkastaa mitaliaan myös yhteistuloksen osalta. Kilpailu lähti käyntiin itävaltalaisen Victorian 85 kg:n työntöllä. Aino kuitenkin oli ensimmäisellä nostolla varmistettava ho-

peamitali, siihen olisi riittänyt 80 kg:n nostokin, kun italialainen Giulia Franco otti sillä pronssisen työntömitalin tuloksella 79 kg ja yhteistuloksessa italialaiselle tuli pronssia tuloksella 144 kg.

Aino tiesi kuitenkin kuntonsa ja oli valmis laittamaan kovat raudat heti ensimmäiseen työntönsä 87 kg. Saksalainen otti erittäin kevyen näköisesti ensimmäisen nostonsa 85 kg:sta. Aino 87 kg hyväksyttiin tuomariäänin 2-1, hiukan toinen käsi antoi periksi, mutta kilpailu pääsi nyt tosissaan alkamaan.

Toiseen yritykseen Aino korotti SE-lukemat 90 kg ja itävaltalainen korotti puolestaan myöskin samoihin rautoihin. Hän pääsi nostamaan tätä painoa ennen Ainoa, tämä 90 kg työntönosto tulikin itävaltalaiselta helposti suorille käsille, eikä jossiteltavaa jäänyt. Aino joutuikin korottamaan lopulta toiseen yritykseen 91 kg:sta ja se tuli kuin tulikin suorille käsille ja hyväksyttiin tuo-

AINO LUOSTARINEN

- Syntynyt 15.5.2003, ikä 15 v.
- Asuinkunta Lappeenranta, käy Kimpisen yläastetta.
- Seura Lappeenrannan Painonnostajat, valmentaja Leena Vartiainen
- Harjoitellut painonnostoa reilun vuoden, ensimmäiset kilpailut olivat toukokuussa Helsingissä 2018.
- Saavutukset 2018
- Alle 15-vuotiaiden EM-kultaa, tempauksen ja yhteistuloksen EM-hopeaa
- Alle 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruus
- Alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruus
- Alle 15-vuotiaiden Suomen ennätykset 69 kg:n sarjan tempaus 71 kg, työntö 98 kg ja yhteistulos 169 kg, 71 kg:n sarjan Suomen ennätykset tempaus 73 kg, työntö 98 kg ja yhteistulos 171 kg
- Yleisurheilussa ikäryhmässään 100 m:n SM-hopeaa
- Kaikki painoluokat huomioiden ylivoimaisesti Suomen paras (sinclair 212.931 p.) alle 15-vuotiaissa sekä alle 17-vuotiaissa.

mariaäänin 2-1 onnistuneeksi nostoksi ja uudeksi SE-lukemaksi!

Mutta sekään ei Ainolle riittänyt vaan heti perään korotus 93 kg ja Aino ennätyskilojen kimppuun sekä jälleen Ainolle uusi Suomen ennätys! Itävaltaisen korotettua viimeisen nostonsa 95 kg kostautui. Hän sai raudan otettua rinnalle, mutta ylöstyöntönnön tuomarit hylkäsivät tuomariäänin 2-1, ja näin tuli Ainolle työntönsä Euroopan mestaruus 3 kg:n erolla itävaltalaiseen! Yhteistuloksessa Aino jäi kilon päähän ja ottaen EM-hopeaa!

Aino Luostarinen saavutus suomalaisessa painonnostossa jää historiaan, sillä hän on ensimmäinen alle 15-vuotias suomalainen, joka on yltänyt mitaleille ikäluokkansa EM-kilpailuissa ja kruununa työntönnön EM-kultaa! Aino oli kilpaillut EM-kisoihin mennessä vasta neljässä painonnostokilpailussa koko uransa aikana ja ennätykset ovat menneet uusiksi joka kilpailuissa ja kaikki uusia Suomen ennätyksiä.

Aino ja Lappeenrannan Painonnostajien valmentaja Leena Vartiainen totesivatkin menestyksekkään kisan jälkeen, että tulevaisuudessa tavoitteena on päästä olympialaisiin.



Jannike Bäckström esittelyssä.

JANNIKE BÄCKSTRÖM TYÖNNÖN VIIDES

Jannike Bäckström aloitti tempauksen tekemällä aloituspainonsa 52 kg. Se tuli täysin pystyjaloin ja varaa seuraavaan korotukseen oli paljon. Seuraavan yritys 58 kg:n tempaus jäi kuitenkin hiukan eteen ja vieläkin rohkeampi korotus (60 kg) kolmannessa tempauksessa olisi antanut mahdollisuudet jo taistella yhteistuloksessa mitaleista. 60 kg tempaus onnistui tulemaan hyvin kyykkyyh, mutta nostaja ei aivan saanut sitä pidettyä ja tuloksella 52 kg tuli tempauksessa sija 8.

Työntönostoon Jannike keräsi valtavasti itseluottamusta ja lämmittely antoi odottaa nostoilta paljon. Avaus 71 kg oli erittäin varman oloinen, etenkin

rinnalleveto. Toiseen työntöyritykseen korotettiin reilusti, jotta saataisiin parempi etulyöntiasema, Jannikella oli osunut arpanumero hyvin kohdilleen, joka mahdollisti, että samalla tuloksella hän olisi aina parempi kuin muut työnnössä, jos tekisi sen saman nostovuoron aikana. Lopulta toinen työntökin onnistui 76 kg:sta ja alkoi kova takainen korotuspeli.

Lopulta päätettiin laittaa rautaa 80 kg viimeiseen työntöön, koska tämä korotus pakotti kaikki muutkin korotamaan enemmän. Se lopulta kostautui lähes kaikille, myös valitettavasti Jannikelle eikä hän saanut rinnalle vedettyä viimeistä työnnön 80 kg:n rautaa. Se olisi lopulta riittänyt jopa hopeamitaliin.

Jannikelta kuitenkin upea arvokisadebyytti ja 5. sija työnnössä lämmittää hiukan. Hienoinen pettymys oli kuitenkin aistittavissa, kun se mitali oli niin lähellä. Tämä kuitenkin lupaa hyvää jatkoa ajatellen ja ettei Euroopan kärki ole kuin muutaman kilon päässä.

Sarjan mitalit menivät Puolaan (Karolina Kulik, 70+91=161), Saksaan (Vicky Shclittig, 69+78=147) ja Puolaan (Roksana Bukarz, 64+78=142). Turkin Zeynep Usul otti työnnössä pronssia tuloksella 78 kg

Jannike kertoi kisan jälkeen, että tavoitteena olla mukana ensi vuonna yleisen sarjan SM-kilpailuissa ja nuorten alle 17-vuotiaiden EM-kisoissa 2019 ja parantaa tuloksia, etenkin tempausta.

JANNIKE BÄCKSTRÖM

- Syntynyt 20.08.2003, ikä 15 v.
- Asuinkunta Espoo, käy ruotsinkielistä Mattlidenin yläastetta ja kuuluu yläkoululeiritys-ryhmään.
- Seura Herakles Helsinki, valmentaja Jarno Tiainen/ Anni Vuohijoki
- Jannike on harjoitellut painonnostoa aktiivisesti lähes 4 vuotta painonnostoa ja CrossFit kuuluu viikoittaiseen harjoitteluun.
- Musiikin harrastus, instrumenttina käyrätorvi
- Parhaat tulokset 20.10.2018 60 kg tempaus, työntö 80 kg ja yhteistulos 140 kg
- Saavutukset 2018
- Alle 15 v. EM-kisoissa Milanossa tempauksessa 8. sija, työnnössä 5. sija ja yhteistuloksissa 7. sija
- Alle 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskisojen pronssia
- Alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruus hopeaa
- Peruskoululaisten Suomen mestari
- 2018 kaikki painoluokat huomioiden sinclairpisteillä mitattuna Suomen 15 v. tilasto 2. ja 17 v. tilastossa 5.



Jannike Bäckström, Herakles.

HANNO KESKITALOLLE EM-PRONSSIA

Hanno Keskitalo laittoi yli 94 kg:n sarjan tempauksen aloitusraudaksi 101 kg, joka tuli erittäin helpon näköisessä. Mitalitaistelu alkoi, sillä seuraavaan nostoon lastattiin jo kovat SE-lukemat 105 kg. Latvialainen Lauris Logins teki myös saman tuloksen 101 kg toisella tempausnostollaan.

Bulgarian Martin Toshev piti kilpailun myös jännityksessä, sillä aloituspainot 100 kg tulivat kevyesti ja myös toinen tempaus 104 kg:sta onnistuneesti. Puolan Szymon Lisiak aloitti 105 kg:sta varmasti ja oli Hannon toisen tempauksen vuoro 105 kg, mutta se jäi valitettavasti hiukan eteen. Varaa jäi kuitenkin vielä kolmanteen tempaukseen, joten oli rohkeutta korottaa epäonnistuneen noston jälkeen vielä hiukan lisää.

Latvialainen puolestaan onnistui toisellaan 105 kg:sta ja oli vahvasti mitalin kiillossa kiinni, sillä tasatuloksella hän voittaisi Hannon. Bulgarialaisen kolmas tempaus puolestaan 106 kg:sta epäonnistui ja antoi Hannolle vielä mahdollisuuden onnistuessaan mitaliin.

Hannon kolmanteen tempaukseen rautaa lastattiin tuo tarvittavat 106 kg ja EM-pronssia! Huikea uusi Suomen ennätys oli juuri nähnyt päivän valon!

Puolalainen puolestaan laittoi seuraavaan jo 110 kg ja otti sillä EM-hopeaa! Kilpailun voittajasta ei ollut epäselvyyttä. Tshekin Domanik Oracko, tuo vuoren kokoinen nuorukainen, oli kuitenkin omaa luokkaansa tempautuaan lopulta 135 kg!

Työntö ja yhteismitalitaistelu alkoi heti kovana, sillä ero oli vain 2 kg kolmannen ja viidennen sijan välillä. Puolalainen aloitti 125 kg:sta ja Hanno

laittoi 126 kg ja aloitusraudat onnistuneesti suorille käsille. Latvialainen laittoi ensimmäiseen työntöön 127 kg ja se tuli vakuuttavasti ylös. Bulgarialainen puolestaan aloitti 129 kg:sta onnistuneesti.

Nyt käytiin kilo kerrallaan korotus kilpaa ja toiset nosto ratkaisivat mahdollisesti mitalin kohtalon. Puolalainen laittoi 130 kg ja onnistui ja Hanno suoriutui myös 131 kg:sta onnistuneesti. Se pakotti muut korottamaan jo 132 kg:n, ollen itse vahvasti nyt mitalissa kiinni. Puolalaisen 3. yritys 132 kg:sta hylättiin punnerruksen takia. Latvialaisen vuoro oli yrittää 133 kg:sta ja hän onnistui ollen nyt mitalissa kiinni. Samaan aikaan käydään siis kilpailu myös yhteistuloksesta, joten kilpailu korotusten kanssa oli välillä aikamoista taiteilua ja taktikointia parhaimmillaan.

Bulgarialaisen 2. työntö 135 kg hylättiin tuomariäänin punnerruksen takia. Hanno tuli varmuutta uhkuen lavalla ja 135 kg oli suorilla käsillä. Tällä tuloksella varmistui lopulta työntönsä sekä yhteistuloksen EM-pronssia! Bulgarian onnistui viimeisellään työntää 138 kg ja hänelle EM-hopeaa.

Tshekin Dominik hallitsi ylivoimaisesti myös työntönostoja, ottaen Euroopan mestaruuden työntönsä 160 kg nostolla. Kultaa tuli yhteistuloksessa 295 kg:lla.

Kaikki Suomen ennätykset menivät uusiksi alle 15-vuotiaiden ikäluokassa sarjaan 85+kg, tempaus 106 kg (103 kg), työntö 135 kg (131 kg) ja yhteistulos 241 kg (234 kg)

Hanno kertoi kisan jälkeen, että tavoitteena ensi vuoden alle 17-vuotiaiden EM-kisoissa on päästä uudestaan mitaleille. ■



Hanno Keskitalo, Ounasvaaran Atleetti Klubi.

HANNO KESKITALO

- Syntynyt 1.7.2003 ikä 15 v.
- Asuinkunta Rovaniemi, käy Ounasvaaran yhteiskoulua ja kuuluu yläkouluakatemiaan
- Seura Ounasvaaran Atleetti Klubi, valmentaja Ari Moilanen
- Harjoitellut tavoitteellisesti huipulle 3 vuotta
- Parhaat tulokset tempaus 106 kg, työntö 137 kg ja yhteistulos 242 kg
- Saavutukset 2018
- Alle 15 v. EM -kisoissa Milanossa ylsi ensimmäisenä suomalaisena poikainostajana kautta aikojen palkintopallille; kolme pronssimitalia jokaisesta nostomuodosta tempauksesta, työntöstä ja yhteistuloksesta
- Alle 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskisojen hopea
- Alle 17-vuotiaiden Suomen mestari
- Peruskoululaisten Suomen mestari
- Alle 15 v. Suomen paras nostaja vuosina 2017 ja 2018 huomioiden kaikki painoluokat
- 15 v. Suomen ennätykset tempauksessa 106 kg, työntössä 136 kg ja yhteistuloksessa 241 kg
- 2018 kaikki painoluokat huomioiden sinclair pisteillä mitattuna Suomen 15 v. tilasto 1 ja 17 v. tilastossa 4.



Hanno Keskitalo ja taustajoukot isä Heikki Keskitalo (vas.) ja isovelji Hannes Keskitalo (oik.).

Euroopan vahvimmat nuoret voimailivat Zamoscissa

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut käytiin 20.–27. syyskuuta Puolan Zamoscissa. Suomesta oli jälleen mukana iso joukkue, kymmenen nostajaa.

Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala oli tuttuun tyyliin ensimmäisenä suomalaisnostajana tulossa. Mukkala sijoittui 20-vuotiaiden 48-kiloisissa kahdeksanneksi yhteistuloksella 141 kiloa, joka koostui 64 kilon tempauksesta ja 77 kilon työnnöstä.

Kisa lähti hieman epäonnisesti käyntiin, sillä tempauksen aloituspaino 64 kiloa vaati kaksi yritystä. Se muuttui myös kilpailutaktiikkaa, sillä toisen ja kolmannen tempauksen väliin tuli tasaisesta kisasta johtuen pitkä tauko. Viimeinen yritys 68 kilosta jäi eteen.

Työnnössä Mukkala varmisti tuloksen 74 kilolla ja jatkoi onnistuneesti 77 kilolla. Kolmannessa yrityksessä olleeseen 80 kiloon puhti ei enää riittänyt.

– Kisalavalla ei ollut aivan terävin olo, koska jouduin saunomaan vielä aamulla painoa pois, punnituksessa tasan 48 kiloa painanut Mukkala toteaa.

Sarjan voiton vei Bulgarian Dajana Dimitrova 164 kilolla (72+92).

Puntti-Karhujen Suvi Talasterä ja Parkanon Puntin Samuel Kaikkonen olivat tositoimissa kolmantena kilpailupäivänä. Talasterä voimaili 63-kiloisten B-ryhmässä ja Kaikkonen 77-kiloisten B-ryhmässä.

Talasterä sai sijoituksellisesti aamupäivän kisasta sen mikä oli tavoitteenakin eli ryhmän ykkössijan. Se heltisi yhteistuloksella 174 kiloa, mikä koostui 80 kilon tempauksesta ja 94 kilon työnnöstä. Lopullinen sijoitus oli 12:s.

Talasterä aloitti kisan onnistuneesti 78 kilon tempauksella. Kaksi kiloa raskaampi rauta vaati kaksi yritystä. Työnnössä nousi aloituspaino 94 kiloa, mutta 98 kiloa painoi liikaa toisella ja kolmannella yrityksellä.

Mestaruuden nappasi Latvian Rebeka Koha näytöstyylillä 220 kilolla (100+120).

Kaikkonen sijoittui 16:nneksi yhteistuloksella 230 kiloa (105+125).

Tempauksessa taustajoukoille aiheutti ylimääräistä sydämentykytystä kaksi 105 kilon tempausta, jotka tippuivat lavaan ennen aikojaan. Kolmannella Kaikkonen kuitenkin hoiteli homman.

Työnnössä nousi aloituspaino 125 kiloa. Sen jälkeen Kaikkonen yritti toisella 130 kiloa ja kolmannella 132 kiloa.

Sarjan ykkönen Valko-Venäjän Ihar Lozka nosti 327 kiloa (145+182).

Vihtavuoren Pamausta edustava Sonja Hartio aloitti EM-kisatempauksensa hienosti. Ikäluokassa 23-vuotiaat, 63-kiloisten painoluokassa noston Hartio onnistui jokaisessa tempauksessaan: 70–75 ja 77 kiloa. Oma ennätys koheni kahteen otteeseen.

Työnnössä ei sama onnistunut vaan Hartio jäi alkupainoonsa 85 kiloa. Yhteistulos 162 kiloa sivusi omaa ennätystä. Kuudes sija on erinomainen.

Kilpailua hallitsi Romanian Florina Sorina Hulpan, joka voitti niin tempauksen (98 kg), työnnön (120 kg) kuin tietysti yhteistuloksenkin (218 kg) mestaruuden kuten kahtena aiempainakin vuotena.

Tampereen Pyrinnön Jutta Selin tempaisi pehmeästi 74 kiloa, sitten ennätystään sivuten 77 kiloa mutta uusi henkilökohtainen ennätys jäi vielä odottamaan tulevia aikoja kun 80 kiloa oli liikaa.

Työnnössä tiukka tuomarilinja näkyi ensimmäisen, 94 kilon hylkäämisinä. Toisella yrittämällä nosto hyväksyttiin. Kolmannella työntöraudalla olisi syntynyt Selinin oma ennätys ja uusi 100 kilon suoritus suomalaisessa naispainonnostossa, mutta vaikka rauta näytti vedossa kevyeltä, ei rinnallekääntö onnistunut.

Jutta Selin sijoittui 20-vuotisten, 69-kiloisten EM-kisan kahdeksanneksi. Mestari, Romanian Alexandra Alexe nosti 203 kiloa (92+111).

Alahärmän Kisan Antti Peltokangas esiintyi edukseen. 23-vuotiaiden 85-kiloisten B-ryhmässä noston Antti Peltokangas onnistui kaikissa nostoissaan sa-



Emma Gleisner, N23 69 kg.



Suvi Talasterä, N20 63 kg.



Antti Peltokangas, M23 85 kg.



Jutta Selin, N20 69 kg.



Kirsi-Marja Mukkala, N20 48 kg.



Jasmin Tuovinen, N23 69 kg.



Samuel Kaikkonen, M20 77 kg.



Hannes Keskitalo, M23 105 kg.



Sonja Hartio (N23 63 kg) keskustelelee satsaktiikasta valmentaja Petri Tannisen kanssa.

mallalla parantaen omia ennätyksiään molemmissa nostomuodoissa. Tempausennätys koheni kolmella kilolla lukuun ottamatta 120 kiloa, työnnoissa kehitystä tuli peräti viisi kiloa, kun kolmas, 155 kilon työntö onnistui taistellen.

Sarjan voitti Armenian Andranik Karapetjan 369 kilolla (176+193). Peltokankaan sijoitus oli 11.

23-vuotiaiden naisten 69 kilon sarjassa Turun Atleettiklubin Jasmin Tuovinen aloitti tempaukset suoraan omasta ennätysraudastaan 75 kiloa, pääsi hyvään kisavireeseen jatkaen 79 ja 81 kilon ennätyksillään.

Työnnoissa Tuovinen aloitti kuusi kiloa alle ennätyksensä 94 kilosta, jatkoi 99 kilolla ja latasi kolmanten työntöön 103 kiloa, mikä ylitti Tuovisen entisen ennätyksen kolmella kilolla. 103 kiloa kävelytti nostajaa, mutta asento säilyi ja nosto onnistui.

Emma Gleisner Lempäälän Kisasta onnistui myös hienosti. Gleisner tempausi toisellaan ennätystään sivua-

van 81 kiloa, mutta kolmanten pyydetty 84 kiloa oli vielä liikaa. Työnnoissa mentiin samalla kaavalla: kaksi ensimmäistä onnistui, kolmas ei. Toisella työnnetty 95 kiloa sivusi myös Gleisnerin ennätystä. Yhteistulosennätys koheni kilolla 176:een.

Tuovinen oli viides ja Gleisner kahdeksas. Valko-Venäjän Anastasia Mihalanka voitti tuloksella 216 kiloa (93+123).

Porlammien Pamausta kotimaassa edustava Roni Peltonen jäi ilman tulosta. Peltonen aloitti tempausnostot 146 kilosta, yritti kaksi kertaa lisäten kolmanten yhden kilon mutta pehmeät nostot eivät riittäneet pitämään painoja suorilla käsillä.

20-vuotiaiden sarjan 105 kiloa tempausnostot voitti Georgian Irakli Tshkheidze 386 kilon (170+216) noteerauksellaan.

Päätöspäivän ainoa suomalaisnostaja oli Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo.

Hän aloitti ennätystään sivuavista painoista niin tempauksessa (140) kuin työnnoissa (185). Toisella tempauksella nousi 145 kiloa ja kolmannella työnnoilla 192 kiloa. Yhteiskilot 337 oikeuttivat yhteistuloskisassa kuudenteen sijaan.

Sarjan 105 voitti jännittävien viimeisten työntöjen jälkeen Venäjän Fjodor Petrov 378 kilolla (170+208). ■



Roni Peltonen, M20 105 kg.

TEKSTI HELMI NAUHA

TEKSTI MINNA NAUHA JA KAROLIINA LUNDAHL

Kööpenhaminassa

MITALEJA METSÄSTÄMÄSSÄ

20. elokuuta sain kutsun osallistua alle 17-vuotiaiden painonnoston Pohjoismaiden mestaruuskisoihin Tanskaan. Kilpailu järjestettäisiin 13–14.10. Kööpenhaminassa. Kesällä treenit olivat jääneet vähän vähemmälle, joten harjoittelu täytyi aloittaa toden teolla. Siskoni (eli valmentajani) Minna Nauha teki minulle kilpailuun valmistavan ohjelman ja treenaaminen sai alkaa. Lokakuun puoliväli koitti nopeammin kuin osasin aavistaakaan ja torstaina 11. lokakuuta matkani kohti Kööpenhaminaa alkoi.

Kisaan lähti yhteensä 29 nostajaa, nuorten maajoukkueen vastuvalmentajat Minna Nauha ja Jarkko Welling, muutamia vanhempia sekä nostajien omia valmentajia. Mukana valmentamassa oli myös Tommi Rinne. Kisat olivat samalla alle 20-vuotiaiden PM-kisat. Porukkaa oli siis mukana hyvin laajalta ikähaitarilta, kun nuorin nostaja oli 13-vuotias. Matka sujui suuresta joukkueesta huolimatta suuremmista ongelmista. Kaikki kisoihin osallistuvat joukkueet majoituivat samassa hotellissa, joka oli kätevää, koska punnistuskin pystyttiin järjestämään hotellilla. Kilpailin sarjassa +75 kg, sillä se oli sijoituksen kannalta järkevintä.

Ensimmäinen nostaja aloitti tempauksensa lauantaina kello 11.00. Itse kisasin toisessa ryhmässä, joten nostoni olivat kahdentoista jälkeen. Tässä vaiheessa olo alkoi olla jo aika jännittynyt, sillä nämä olivat ensimmäiset ulkomailla käydyt kisani. Kuntoni puolesta ennätysten pitäisi paukkua, mutta koskaan ei voi tietää mitä kisatilanne toisi tullessaan.

Aloitin tempaukseni 52 kilosta. Tämä oli minulle treenipaino, mutta kisassa ensisijaisesti tavoiteltiin maa joukkueen etua, joten tuloksen piti olla varma. Toiseen tempaukseen laitoimme 56 kiloa ja viimeiseen ennätysten



Ronja Leppiaho (vas. ylh.), Sara Tervonen, Jutta Selin, Jenni Mustajärvi, Jenna Koski, Siri Sytelä (vas. alh.) ja Suvi Talaterä nostivat 20-vuotiaiden naisten joukkueessa.



Jarkko Welling, Minna Nauha ja Tommi Rinne urakoivat valmennuspuolella.



Birta Lif Borarinsdottir ja Aino Luostari-
nen 69-kiloisten palkintojenjaossa.



On ilo edustaa Suomea.

eli 58 kiloa. Kaikki tempaukset onnistuivat jännityksestä huolimatta. Nostot olivat kevyitä, ja varaa olisi ollut vähän suurempiinkin rautoihin. Olen silti tyytyväinen tuloksiini, sillä sain parannettua entistä ennätystäni kolme kiloa.

Työntöni aloitin 67 kilosta. Tämä nousi melko kevyesti. Jaloissa tuntui hiukan pitkä matkustaminen, enkä saanut itsestäni ihan kaikkea irti. Edellisellä viikolla olin tehnyt treeneissä 70 kilolla kevyen työntö, mutta kisoissa jo toinen nosto, 71 kiloa tuntui vähän raskaalta. Nosto kuitenkin onnistui.

Kisaan mahtui myös pieni tapaturma. Viimeinen työntö epäonnistui, kun veto suuntautui liikaa kantapäille ja kaaduin. Taitoin kaatuessani ranteeni tangon alle, mutta mitään vakavaa vauriota ei onneksi syntynyt. Noston epäonnistuminen ei harmittanut pahemmin, sillä olin tyytyväinen 5 onnistuneeseen nostoon. Sain parannettua yhteistulostani kaksi kiloa 71 kilon ollessa yhden kilon päässä vanhasta ennätyksestäni. Olisi ollut mukavaa, jos sarjassani olisi ollut muitakin nostajia, mutta tässä kisassa olin ainoa ja sijoituin siis ensimmäiseksi.

Kilpaileminen ulkomailla ei mielestäni erottunut paljoakaan Suomessa kisailemisesta. Muutamat yksityiskohdat olivat kuitenkin vähän erilaisia, esimerkiksi se, että lämmittelytila oli jaoteltu maittain ja punnituksessa piti olla mukana passi.

Suurin ero oli kuitenkin kisatunnelmassa. Suomen kannustus heikkoa eikä jännitä yleensä niin paljon. Tanskassa kisapaikan valot, maajoukkueasut ja innokas kannustaminen loivat kisaan jännittävän tunnelman. Suomen joukkue pärjasi kisassa hyvin, ja voitimme jokaisen ikäluokan mestaruuden. Kultamitalit välkkyivät useammankin nostajan kaulassa ja kotimatka sujui rattoisasti. Tästä on mukava jatkaa treenejä hyvillä mielin. ■



Turun kaksikko Tommi Rinne -
Oliver Svartberg.



Viivi Raudasoja (vas.), Jessica Pääkkönen,
Milja Malkamäki ja Anni Toivonen nostivat 17-vuotiaiden tyttöjen joukkueessa.



Maiden liput tuovat juhlatunnelman kisapaikalle.

Mitalisadetta Kööpenhaminan PM-lavalla

Suomalaisurheilijat saavuttivat 12 kultaa, kahdeksan hopeaa ja kolme pronssia Kööpenhaminassa 13.–14. lokakuuta käydyissä nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa.

17-vuotiaiden ikäluokassa suomalaisista mestareiksi nousivat tytöistä Viivi Raudasoja (sarja 44 kg), Anni Toivonen (58 kg), Milja Malkamäki (63 kg), Aino Luostarinen (69 kg) ja Helmi Nauha (+75 kg).

Lappeenrannan Painonnostajia edustava suurlupaus Aino Luostarinen kohensi kaikkia 15-vuotiaiden SE-tuloksia. Uudet SE:t ovat tempauksessa 71, työnnössä 98 ja yhteistuloksessa 169 kiloa.

Hopeasijan arvoisesti nosti Jessica Pääkkönen (53 kg) ja pronssia sai Jannike Bäckström (63 kg).

Pojista mestareina kisoista palasivat Timi Niemelä (62 kg), Väinö Suoniemi (85 kg) ja Matias Tuovinen (+94 kg). Muut mitalistit olivat hopeaa nostaneet Eetu Leinonen (56 kg), Timo Heikuksela (69 kg) ja Hanno Keskitalo (+94 kg).

Puntti-Karhuja edustava Timi Niemelä tempaisi 15-vuotiaiden Suomen ennätyksen 76 kiloa.

20-vuotiaissa naisissa palkintopallin ylimmälle tasolle pomppasivat Suvi Talasterä (63 kg) ja Sara Tervonen (90 kg).

Pykälää alemmalta tasolta palkintonsa noutivat Siri Sytelä (53 kg) ja Ronja Leppiaho (58 kg). Pronssin voimailivat Jenna Koski (58 kg) ja Jutta Selin (69 kg).

Nuorista miehistä Mikael Helin (56 kg) ja Mauro Nieminen (69 kg) ovat Pohjoismaiden mestareita. Hopeasijoilta harjoittelua tiivistävät Oliver Svartberg (94 kg) ja Anton Sepä (105 kg).

Suomi oli ylivoimainen joukkuepisteissä voittaen kaikki ryhmät. Juniorityön onnistumisesta kertoo nimenomaan 17-vuotiaissa saavutettu ylivoimainen menestys. ■



Täällä otettiin ylimääräiset grammat pois.



Jasmin Agertoft, Milja Malkamäki ja Jannike Bäckström 63-kiloisten palkintojenjaossa.



Suomen joukkue kisojen banquetissa.



Ahti Hämäläinen, Tina Beiter ja Tryggve Duun juryssä.

KAARLO KANGASNIEMEN olympiavoitosta 50 vuotta

Painonnostaja Kaarlo Kangasniemen olympiavoitosta tuli 18. lokakuuta kuluneeksi 50 vuotta. Porilainen rautakoura voitti Mexico Cityssä 1968 olympiakultaa 90 kilon painoluokassa.

Kangasniemi saavutti ensimmäisenä ja toistaiseksi ainoana suomalaisena painonnostajana olympiakultaa. Mexican kisojen aikaan Kangasniemi oli 27-vuotias.

Kullaan Leineperistä lähtöisin oleva Kangasniemi nousi olympiavuoden syksynä kultamitalisuosikiksi kasattuaan pari kuukautta ennen päätavoitettaan – tarkalleen 24. elokuuta – Baltic cupissa Helsingissä kolmen nostomuodon yhteistuloksen maailmanennätyksen 522,5 kiloa.

Siihen asti 90 kilon painoluokkaa pitkään ja suvereenisti hallinnut, Neuvostoliittoa edustanut virolainen Jaan Talts sai Suomenlahden pohjoispuolelta uuden ja yllättävän haasteen menettäessään maailmanennätyksen Kangasniemelle.

Mexicon olympiakilvasta kehkeytyikin klassinen ja myöhemmin legendaariseksi muodostunut kaksintaistelu Kangasniemen ja Taltsin välillä.

Ennakoasetelma horjutti selvästi Taltsin mielialaa ennen kuin raudankesyttyjät astuivat Teatro Insurgentesin kisalavalle. Kuusi kiloa painoaaan pudottanut virolainen viskeli vyötään ja potki pukusuojan seiniä. Myös saman vuoden Euroopan mestaruuskilpailuissa Kangasniemen kukistanut Ruotsin Bo Johansson osoitti hermostumisen merkkejä ennen kilpailusuorituksia.

– Katsellessani näiden pahimpien kilpailijaini touhuja tulin entistäkin rauhallisemmaksi. Kultamitali kuuluisi minulle, se oli vaan käytävä hakemassa, Kangasniemi muistelee tapahtumaa omaelämäkerrassaan Kul-ta-Kalle kertoo (Otava 1970).

Kangasniemi onnistui kilpailutaktiikan toteuttamisessa täydellisesti. Hän

pyrki nostamaan kahdessa ensimmäisessä lajissa (punnerrus ja tempaus) rautaa ylös ”niin paljon kuin sielu sietii” ja kasvattamaan etumatkaa Taltsiin, jonka vahvin nostomuoto oli kisan päättänyt työntö.

Mexicon kisojen aikaan porilaista Herkulesta edustanut Kangasniemi onnistui sekä punnerruksessa (172,5 kiloa) että tempauksessa (158 kiloa – maailmanennätys) kaikissa kolmessa yrityksessään ja kasvatti etumatkan 20 kiloon ennen viimeistä osiota.

– Käytännössä se merkitsi, että kultamitali olisi ratkaistu yhdellä onnistuneella työllä. Tässä välissä join kupin mustaa kahvia. Jalat tuntuivat hieman veteliltä, vaikuttikohan ohut ilma, Kangasniemi pohti jälkepäin kirjassaan.

Voimat eivät kuitenkaan huvenneet pitkässä kilpailussa niin paljon, ettei puhti olisi riittänyt kirkkaimpaan mitaliin. Kangasniemi onnistui työssä kaks kertaa ja päätyi 187,5 kiloon sekä yhteistulokseen 517,5 kiloa.

Kangasniemen kolmannen työntöyrityksen jälkeen vielä moni atleetti tarttui tankoon, mutta kukaan heistä ei yltänyt porilaisen yhteistulokseen.

Talts työnsi maailmanennätyksen 197,5 kiloa ja sijoittui toiseksi 507,5 kilon yhteistuloksella. Puolan Marek Golab nappasi yllätyspronssia 495 kiloa voittaen Bo Johanssonin 2,5 kilolla. Tämän sarjan toinen suomalaisnosta ja Jaakko Kailajärvi oli myös mukana mitalistaistossa ja sijoittui lopulta viidenneksi yhteistuloksella 485 kiloa.

Kun kisa oli ohi, Suomessa oli jo vuorokausi vaihtunut. Porissa oli pimeä, kostea ja kolea yö, kun radiossa soi Porilaisten marssi 19. lokakuuta kello 3.35 – seitsemän minuuttia kisan päättymisen jälkeen.

Paikan päällä Mexicossa riemu puhkesi eritoten suomalaiskatsomossa, josta Hakkaa päälle -huudot olivat kaikuneet lavalle kilpailun tuoksi-



Kaarlo Kangasniemi oli Mexico Cityn 1968 olympiakisojen ainoa suomalaisvoittaja.

nassa. Kerrotaan, että keihäänheiton olympiahopeamitalisti Jorma Kinnunen olisi purrut katsomossa vasta laitetun hampaansa poikki.

Palkintoseremonioiden ja lehdistötilaisuuden jälkeen asiaan kuuluivat perinteiset ilmaanheitot. Kisakylässä kilpakumppani Jaakko Kailajärvi ja kuljetuspäällikkö Erkki Kivelä viskasivat vielä kultamitalimiehen uima-altaaseen vaatteet päällä.

Kultamitali oli Suomen olympiajoukkueen ainoa Mexican kisoissa. Urheilutoimittajain Liitto valitsi Kangasniemen vuoden 1968 suomalaisurheilijaksi. Myöhemmin Kangasniemi on saanut olympiavoitosta ja muista urheilusaavutuksistaan muun muassa Pro Urheilu -tunnustuspalkinnon (2002), ja hänet on kutsuttu Kansainvälisessä Painonnostoliitossa (2008) ja Urheilugaalassa (2011) Hall Of Fameen. ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ

KUVAT JAARLI PIRKKIÖ JA TUULA HOLAPPA

Nuorten SM-lava tarjosi tunteita molemmista ääripäistä



Hannes Keskitalo palkittiin 23-vuotiaiden parhaana.

Ennätyksiä, yllätyksiä ja dramatiikkaa

Urheilussa kaikki ei aina mene käsikirjoituksen mukaisesti. Näin kävi painonnoston 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa elokuussa Lapin urheiluopistolla, Rovaniemellä.

Suomen ja Pohjoismaiden ennätykset olivat suorituksia, joita osattiin odottaa jo etukäteen. Niistä vastasivat järjestävän seuran Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala ja Porlamin Pampauksen Roni Peltonen.

Sen sijaan ennakoasetelmat muutuivat monen mestariehdokkaan kohdalla, kun työnnon aloituspaino osoitautui yllättäen liian painavaksi. Tunteiden ääripään koki muun muassa tempauksen nuorten SE:n ja PE:n murskan-

nut Roni Peltonen, jolla oli harmikseen epäonnea kolmessa työntöyrityksessä.

20- ja 23-vuotiaiden SM-kisat sarja sarjalta:

Naiset:

48 kg: Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala uusi vuoden takaisen tuplamestaruuden naisten keveimmässä sarjassa. Tämän vuoden naisten Suomen mestari tekikin sen komeasti, sillä jo toisella tempausyrityksellä – tyylikäs onnistuminen 66 kilolla – parani peräti neljä ennätystä kertarysäyksellä. Nosto oli naisten, 23-vuotiaiden ja 20-vuotiaiden Suomen ennätys sekä 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätys. Kaikki kyseiset ennätykset olivat ol-

leet Parkanon Puntin Sini Kukkosen nimissä vuodelta 2003. Mukkala yritti kolmannellaan vielä 68 kiloa, joka oli varsin lähellä onnistumista. Naisten Suomen ennätys oli rovaniemeläisen uran ensimmäinen. Mukkala palkittiin naisten parhaana nostajana molemmissa ikäluokissa.

53 kg: Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä teki saman tempun ja uusi sarjansa tuplamestaruuden. Tyttöjen Suomen mestari, Rauta-Pantereiden Jessika Pääkkönen sai hopeaa nuoremmissa ikäluokassa.

58 kg: Naisten SM-kisoissa tänä vuonna hopeaa saavuttanut Rovaniemen Reippaan Anette Kirkanen piti



Roni Peltonen tempausi nuorten PE:n ja SE:n.



Kirsi-Marja Mukkala oli näin lähellä onnistumista 68 kilon ennätyspainoista. Levynvaihtajina toimivat Anni Vuohijoki ja Isa Mursu.



Samuel Kaikkonen palkittiin 20-vuotiaiden parhaana.



Siri Sytelä, 53-kiloisten tuplamestari.

pintansa ja voimaili molempien ikäluokkien kultamitalit. 23-vuotiaissa hopeaa nappasi tänä vuonna painonnoston pariin tullut Heraklesin Marianna Leivo ja pronssia Raution Kisailijoiden Jenna Koski. Nuoremmassa ikäluokassa hopea meni Koskelle ja pronssi Puntti-Karhujen Kukka Lindholmille.

63 kg: Omana kilpailuryhmänä käydyssä 63 kilon sarjassa nähtiin dra matiikkaa, joka hakee vertaistaan kotimaisesta painonnostohistoriasta. 18 nostoyrityksestä hyväksyttiin vain kolme! Työntötuloksen saaneet Tampereen Pyrinnön Jenni Mustajärvi ja Rovaniemen Reippaan Ronja Leppiaho juhlivat palkintojaossa – Mustajärvi tuplamestarina ja Leppiaho nuoremman ikäluokan hopeamitalistina.

Ja mitä kaikkea työnnössä lopulta tapahtui. Heraklesin Julia Tiainen, Vihtavuoren Pamauksen Sonja Hartio, Kalajoen Junkkareiden Fanni Niemelä ja Puntti-Karhujen Suvi Talasterä kävivät kaikki vuorollaan yrittämässä, mutta tuomarivalojen väri oli punainen. Talasterä teki tempauksessa hyvän yrityksen 20-vuotiaiden SE-painoista 84 kiloa noston jäädessä aavistuksen eteen.

69 kg: Yksi kisojen tiukimmista kaksinkamppailu kultamitalista nähtiin Tampereen Pyrinnön Jutta Selinin ja Lempäälän Kisan Emma Gleisnerin välillä. Gleisnerin neljän kilon johtasema tempauksen jälkeen ei riittänyt, kun Selin pyyhkäisi viimeisellä onnistuneella työntöyrityksellä ohi. Selin voitti molempien ikäluokkien mestaruuden ja samalla uusi viimevuotisen kultamitalin 20-vuotiaissa. 23-vuotiaissa pronssia nosti Rovaniemen Reippaan Heidi Moisanen ja 20-vuotiaissa hopeaa niin ikään Rovaniemen Reippaan Sara Tervonen.



Jutta Selin, 69-kiloisten tuplamestari.



Riikka Pulkkinen, 75-kiloisten tuplamestari.



Väinö Suoniemi, 20/85-kiloisten mestari.

75 kg: Joensuun Puntti-Poikien Riikka Pulkkinen kirkasti viime vuoden tupla hopean tuplakullaksi.

90 kg: Reebok CrossFit Turun Nea Hukkinen piti pintansa ja voitti 23-vuotiaiden mestaruuden kuten vuosi sitten. Porlamin Pamauksen Hannamari Konttinen otti hopeaa.

Miehet:

56 kg: Nummelan Voimailijoiden Mikael Helin uusi viimevuotisen temppunsa ja sai kaulaansa kaksi kultamitalia.

62 kg: Puntti-Karhujen Timi Nieme-

lä täydensi harvinaisen kultamitalisarjan. Niemelä on tänä vuonna voittanut peruskoululaisten mestaruuskilpailujen kultaa sekä 17-, 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruudet.

69 kg: Puntti-Karhujen Joonas Kankaanpää kuului kisojen ylivoimaisimpiin mestareihin. 23-vuotiaiden kultamitali oli saletti sen jälkeen, kun aloituspainot nousivat vakuuttavasti suorille käsille. Kankaanpää voitti tämän sarjan myös vuosi sitten. Miesten Suomen mestari sarjaa alemmaa, Kuusan-



Aapo Ylä-Autio, 23/94-kiloisten mestari.



Jenni Mustajärvi, 63-kiloisten tuplamestari.



Suvi Talasterällä oli epäonnea työnnössä.



Joonas Kankaanpää, 23/69-kiloisten mestari.

kosken Kisan Timo Heikuksela sekä Heraklesin Mauro Nieminen kävivät oman tiukan kamppailunsa 20-vuotiaiden mestaruudesta ja 23-vuotiaiden hopeamitalista. Heikuksela otti ne kahden kilon turvin. Nuoremman ikäluokan pronssimitalista taisteltiin niin ikään viimeisiin työntöihin asti. Joensuun Puntti-Poikien Juuso Hartikainen peittosi Tampereen Pyrinnön Joel Holan yhdellä kilolla.

77 kg: Parkanon Puntin kaksikko Mikael Kouhia-Samuel Kaikkonen hallitsi tätä painoluokkaa vakuuttavasti. 23-vuotiaiden viimevuotisen hopeamitalinsa kultaiseksi kirkastanut Kouhia tosin pisti pelin jännäksi, kun työntötulos tuli vasta kolmannella yrityksellä. Kaikkonen jäi seurakaveristaan yhden kilon ja palkittiin vanhemman ikäluokan hopeamitalilla sekä nuoremman ikäluokan kultamitalilla. Viime vuonna sarjaa alempana hopeamitalaisten arvoisesti nostonut Kaikkonen pokkasi myös 20-vuotiaiden parhaan miesnostajan pystin. 23-vuotiaissa pronssia nappasi Kurikan PunttiKlubin Ville Seppälä. 20-vuotiaissa hopea ja pronssi menivät Alahärmän Kisan Lauri Kunnarille ja Rovaniemen Reippaan Anton Hodjulle.

85 kg: Alahärmän Kisan Antti Peltokangas nosti seuralleen ensimmäisen painonnoston SM-kullan. Kisan riveihin liittynyt Peltokangas hallitsi viime vuonna alempaa painoluokkaa – sarjanvaihto on onnistunut erinomaisesti. Nuoremmassa ikäluokassa kirkkain mitalia janoosi kolme nostajaa – tänä vuonna 17-vuotiaiden Suomen mestaruuden voittanut Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö Suoniemi, Reebok CrossFit Turun Martti Myllynen ja Turun Atleettiklubin Konsta Parkkali. Parkkali oli tempauksen jälkeen johdossa, mutta jäi epäonneeseen työnnössä ilman tulosta. Suoniemi korjasi potin toisella työnnöllään, ja vasta toisiin painonnostokisoihin osallistunut Myllynen otti hopeaa.

94 kg: Tampereen Pyrinnön Aapo Ylä-Autio hallitsi vakuuttavasti vanhempaa ikäluokkaa kuudella onnistuneella nostolla ja kirkasti viime vuoden hopeamitalin kullaksi. Heraklesin Rebin Rezazadeh voimaili hopeaa ja Raution Kisailijoiden Rene Roukala pronssia. Roukala voitti 20-vuotiaiden mestaruuden – nyt sarjaa ylempänä kuin vuosi sitten. Seinäjoen Sisun Jere Latvalan ja Turun Atleettiklubin Oliver Svartbergin mitalisaumat menivät ilman tulosta jäämisiin.

105 kg: Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo kirkasti vuoden takaisen hopeamitalin kultaiseksi ylivoimaiseen tyyliin ja pokkasi palkin-

tojenjaossa 23-vuotiaiden parhaan miesnostajan kunniapalkinnon. Hopeasta käytiin tiukka kamppailu Kalajoen Junkkareiden Samu Karjalaisen ja Tampereen Pyrinnön Janne-Markus Onnelan välillä. Ratkaisu jäi kolmansien työntöjen varaan, ja Karjalainen vei lopulta hopeamitalin. Dramatiikkaa oli tarjolla tässäkin painoluokassa, sillä 20-vuotiaiden kultamitali jäi jakamatta Porlamin Pamauksen Roni Peltosen ja Lohja-Liftingin Anton Sepän jäätä ilman tulosta työnnössä. Peltosen loisti tempauksessa rutistettuaan toisella yrityksellä 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksen 153 kiloa. Näin parani kilpailujen kuuluttajana toimineen Rovaniemen Reippaan Benjamin Pirkkiön vuodelta 1999 peräisin ollut ennätys yhdellä kilolla. Kolmannessa yrityksessä oli vielä 23-vuotiaiden Suomen ennätys 156 kiloa, joka oli erittäin lähellä onnistumista. Työnnössä Peltosella oli kuitenkin epäonnea, sillä hän jäi ilman tulosta 181 kilon aloituspainoista. Kolmas nosto nousi suorille käsille, mutta mätkähti lavaan takakautta.

Seurat: Järjestävä seura Rovaniemen Reipas oli ykkönen 20-vuotiaissa ja Tampereen Pyrintö 23-vuotiaissa. Hopeamitalit menivät päinvastoin. Puntti-Karhut oli kolmas molempien ikäluokkien pistekilpailuissa.

Muuta: Nuorten SM-kilpailuihin osallistui 56 nostajaa (24 naista ja 32 miestä). Yhteensattumat verottivat nostajajoukkoa hieman, mutta isossa kuvassa osanottajamäärien laskeva käyrä näyttää huolestuttavalta. Toivottavasti nuoremmista ikäluokista tulee lähivuosina potentiaalisia kisailijoita 20- ja 23-vuotiaiden SM-lavalle. Uusia juniorinostajia tarvitaan myös siksi, koska ensi vuonna mitalieita jaetaan kymmenessä painoluokassa. ■



Mikael Helin, 56-kiloisten tuplamestari.



Anette Kirkanen, 58-kiloisten tuplamestari.



Timo Niemelä, 62-kiloisten tuplamestari.



Rene Roukala, 20/94-kiloisten mestari.



Timo Heikunsela, 20/69-kiloisten mestari.



Antti Peltokangas, 23/85-kiloisten mestari.



Mikael Kouhia, 23/77-kiloisten mestari.



Nea Hukkinen, 23/90-kiloisten mestari.

Juniori Cup huipentui Rovaniemen finaalissa

Vuoden 2018 Juniori Cup kokoisi yli sata lasta ja nuorta kisailemaan Cupin osakilpailuissa pitkin vuotta. Osa juniorinostajista osallistui neljästä osakilpailusta vain yhteen tai kahteen, mutta osa kävi kisaamassa Cupin kaikki osakilpailut läpi (peruskoululaisten mestaruuskisat, Pohjois- ja Etelä-Suomen kevät-/syyskilpailut sekä Punttikarnevaalit). Kolmen parhaan osakilpailun pisteet laskettiin lopulta yhteen (maksimipisteet 30) ja näiden osakilpailupisteiden mukaisesti kutsuttiin Rovaniemellä Santasportin Voimapaikalla järjestettävään loppuhuipennukseen sarjakohtaisesti kahdeksan eniten pisteitä kerryttäneitä juniorinostajaa. Sarjat olivat alle 12-vuotiaat tytöt ja pojat sekä 13–16 -vuotiaat tytöt ja pojat. Neljä eri sarjaa siis.

Loppuhuipennuksessa kisattiin sarjakohtaisesti finaalikisan paremmuuksista sinclairpisteiden perusteella, mutta tämä on vain osa lopullista pistelaskua Juniori Cupin sarjakohtaisista podiumpaikoista kilvoiteltaessa. Loppuhuipennuksen sarjakohtainen voittaja saa sarjansa suurimmat pis-

teet, joihin lisätään myös lisäpisteet uusista omista Juniori Cupin ennätyksistä. Finaalin maksimissaan 10 pistettä lisätään osakilpailupisteisiin ja näin saadaan lopullinen Juniori Cupin pistejärjestys. Jos loppuhuipennuksessa kaksi (tai useampi) nostajaa päätyy samoille kokonaispisteille, finaalin sijoitus ratkaisee lopullisen Juniori Cupin sijoituksen. Kilpailu oli tälläkin kerralla kuumaa loppuun asti, sillä sarjoittain Cupin kolme parasta palkitaan SPNL:n stipendillä.

TYTÖILLÄ TARKKOJA NOSTOJA JA ENNÄTYKSIÄ

Kilpailut aloitettiin alle 12-vuotiaiden tyttöjen ryhmällä, jossa tämän ikäluokan tyttöjen kovimmat pisteet finaaliin teki Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini. Janette tempaisi hienosti oman uuden Juniori Cupin ennätyksensä 47 kiloa ja onnistui niin ikään työssä 56 kilon ennätyksestään. Cupin maksimipisteiden (tädet 40) varmistuttua Janette kuormautti tankoon peräti 60 kiloa ja teki uusista tasakymmenkiloista kaksi hyvää yritystä.

Tällä kertaa raudat eivät yleisön kannustuksesta huolimatta ylös nousseet, mutta painonnostoa seuraavan yleisön ei varmasti tarvitse tätä kirjausta kovin kauaa odotella. Janette nosti siis täysillä Juniori Cupin pisteillä alle 12-vuotiaiden tyttöjen kokonaiskilpailun ykköspaikalle.

Finaalin hopeasta käytiin hyvä kilpailu järjestävän seuran Ounasvaaran Atleetti Klubin Aada Virran ja Äänekosken Huiman Iita Konosen kesken. Aadan päästyä ensimmäisen työnnon myötä vajaalla kolmella sinclairpisteellä Iitan ohi, Aada pääsi yrittämään vielä uutta omaa ennätystä 51 kilosta, joka on kova tulos 11-vuotiaalle 44-kiloiselle tytölle. Janetten tavoin Aada teki kaksi hyvää yritystä, mutta ei vielä onnistunut parantamaan työnnätystään, joka on edelleen tasan 50 kiloa. Iita teki hienosti kuusi onnistunutta nostoa ja paranteli Juniori Cupin ennätyksiään sijoittuen finaaliin kolmanneksi. Cupin kokonaispisteissä kolmanneksi nousi kuitenkin Lemmälän Kisan Iiris Savolainen, joka sijoittui finaaliin neljänneksi, mutta oli hieman etumatalla täysillä osakilpai-



Juniori Cupin osanottajat yhteiskuvassa.



Viivi Raudasoja voitti alle 16-vuotiaiden tyttöjen sarjan.



Kai Ollonen oli ykkönen alle 12-vuotiaissa pojissa.



Jannike Bäckström teki parhaat sinclairit alle 16-vuotiaissa tytöissä.



Timi Niemelä tempausi ennätysraudat.

lupisteillä. Jännitys säilyi loppuun asti.

Kaikki ryhmän tytöt nostivat tarkasti, sillä jokainen varmisti itselleen täydet lisäpisteet tekemällä omat Cupin ennätyksensä niin tempauksessa, työnnössä kuin yhteistuloksessakin. Tässä sarjassa hienot nostosarjat tekivät myös OAK:n Jenna Timonen-Nissi ja Pihla-Maria Seikkula.

KAI OLLONEN ALLE 12-VUOTIAIDEN POIKIEN YKKÖNEN

Alle 12-vuotiaiden finaaliin osallistui seitsemän nostajaa, joista pisimmän korren tällä kertaa korjasi OAK:n Kai Ollonen. Punnituksessa vain hieman yli 30 kiloa painanut Kai onnistui tempauksessa kaikista kolmesta nostosta ja sai tulokseksi uuden ennätyksen 26 kiloa. Työnnössä nousi toisella nostolla hyväksytysti Cupin oma ennätys 36 kiloa. Kolmanteen nostoon pyydetty 38 kiloa nousi niin ikään ylös, mutta tuomarit näkivät nostossa jotain huomautettavaa sen verran, että nosto hy-

lättiin. Sarjan korkeimpien osakilpailupisteiden ja finaalin täyden kymmenen pisteen myötä Kai oli kokonaispisteissä varsin suvereeni ykkönen.

Myös seuraavat sijat olivat jo aika pitkälle varmistetut osakilpailujen pisteiden myötä. Alle 12-vuotiaiden poikien kakkoseksi niin finaalissa kuin kokonaispisteissäkin nosti OAK:n Elias Mäkitalo. Finaalin kolmanneksi nosti OAK:n Aapo Karppinen mutta seurakaveri Hugo Gröhn meni korkeampien osakilpailupisteiden turvin yhdellä pisteellä ohi Juniori Cupin kokonaispisteissä. Neljä ensimmäistä Cupin sijaa jäi järjestävän seuran junioreille. Myös Kalajoen Junkkareiden Ossi Alasuvanto ja Juho Kyösti sekä Helsingin Herakleksen Timo Mustonen nostivat hienosti loppuhuipenuksessa. Loppupisteissä viisi poikaa oli kolmen pisteen sisällä.

JANNIKE BÄCKSTRÖM ALLE 16-VUOTIAIDEN TYTTÖJEN VAHVIN

Herakleksen Jannike Bäckström oli todella vahvassa iskussa loppuhuipen-

nuskisassa. Janniken kaikki nostot onnistuivat vakuuttavasti ja uudet ennätyskilot $60+80=140$ kiloa nostivat Janniken uusille kymmenlukuille. Tempauksen kilpailuennätys parani neljä kiloa, työnnön yhden kilon, mutta yhteistuloksessa parannusta tuli peräti seitsemän kiloa! Täydet finaali pisteet kanttoivat tällä kertaa Cupin kokonaiskisan neljännelle sijalle, kun osakilpailupisteissä eroa kilpasisäriin oli kurottavana neljästä kahdeksaan pistettä. Cupin sijoitus ei lainkaan himmentänyt Janniken silmiinpistävää iloa hienoista nostoista ja uusista ennätyskiloista. Vuoden 2018 finaalin mestaruus siis Jannike Bäckströmin nimiin 182 sinclairpisteellä, joka on todella kova tulos alle 16-vuotiaiden tyttöjen ikäluokkaan.

Toiseksi kovimmat sinclairpisteet (156 p.) finaalissa nosti Rauta-Pantterien Marla Sinisaari ja kolmanneksi kovimmat (151 p.) OAK:n Viivi Raudasoja, joka nousi korkeimpien osakilpailupisteiden siivittämänä myös Juniori Cupin kokonaiskilpailun kärkeen. Marla puo-

lestaan otti hopeasijan myös kokonaiskisassa ja Puntti-Karhujen Emmi Harell pronssia. Muut finalistit tässä ryhmässä olivat KJ:n Helmi Nauha, Bodonoksen Pihla Tolppanen ja LeKi:n Teea Jaskari. Tässäkin sarjassa lopulliset pisterot olivat todella pieniä kun toiseksi ja viidenneksi tulleen nostajan kokonaispisteiden ero oli vain kaksi pistettä.

HANNO, TIMI JA JUKKA ALLE 16-VUOTIAIDEN KOLME KOVINTA

Alle 16-vuotiaiden poikien sarjaan pääsi osakilpailujen perusteella peräti kymmenen poikaa, koska sijoilla 8–10 oli osakilpailujen jälkeen samat lähtöpisteet. Juniori Cupin sääntöjen mukaan finaaliin otetaan mukaan kaikki, joilla samat osakilpailupisteet. Kaikki kutsutut myös osallistuivat, joten Cupin loppuhuipennuksesta saatiinkin kunnan loppurymistely, josta ei myöskään yritystä uusista ennätysistä puuttunut.

Alle 94 kiloa punnituspöytäkirjaan merkkauttanut Bodonoksen Jukka Ylisoini pyysi uudet henkilökohtaiset Cupin ennätykset heti alkupainoihin ja nosti tempauksessa vakuuttavasti 87 kiloa ja työnnössä 113 kiloa. Tempauksessa 91 kiloa ei kuitenkaan tarttunut kahdella yrittämällä. Kolmanteen työntöön kuormattu 120 kiloa ei sekään tällä kertaa suostunut nousemaan ylös. No, tämäkin raja on jo sittemmin siirretty historiaan kun Jukka teki Nummelan kisoissa 10.11. tuloksen 88+120=208 kiloa. Juniori Cup-finaalissa Jukan sijoitus oli kolmas sekä finaalissa että Cupin kokonaispisteissä kahden pisteen erolla Puntti-Karhujen Timi Niemelään.

Timi Niemelä nosti 61 kilon painoisena kolme onnistunutta tempausta vahvistaen 80 kilon tempauksellaan asemiaan finaalin ja Cupin ylimmille podyumtasaille. Tempauksen jälkeen Timi oli kolme pistettä edellä OAK:n Hanno Keskitaloa, joka tempaisi superin painoluokkaan toisella nostollaan 105 kiloa. Kolmanteen nostoon kuormattu 108 kiloa ei enää noussut. Niemelä pisti pelin jännäksi työnnössä onnistuen hienosti toisella nostollaan 96 kilosta. Kolmas nostoyritys tasan sadasta kilosta ei ollut lainkaan hassumpi ja olisi onnistuessaan asettanut Keskitalon haastavaan tilanteeseen, kun finaalin ja kokonaiskilpailun voittaakseen Hannon olisi pitänyt työntä uusi oma ennätys 138 kiloa. Tällä kertaa Hannolle kuitenkin riitti finaalin ja Cupin voittoon 132 kilon aloituspaino. Timille siis hopeaa ja Hannolle kultaa sekä finaalista että Cupista.



Janette Ylisoini voitti alle 12-vuotiaiden tyttöjen kisan.

Eroa sinclairpisteissä tuli Hannon ja Timin kesken vain 0,3 pistettä! Kun peli oli ratkennut, Hanno teki vielä yritykset uusista ennätyskiloista 138 ja 139 kiloa niissä kuitenkin tällä kertaa onnistumatta. Kolmannen sijan vei Keravalle Jukka Ylisoini. Muut alle 15-vuotiaiden poikien finalistit olivat Janne Kähävä (KJ), Valtteri Raudasoja (OAK), Aaron Wasenius (OAK), Miro Manderbacka (KJ), Eetu Hautaniemi (PuKa), Artturi Häkli (LeKi) ja Oskari Mäkitalo (OAK).

Huomionarvoisena voidaan pitää sitä, että Timi Niemelän kaikki tulokset olisivat olleet 16-vuotiaiden SE-tuloksia (vanhaan) sarjaan alle 62-kiloiset, kuten muutama muukin loppuhuipennuksen tulos, mutta koska kaikki Juniori Cupin kilpailut ovat tasoltaan piirikunnallisia, tässä kisassa tehtyjä tuloksia ei voitu hyväksyä ikäluokan uusiksi Suomen ennätysiksi. Tämä on sinänsä hieman harmillista, koska kaikki tähän mennessä kisatut Juniori Cupin loppuhuipennukset ovat olleet järjestelyiltään ja myös tuomareiden tasolla mitattuna lähes SM-tasoa.

Mutta kyllähän Suomessa riittää kisoja myös Suomen ennätysten tehtailuun.

Juniori Cupin pk-tasolle on varmas-ti omat perusteensa eikä vähäisimpänä, että alle 12-vuotiaat voivat nostaa Juniori Cupin kisoissa myös heille parhaiten sopivilla tekniikkatangoilla, mikäli naisten 15 kilon tai miesten 20 kilon tanko ei vielä pysy otteessa tai kilot ovat muutoinkin vielä jopa reilusti alle kansallisen kilpailun vaatimusten. Tämä myös varmistaa, että meillä on jatkossakin tulossa huipputason lahjakkaita junioreita sekä Juniori Cupiin että ensi vuonna ensimmäistä kertaa järjestettäviin alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoihin. Kisat järjestetään Rovaniemellä Santasportin isossa urheiluhallissa 4.–5.5.2019 ja kisaisäntänä toimii Ounasvaaran Atleetti Klubi. Moni vuoden 2018 Juniori Cupin loppuhuipennukseen osallistuneista nähdään ensi keväänä jälleen tositoimis-sa. Ja silloin saa taas rikkoo myös uusia oman ikäluokan SE-tuloksia.

Tsemppiä kaikille junioreille talvi-kauden harjoituksiin ja kilpailuihin! ■



Hanno Keskitalo hallitsi alle 16-vuotiaiden poikien ikäluokkaa.

Kahvakuula-urheilua ja kädenvääntöä Powerpuumassa

Powerpuuma, kahvakuulaurheilun kansallinen kilpailu järjestettiin Tampereella sunnuntaina 9.9. Kilpailuissa nosti 35 kahvakuulaurheilijaa 11 eri seurasta ympäri Suomen.

Päivän aikana nähtiin huikaa määrää henkilökohtaisia ennätyksiä, peräti 19 kappaletta! Näihin venymisiin sisältyi kolme uutta Suomen ennätystä: Minna Salokannel (alle 68 kg) 2 x 20 kg työntö 45 toistoa, Niina Pelander (alle 68 kg) tempaus 20 kg 144 toistoa ja Taija Merisalo (alle 75 kg) 24 kg tempaus 96 toistoa.

Kahvakuulaurheilusuoritusten lisäksi nähtiin TKT-Nääsväännön urheilijoiden haastematseja, ja kaikki paikallaolijat pääsivät tutustumaan kädenväännön saloihin Nääsväännön opastuksella. Päivän lopuksi nähtiin Strongsport-lähtöjä, joissa suoritus aika on 4 minuuttia tavanomaisen 10 minuutin sijaan ja kahvakuulan paino tavallista suurempi: Powerpuumassa nähtiin suorituksia naisilla 28–32 kg ja miehillä 32–44 kg kahvakuulilla.

Kilpailujen käytännön järjestelyistä vastasivat helsinkiläinen Lift me up ja kolmen eri seuran urheilijoista koostuva kahvakuulaurheilujoukkue Rautapuomat. Kilpailupaikkana toimi Powerhouse Gym, joka pienellä talkootyöllä muuttui erinomaiseksi kilpailupaikaksi.

Kiitos kaikille urheilijoille ja yhteistyökumppaneille hienosta tunnelmasta ja onnistuneesta kisapäivästä! ■



Kahvakuulaerien välissä TKT Nääsvääntö esitteli kädenvääntöä haastematsien muodossa. Ottelu Pasi Riihelä (vas) - Jari Honkaniemi (oik) päättyi lukemiin 0 - 6, tuomarina Suomen kädenvääntö ry:n päätuomari Ville Mutikainen.



Power Gymillä tunnelma oli tiivis ja yleisön kannusti nostajia parhaimpaansa. Lavalla vasemmalta Tanja Peltola ja Jenni Kuosmanen LC (long cycle eli rinnalleve-toyöntö) 16 kg ja Taija Merisalo tempaus 24 kg.



Powerpuumassa nostettiin Strongsport-eriä. Tässä vasemmalta Jani Nurmenniemi ja Aleksi Tuhkanen 44 kg ja Henrik Tallbacka 32kg rinnalleve-toyöntössä.

PUNTTIVALTIKKA

Rovaniemen Reippaalle

Rovaniemen Reipas keräsi kovimmat pisteet seurajoukkueiden SM-loppuottelussa, joka käytiin ensimmäistä kertaa Turussa. Finaali nostettiin 1. joulukuuta Liikuntakeskus Alfassa. Mestaruutta puolustanut isäntäseura Turun Atleettiklubi vei hopeaa ja Tampereen Pyrintö pronssia.

Seurajoukkuefinaali tarjosi kihelmöivää jännitystä kalkkiviivoille asti, sillä sekä kulta- että pronssimitalien kohtalo ratkesi vasta viimeisellä työntökierroksella.

Rovaniemen Reipas oli lopulta 10,643 pistettä parempi kuin Turun Atleettiklubi. Tampereen Pyrintö puolestaan voitti porilaisen Puntti-Karhut 4,962 pisteellä. Helsinkiläinen Herakles sijoittui finaalissa viidenneksi.

Finaali nostettiin ensimmäistä kertaa uudella formaatilla (kolme naista ja kolme miestä, molemmista sukupuolista yksi juniorinostaja), joten Reippaan 1686,752 sinclaria kirjataan uusiksi ennätyspisteiksi. Mestarijouk-

kueeseen kuuluivat Kirsi-Marja Mukkala, Anette Kirkanen, Sami Köngäs, Valtteri Karjalainen, Anni Vuohijoki ja Robert Pirkkiö. Kuusikosta Kirkanen ja Karjalainen nostivat ensimmäistä kertaa SM-finaalissa.

Päivän viimeiset raudat Alban lavalla olivat 197 kilon työntöpainot, jotka Eero Retulainen tarvitsi TAK:n mestaruuteen. Reippaan ankkuri Robert Pirkkiö työnsi ensimmäisellä kierroksella 155 kiloa. Se lopulta riitti, kun Retulainen epäonnistui ennätyspainoissaan rinnallevetovaiheessa.

Retulainen urakoi 102-kiloihin työntö (187 kiloa) ja yhteistuloksen (332 kiloa) Suomen ennätykset. Ylipainoa normaaliin 96 kilon sarjaan oli ainoastaan 250 grammaa.

Normaalisarjaansa ylempänä 71-kiloisissa voimailivat myös Reippaan Anni Vuohijoki ja TAK:n Saara Leskinen. Suomen ennätykset jäivät kisan jälkeen 64,16 kiloa painaneen Vuohijoen nimiin 94+114=208 kiloa.

Tampereen Pyrinnöllä oli epäonnea alussa, kun ensimmäinen naisnostaaja Laura Pihkala jäi tempauksessa ilman tulosta. Pyrintö hilahtui kuitenkin takamatkalta Puntti-Karhujen ohi viimeisillä työntöillä. Puntti-Karhujen kokenut ankkuri Pasi Hirttiö työnsi toisella kierroksella 130 kiloa. Pyrintö nousi niukasti edelle, kun Lauri Tuovinen sai ylös 171 kilon työntöpainot. Kolmas kierros ei muuttanut voimasuhteita, mutta Tuovinen kävi vielä työntämässä 175 kiloa.

20- ja 23-vuotiaiden Suomen ennätyksiä rutistivat suorille käsille Reippaan Kirsi-Marja Mukkala (55-kiloisissa 66+80=146), uusi 100 kilon työntäjä Pyrinön Jutta Selin (71-kiloisissa 81+100=181) sekä Puntti-Karhujen Suvi Talasterä (64-kiloisissa 78+94=172).

Ensi vuonna seurajoukkueiden SM-loppuottelu nostetaan Porissa 23. marraskuuta. ■



Rovaniemen Reipas voitti seurahistoriansa 26. SM-kullan.

Ystävyyskisa aloitettiin uudelleen pitkän tauon jälkeen Unkarissa

Szolnok ja Riihimäki rymisyttivät taas rautaa

Vuodesta 1985 Riihimäen Kiskon kisasi vuosittain Riihimäen ystävyyskaupungin Unkarin Szolnokin kanssa painonnostossa. Kummankin kaupungin joukkueet isännöivät kisoja vuorollaan; kisoja ehti kertyä yhteensä neljätoista, mutta perinne katkesi vuonna 2001 voittojen ollessa tasan 7–7. Tänä vuonna syyskuussa pieni joukkue Kiskosta sai kutsun matkustaa Szolnokiin katkaisemaan vuosien hiljaisuuden. Kisasta tuli samalla muistokilpailu Hollóy Tamásille, joka oli aikanaan vahvasti mukana kisojen järjestämisessä.

Riihimäen Unkari-seura tarjosi tilaa bussistaan Kiskon joukkueelle matkalla lentokentälle. Viiden hengen joukkueeseen kuului Emma Mäki-Iso, Noora Männistö, Juha Pelto-Huikko, Sami Laine sekä hyvänä vahvistuksena riksulaisten kärsiessä vammoista hallitseva raskaan sarjan Suomen mestari, Lempäälän Kisan Teemu Roininen. Joukkueen huoltajana toimi Reko Nieminen, jonka setä Kari Nieminen hääri tällä erää joukkueen attaseana sekä yhtenä kilpailun tuomareista.

Riihimäkeläiset saivat lämpimän vastaanoton päämäärässään. Itse kisassa, lieneekö syy ollut lämmin sää, kisajännitys vai pieni odotus ennen kuin kisa päästiin aloittamaan, mutta kiskolaiset eivät aivan parhaimpiinsa yltäneet. Noora Männistö, jonka isä Vesa ja setä Aki Männistö nostivat aikanaan rautoja kilpaa Szolnokin kanssa, jäi alkupainoihinsa (48+65). Juha Pelto-Huikola (0+142) oli epäonnea tempauksessa, josta ei tulosta tullut, mutta kiskolainen kokosi itsensä työnnössä.



Sami Laine (120+155) jäi tempauksessa aloitusrautoihinsa, mutta työnnössä koetti jopa parantaa ennätystään, mutta 161 kiloa saa vielä odottaa. Emma Mäki-Iso (58+70) onnistui kuudesta nostosta neljässä ja vastasi kiskolaisittain huikeimmasta taistelusta, kun työnnön 75 kiloa oli lähellä, mutta polvet painuivat lopulta lavaan ja työntö hylättiin.

Muiden kiskolaisten ja unkarilaisten lopetellessa urakkaansa Teemu Roininen vasta pääsi alkuun. Vain viikkoa aiemmin oli käyty Suomi-Ruotsi-ottelu Tampereella, joten Lempäälän jätti tyytyi nostamaan reilusti alle omien ennätystensä (150+190) ollen silti kisojen ylivoimaisin nostaja. Unkari-seuran edustajat kannustivat kiskolaisia koko kisan lavan etureunasta liput hulmuten.

Kisojen voittaja selvitettiin Sinclair-pisteillä, mikä lopulta takasi Kiskolle voiton 1079,95 pisteen saaliilla Szolnokin 927 pistettä vastaan. Szolnokin joukkue kisasi alimiehitettynä toisen naisnostajan sairastuttua ja jouduttua jäämään kisoista pois, mutta vaikka kiskolaisten heikoimman nostajan pisteet olisi jätetty laskuista, olisi Kisko silti ollut ykkönen. Voittoa juhittiin illallisella unkarilaisten isäntien, Szolnokin pormestarin ja Unkari-seuran kanssa.

Kisafilis oli mieleton, ja parasta varmasti molemmin puolinen kunnioitus ja ystävyys, joka näkyi koko matkan ajan sekä kisoissa. Ensi vuonna rauta rymisee Riihimäellä, kun Szolnokin nostajat saapuvat vastavierailulle aikomuksenaan peitota kiskolaiset. ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ
KUVAT LEENA VARTIAINEN,
MARKO TORPPALA JA TAMPEREEN PYRINTÖ

Lappeenrannan Painonnostajien
toiminnassa on tekemisen meininki

Painonnosto palasi vahvana Saimaan rannalle



Aino Luostarinen (kesk.) voitti toukokuussa 17-vuotiaiden SM-kultaa. Taustahenkilöinä toimivat Laura Majander ja Leena Kaisa Vartiainen.

Lappeenrannan Painonnostajien nimi on tullut viime vuosina entistä tutummaksi painonnostoväelle. Seurassa elettiin pitkään hiljaiseloa, mutta 2010-luvulla Saimaan rannalla sijaitsevasta Lappeenrannasta on noussut raudankesyttäjää edustustehtäviin ja junioreiden arvokisamitaleille asti.

– Seurassa on 65 jäsentä, joista lissenssinostajia on parisenkymmentä. Seuran puheenjohtajana toimii Jussi Loiri, Lappeenrannan Painonnostajien sihteeri ja päävalmentaja Leena Kaisa Vartiainen taustoittaa.

Viime vuonna seuran kesäleirille tuli painonnostosta kiinnostunut Aino Luostarinen, jonka kyvyt pistettiin heti merkille. Menestystä on tullut nopeaa tahtia, sillä Luostarinen saavutti menneenä kesänä työnnon kultaa sekä tempauksen ja yhteistuloksen hopeaa 15-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailuissa Milanossa. Syksyllä tuli jatkoa kultamitalin muodossa 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa Kööpenhaminassa.

– Aino otettiin yksilövalmennukseen, ja hyvin on kehitystä tapahtunut, erittäin lupaavan juniorinostajan henkilökohtaisena valmentajana toimiva Vartiainen toteaa.

Toinen merkkipaalu tänä vuonna oli yleisen sarjan nostajan nouseminen maajoukkueetasolle. Kevään miesten SM-pronssimitalisti Aleksi Hirvonen oli Suomen edustajana syyskuussa Tampereella käydyssä Ruotsi-maaottelussa.

TOIMINTA ALKOI VIIPURISSA

Lappeenrannan Painonnostajien juuret ovat Viipurissa. Viipurin Painonnostajat perustettiin 9.5.1937. Seura ei toimi-



Aleksi Hirvonen edusti Suomea Ruotsi-maaottelussa.



Laura Majander on menestynyt mastersien kansainvälisissä arvokilpailuissa.

nut sotavuosina, kunnes toiminta aloitettiin uudestaan 14.1.1943.

Sodan jälkeen vuonna 1944 Viipurin Painonnostajat siirtyi evakkona Lappeenrantaan ja toimi nimellään vuoden 1948 loppuun asti.

Seuran vuosikokouksessa 11.1.1948 oli jo yksimielisesti esitetty ja päätetty, että nimi muutetaan Lappeenrannan Painonnostajiksi. LPN merkittiin virallisesti yhdistysrekisteriin 23.4.1949.

– Tiedot löytyivät Alpo Syrjäläisen arkistoista. Hän jäi pois toiminnasta 2000-luvun alussa, Vartiainen kertoo.

KASVUA HAETAAN MALTILLISESTI

Lappeenrannassa – kuten muuallakin Kaakkois-Suomessa – painonnostotoiminta on viime aikoina virkistynyt ilahduttavasti.

– Painonnostosta kiinnostunutta porukkaa ryhdyttiin kokoamaan yhteen

viitisen vuotta sitten. Meillä on nyt puolenkymmentä vetäjää, ja pyrimme vastaamaan kysyntään.

– Toimintaa kehitetään koko ajan resurssien puitteissa. Välineistöä ei ole vielä kukaan riittävästi, joten harrastajamäärien kasvua haetaan maltillisesti.

– Itsenäisesti treenaavien aktiivisten painonnostajien lisäksi pääpaino seuralla on punttikouluissa, Suomen Painonnostoliiton seuratoiminnan asiantuntijaryhmään kuuluva Vartiainen toteaa.

Vetäjiin kuuluu myös Vartiainen sisko Laura Majander, joka on voittanut muun muassa masters MM-kultaa.

Lappeenrannan Painonnostajat sa tänä vuonna liiton välinetuen, mikä osaltaan helpottaa junioritoimintaa.

Vartiainen mukaan erikoisseurassa on sekä hyvät että huonot puolensa.

– Yleisseurassa hallintoasioiden pyörittäminen on vaivattomampaa. Erikoisseurassa samojen ihmisten har-

teille tulee enemmän tehtäviä. Pääasia kuitenkin on, että paikkakunnalla voidaan harrastaa painonnostoa, Vartiainen korostaa.

HARJOITUSVUOROT VÄISTÖTILASSA

Lappeenrannan Painonnostajien pääharjoituspaikka on Urheilutalo, jossa on tällä hetkellä iso remontti.

– Kaupunki on järjestänyt eri lajien harrastajille väistötilan, Family Centerin, tyhjillään olevaan kauppakeskukseen. Urheilutalolle pääsemme taas ensi vuonna.

Toiminnan kehittyessä seura on alkanut järjestää myös painonnostokilpailuja.

– Pidimme piirinmestaruuskilpailut vuonna 2016. Tänä vuonna olemme järjestäneet kahdet kansalliset kilpailut, Vartiainen kertoo. ■



Aino Luostarinen (kesk.) voitti 15-vuotiaiden sarjan 69 kiloa työnnön EM-kultaa Milanossa. Palkintojenjaossa myös Itävallan Victoria Steiner ja Italian Giulia Franco.

Masterspainonnostajilla supervuosi 2019

35-vuotiaille ja sitä vanhemmille suunnatun masterspainonnoston suosio jatkaa tasaista kasvua. Lajin harrastajia tulee koko ajan lisää, ja masters SM-kilpailut ovat osanottajamäärältään suurin painonnostokilpailu kotimaassa.

Myös kansainvälisissä arvokilpailuissa (EM ja MM) osallistujajoukot ovat paukkuneet, ja kisajärjestäjille on sitä myötä tullut lisähaastetta.

Vuoden 2018 SM-kilpailuissa Kalajoella oli mitaleita tavoittelemassa 210 mastersnostajaa. Päävastuu järjestelyistä oli Kalajoen Junkkareilla, mutta vahvasta talkoohengestä tunnetulta Keski-Pohjanmaalta oli luonnollisesti apujoukkoja mukana kilpailujen toteuttamisessa.

Tuleva vuosi on masterspainonnoston osalta varsinainen supervuosi, sillä Rovaniemen Reipas järjestää SM-kilpailut 12.–14. huhtikuuta ja EM-kilpailut 12.–19. kesäkuuta. Paikkana on tuttu Lapin Urheiluopisto, jossa käytiin muun muassa MM-kilpailut syyskuussa 2015.

SM-kilpailut nostetaan aiempien vuosien tapaan kolmipäiväisinä.

Ensimmäisenä kilpailupäivänä eli perjantaina 12.4. tanssittavat ikäryhmät N55, N60, N65, N70, M55, M60, M65, M70, M75 ja M80.

Toisena päivänä lauantaina 13.4. ovat vuorossa ikäluokat N35, N40, M35, M40 ja M45.

Päätöspäivänä sunnuntaina 14.4. voimaillaan ikäluokissa N45, N50 ja M50.

SM-kilpailuihin ei ole tulosrajoja, mutta muutamia minimivaatimuksia nostamiselle on laadittu. Osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat tehneet kaksi virallista tilastotulosta vähintään piirikkunnallisissa tai tasoltaan sitä korkeammassa painonnostokilpailuissa 16.4.2018–18.3.2019 välisenä aikana.

Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.

Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 12.1.2019).

Sarjanvaihdon voi tehdä aikaisemman käytännön mukaisesti punnituksessa joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.

Tangon minimikuormitukset ovat naisilla 21 kiloa ja miehillä 26 kiloa.

EM-kilpailut käynnistyvät poikkeuksellisesti keskellä viikkoa, koska Lapin Urheiluopisto on pääpaikkana edeltävänä viikonloppuna järjestettävässä maailman suurimmassa juniorilentopalloturnauksessa Power Cupissa. Ensimmäinen kilpailupäivä 12.6. on keskiviikko.

Lopullista aikataulu ei valitettavasti tässä vaiheessa voi vielä julkistaa, koska EMC (European Masters Committee) päättää sen vasta ilmoittautumisaajan päätyttyä.

Ilmoittautumisohteet tulevat aikanaan Suomen Painonnostoliiton (www.painonnosto.fi) ja eurooppalaisen kattojär-



jestön (www.europeanmasterswl.com) nettisivulle.

Majoituksen varaaminen käy kätevimmin Santasportin myyntipalvelun (sales@santasport.fi, p. 020 798 4222) kautta. Santasport tarjoaa edullista majoitusta samasta rakennuksesta kuin urheiluhalli (Sporthotel) sekä urheiluhallin välittömästä läheisyydestä.

Huomioitavaa on se, että edullisia huoneita voi varata ainoastaan 31. joulukuuta saakka. Sen jälkeen kisoille varattu kiintiö poistuu, ja huoneet siirtyvät "vapaille markkinoille".

Vuoden 2015 MM-kisoissa oli mukana 128 suomalaisnostajaa. Tavoitteena on, että tulevissa EM-kisoissa olisi lavalla vielä suurempi kotimainen nostajakaarti. EMC tekikin erinomaisen päätöksen laatiessaan EM-kisoihin maltilliset tulosrajat, jolloin saadaan liikkeelle suuret massat.

Masterspalstalla julkaistaan myös ensi vuoden EM- ja MM-kilpailujen tulosrajat. MM-kilpailujen osalta tulosrajan ylittäminen ei automaattisesti oikeuta osallistumiseen, koska IWF Masters -liitto on rajoittanut osanottajamäärän 700 nostajaan. MM-kilpailujen osanotto-oikeudesta tulee tarkennettua tietoa ensi vuoden aikana. ■

Suomalaiset mastersnostajat kunnostautuivat Budapestissä ja Barcelonassa

Mitalit olivat aiempaa tiukemmassa painonnoston masters MM-kilpailuissa 17.–25. elokuuta Barcelonassa, Espanjassa. Kiristyneestä kansainvälisestä kilpailusta huolimatta Suomeenkin lohkesi kilisevää kotiintuomista neljän kullan, neljän hopean ja kolmen pronssin muodossa.

Korkeimmalle korokkeelle hypähtivät Terttu Huuskonen (N70 58 kg), Timo Koivunen (M70 77 kg), Kari Tarkiainen (M65 77 kg) sekä Samuli Pirkkiö (M45 62 kg).

Terttu Huuskonen kuorrutti kultamitalin uusilla ME-tuloksilla.

Barcelonan MM-kisoihin tuli ennennäkemätön osanottajaryntäys, mikä aiheutti paniikin kansainvälisessä kattojärjestössä IWF Masters-liitossa.

Liitto sulki – hieman kyseenalaisesti – ilmoittautumisen ennen määräpäivää, mitä ei missään tapauksessa olisi saanut tehdä. No, niin tai näin – MM-lavalle ilmoittautui 878 kilpailijaa. Painetta helpotettiin kahden lavan systeemillä, mistä tosin ei otettu kaikkea hyötyä irti. Nostamassa oli vain yksi kilpailija kerrallaan, kun toisella lavalla kuormattiin tankoa seuraavaa kilpailijaa varten.

Masters EM-mitaleista voimailtiin Unkarin pääkaupungissa Budapestissä 16.–23. kesäkuuta. Mitalisaalis oli tasaisen mukava – yhdeksän kultaa, yhdeksän hopeaa ja yhdeksän pronssia.

Kirkkaimman mitalin nappasivat Teija Kortelainen (N65 69 kg), Satu Niemelä (N50 58 kg), Maisa Alajuuja (N45 75 kg), Timo Koivunen (M70 77 kg), Uolevi Kahelin (M65 62 kg), Kaleruo Nuutinen (M60 56 kg), Jari Hirvonen (M55 105 kg), Harri Helin (M55 62 kg) sekä Samuli Pirkkiö (M45 62 kg).

Teija Kortelainen paranteli EM-lavalla myös Suomen ennätyksiä.

Vuoden tuplamestareita (MM ja EM) olivat Timo Koivunen ja Samuli Pirkkiö. ■



▲ Kaleruo Nuutinen, M60 56-kiloisten EM-kultaa.



▲ Pekka Salo ja Heikki Kasanen kansainvälisessä seurassa.



▲ Teija Kortelainen, N65 69-kiloisten EM-kultaa.



▲ Terttu Huuskonen, N70 58-kiloisten MM-kultaa.



▲ Uolevi Kahelin, M65 62-kiloisten EM-kultaa.



▶ Maisa Alajuuja, N45 75-kiloisten EM-kultaa.



▲ Kari Tarkiainen (oik.) EM-kisojen M65 77-kiloisten palkintojenjaossa.



▲ Samuli Pirkkiö, M45 62-kiloisten EM- ja MM-kultaa.



▲ Harri Helin, M55 62-kiloisten EM-kultaa.



▲ Jouko Sutinen, Erkki Laine ja Timo Koivunen EM-kisoissa.

▶ M55 105-kiloisten EM-kultamitalisti Jari Hirvonen (oik.) pääsi myös juryyn, jossa oli pohjoismaista väriä eli Marga Jörgensen ja Jan Hinrichsen.





2019 European Masters Qualifying Standards										
MEN										
Category	M80	M75	M70	M65	M60	M55	M50	M45	M40	M35
55	54	64	74	87	101	110	127	136	144	153
61	58	70	80	94	109	119	138	147	156	165
67	62	74	86	101	116	127	147	157	166	176
73	66	79	91	106	123	134	155	165	176	186
81	69	83	96	113	130	142	164	175	186	197
89	73	87	101	118	136	149	172	184	195	207
96	75	90	104	122	141	154	178	190	202	214
102	77	92	107	125	144	158	182	195	207	219
109	79	95	109	128	148	161	187	199	211	224
109	81	97	112	132	152	166	192	205	218	231

230	230	230	240	250	250	265	265	265	265	<- SMF
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------

82	77	72	67	62	57	52	47	42	37	<- Median Age
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---------------

121	<- Body Weight used for +109 category
-----	---------------------------------------

Minimum start totals according to the 15/10 kg rule										
MEN										
Category	M80	M75	M70	M65	M60	M55	M50	M45	M40	M35
55	52*	52*	59	72	86	95	112	121	129	138
61	52*	55	65	79	94	104	123	132	141	150
67	52*	59	71	86	101	112	132	142	151	161
73	52*	64	76	91	108	119	140	150	161	171
81	54	68	81	98	115	127	149	160	171	182
89	58	72	86	103	121	134	157	169	180	192
96	60	75	104	107	126	139	163	175	187	199
102	62	77	107	110	129	143	167	180	192	204
109	64	80	109	113	133	146	172	184	196	209
109	66	82	112	117	137	151	177	190	203	216

* Minimum weights only allowed.

2019 European Masters Qualifying Standards**WOMEN**

Category	W70	W65	W60	W55	W50	W45	W40	W35
45	38	43	48	56	66	70	74	79
49	41	46	51	61	71	76	80	85
55	45	51	57	66	78	83	88	93
59	48	54	60	70	82	87	93	98
64	51	57	63	74	87	92	98	104
71	54	61	67	79	92	99	105	111
76	56	63	70	82	96	102	109	115
81	58	65	72	85	99	106	112	119
87	60	67	74	87	102	109	116	123
87	61	69	77	90	105	112	119	126

130	130	130	140	150	150	150	150	<- SMF
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------

72	67	62	57	52	47	42	37	<- Median Age
----	----	----	----	----	----	----	----	---------------

94	<- Body Weight used for +87 category
----	--------------------------------------

Minimum start totals according to the 15/10 kg rule**WOMEN**

Category	W65	W65	W60	W55	W50	W45	W40	W35
45	42*	42*	42*	46	56	60	64	69
49	42*	42*	42*	51	61	66	70	75
55	42*	42*	47	56	68	73	78	83
59	42*	44	50	60	72	77	83	88
64	42*	47	53	64	77	82	88	94
71	44	51	57	69	82	89	95	101
76	46	53	60	72	86	92	99	105
81	48	55	62	75	89	96	102	109
87	50	57	64	77	92	99	106	113
87	51	59	67	80	95	102	109	116

* Minimum weights only allowed.

2019 IWF WORLD MASTERS**New qualifying standards and new IWF bodyweight categories****MEN**

Category ↓	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80+
55	170	161	149	137	123	111	98	86	73	60
61	184	173	160	148	133	120	106	92	79	64
67	195	184	171	157	141	127	113	98	84	68
73	206	194	180	166	149	134	119	104	88	72
81	218	205	190	175	157	142	125	109	93	76
89	228	215	199	183	165	148	131	114	97	80
96	235	222	205	189	170	153	135	118	100	82
102	240	227	210	193	174	156	139	121	103	84
109	246	232	215	198	178	160	142	124	105	86
109+	250	236	219	201	181	163	144	126	107	87

Table of start weights applying the 15/10 kg rule

Category ↓	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80+
55	155	146	134	122	108	96	83	71	58	52*
61	169	158	145	133	118	105	91	77	64	52*
67	180	169	156	142	126	112	98	83	69	53
73	191	179	165	151	134	119	104	89	73	57
81	203	190	175	160	142	127	110	94	78	61
89	213	200	184	168	150	133	116	99	82	65
96	220	207	190	174	155	138	120	103	85	67
102	225	212	195	178	159	141	124	106	88	69
109	231	217	200	183	163	145	127	109	90	71
109+	235	221	204	186	166	148	129	111	92	72

- Minimum weights only allowed

2019 IWF WORLD MASTERS**New qualifying standards and new IWF bodyweight categories****WOMEN**

Category ↓	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70
45	93	88	78	71	62	55	48	42
49	99	94	83	76	67	59	52	45
55	108	102	91	82	73	65	56	49
59	114	107	95	86	76	68	59	51
64	119	113	100	91	80	71	62	54
71	127	119	106	96	85	76	66	57
76	131	124	110	100	88	78	68	59
81	135	127	113	102	91	80	70	61
87	139	131	116	106	94	83	72	62
87+	147	139	123	112	99	88	76	66

Table of start weights applying the 15/10 kg rule

Category ↓	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70
45	83	78	68	61	52	45	42*	42*
49	89	84	73	66	57	49	42	42*
55	98	92	81	72	63	55	46	42*
59	104	97	85	76	66	58	49	42*
64	109	103	90	81	70	61	52	54
71	117	109	96	86	75	66	56	57
76	121	114	100	90	78	68	58	59
81	125	117	103	92	81	70	60	61
87	129	121	106	96	84	73	62	62
87+	137	129	113	102	89	78	66	66

- Minimum weights only allowed

WKSF-liiton EM-kisoista värisuora

WKSF-liiton (World Kettlebell Sport Federation) ensimmäiset EM-kilpailut miteltiin 8.–11.11. Porton Maiassa, Portugalissa. Osallistujia kisoissa oli mukana 13 maasta. Suomea edusti pieni, mutta pippurinen 5 hengen joukkue – Minna Kihlström, Heli Onikki, Taija Merisalo, Niina Pelander ja Kirsi Suomela, joka toimi myös joukkueen johtajana ja Suomen edustajana WKSF:n kokouksessa.

Joukkue saapui torstaina kisapaikalle Maiaan punnitukseen. WKSF:n kilpailuissa on hiemat poikkeavat painoluokat Suomen painoluokista: miehillä alle 68 kg, alle 74 kg, alle 80 kg, alle 87 kg, alle 95 kg ja yli 95 kg ja naisilla alle 52 kg, alle 58 kg, alle 65 kg, alle 75 kg ja yli 75 kg. Punnitus sujui ongelmitta, sillä pääsimme punnitukseen jonottamatta ja kaikki pääsivät painoluokkiinsa. Haastavinta sen sijaan oli löytää nälkäisenä ruokaa, sillä ruokaravintolat aukesivat klo 19 jälkeen. Lopulta löysimme helpotusta nälkään ja keskittymisen tulevaan kilpailuun saattoi alkaa.

Ensimmäisenä kisapäivänä perjantaina nostettiin sekä miesten LC (2 x 32 kg ja 2 x 24 kg) että naisten LC (2 x 20 kg ja 2 x 16 kg) ja OALC (1 x 24 kg ja 1 x 16 kg). Suomalaisista kislavalle nousi LC mestaruussarjassa 2 x 20 kg (alle 75 kg) Niina Pelander tuoden Euroopan mestaruuden Suomeen tuloksella 76 toistoa. Niinan tulos on samalla myös uusi Suomen ennätys alle 68 kg painoluokkaan. Ensimmäisenä kisapäivän lopuksi järjestettiin kisojen avajaiset, jonne koko Suomen joukkue osallistui.

Toisena kisapäivänä oli vuorossa naisten tempaus. Suomalaisista lauantapäivän urakan aloitti 24 kg mestaruussarjan tempauksella Kirsi Suomela, tulos 84 toistoa ja kultaa painoluokassa yli 75 kg. Seuraavaksi lavalle nousivat 24 kg tempauksessa painoluokassa alle 75 kg Taija Merisalo ja Niina Pe-



Suomen joukkue WKSF:n EM-kisoissa.

lander. Niina sai 98 toistolla hopeaa ja Taija oli 82 toistolla neljäs. 16 kg amatöörisarjassa tempasivat Minna Kihlström ja Heli Onikki alle 65kg painoluokassa. Minna nosti ensimmäisissä kansainvälisissä kisoissaan pronssille tuloksella 119 toistoa, joka on hänen oma ennätöksensäkin. Heli nosti oman ennätyksensä 85 toistoa, jolla hän sijoittui viidenneksi.

Kolmantena kisapäivänä sunnuntaina nostettiin vielä miesten biathlon 32 kg ja 24 kg sekä työntöviestit (miehillä 2 x 24 kg 5 x 3 min ja naisilla 2 x 16 kg 3 x 3 min). Suomalaisia ei enää kolmantena kisapäivänä nähty lavalla, koska suurin osa joukkueesta suuntasi jo kohti kotia.

Suomen joukkueella oli kotiin tuomisina värisuora: mestaruussarjoista kaksi kultaa ja yksi hopea sekä amatöörisarjasta yksi pronssi, jotka yhdessä oikeuttivat Suomen joukkueen kolmannelle sijalle maiden välisessä pistelaskussa!

Kaiken kaikkiaan WKSF:n EM-kilpailut olivat erittäin hyvin onnistuneet: tunnelma kisoissa oli todella mukava, aikataulut pitivät ja live-lähetys koto-Suomeen oli laadukas. Ensi vuonna WKSF järjestää MM-kilpailut Irlannissa 23.–26.5.2019 ja EM-kilpailut Ukrainassa lokakuussa 2019, toivottavasti ollaan siellä vähintään yhtä suurella joukkueella paikalla! ■

ANTIDOPING

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2019

Maaailman antidopingtoimisto WADA on julkistanut vuoden 2019 kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelon. Luettelossa määritetään, mitkä aineet ja menetelmät ovat kiellettyjä kilpailujen aikana ja kilpailujen ulkopuolella ja mitkä aineet ovat kiellettyjä missäkin urheilulajissa.

Vuoden 2019 aineiden ja menetelmien luettelon muutokset ovat vähäisiä. Luetteloon ei ole lisätty uusia kiellettyjä ainerihtiä, tosin otsikkoja on hiukan muutettu. Eri ryhmien alle on lisätty uusia esimerkkiaineita. Näitä ovat muun muassa:

- S2: hypoksian indusoiman tekijän aktivaattoreita (daprodustatti, vadadustatti) ja kasvuhormonin erityistä lisäävänä aineena masinoreliini
- S3: tretokinoli beeta-2-agonistina
- S4: useita tyyppiä IIB aktiivinireseptorin aktivaatiota eri mekanismeilla estäviä kokeellisia aineita.

Ryhmään S6 eli piristeet on lisätty esimerkkiaineiksi kaksi aiemmin mainitun metyyliheksaaniamiinin johdosta (1,4-dimetyyliipentyyliamiini ja 1,2-dimetyyliipentyyliamiini), joita

on ollut mm. joissain internetin kautta myydyissä ravintolisissä. Mikään näistä aineista ei ole kuitenkaan ollut lääkeaineena markkinoilla Suomessa. Joitakin esimerkkiaineita on poistettu luettelosta, koska niitä ei ole saatavilla kaupallisissa tuotteissa (muun muassa S1.1b ryhmästä). Kyseiset yhdisteet ovat kuitenkin edelleen kiellettyjä.

– Muutokset edellisvuosiin nähden ovat vähäisiä, eikä näistä mikään vaikuta urheilijan lääkityksiin Suomessa. On tärkeää, että WADA ottaa huomioon erittäin tarkasti jo lääkehityksessä olevat potentiaaliset uudet dopingaineet, SUEKin lääketieteellinen asiantuntija Pekka Rauhala sanoo.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2019 -luettelo julkaistaan suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sähköisessä muodossa SUEKin internetsivuilla vuoden alussa. Lisäksi KAMU-mobiilisovellus on ladattavissa Android- ja iOS-laitteille. Haku pohjautuu Lääketietokeskuksen lääketietokantoihin ja koskee Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. ■

Taisto Ryynänen teki komean paluun nostolavoille

Leppävirran Urheilijat järjesti avoimet TUL:n painonnoston mestaruuskilpailut 27. lokakuuta Leppävirran Ammattikoululla. Kilpailuun tuli peräti 25 nostajaa.

Kajaanin Kuohun Taisto Ryynänen teki komean paluun kisalavoille.

– Olen pitänyt kilpailutaukoa, vuonna 2007 nostin SM-pronssia, Ryynänen taustoitti.

Leppävirralla Ryynäsen yhteistulos oli 286 kiloa (120+166) sarjaan 105 kiloa.

Toiseksi kovimmat raudat nosti Mikkelin Voimailijoiden Joonas Matilainen, joka nosti mestariksi sarjassa +105 kiloa, tuloksella 264 kiloa (117+147) kiloa.

Naisten sarjojen paras oli Savonlinnan Jyryn Meri Kohonen tuloksella 140 kiloa (60+80). ■



Taisto Ryynänen palkittiin parhaana nostajana TUL:n avoimissa mestaruuskilpailuissa.

IN MEMORIAM

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ

Mauno Kenttälä on poissa

Painonnoston masters-ikäluokan maailmanmestari Mauno Kenttälä on kuollut. Hän kuoli kotonaan Rovaniemellä 8. lokakuuta ja oli kuollessaan 68-vuotias.

Kenttälä aloitti painonnoston 1970- ja 1980-lukujen taitteessa varsin myöhäisellä iällä, kolmekymppisenä. Hän omaksui kuitenkin nopeasti lajin hienoudet ja voimaili parhaimmillaan kansallisella huipputasolla yleisessä sarjassa.

Kenttälä sijoittui neljänneksi yleisen sarjan SM-kilpailuissa Lahdessa 1985. Hän saavutti Rovaniemen Reippaan joukkueessa viisi kultamitalia seuraajajoukkueiden SM-loppuottelussa.

Kenttälä, jonka ystävät tunsivat lempinimellä Mane, oli työkiireiden vuoksi pois kisalavoilta parikymmentä vuotta.

Pirkanmaalla yrittäjänä toiminut Kenttälä innostui lajista uudestaan muuttettuaan takaisin kotiseudulleen Rovaniemelle ja puki nostotrikoot jälleen ylleen masterskilpailuissa.

Menestys olikin erinomainen – vuoden 2014 maailmanmestaruuden ohella Kenttälä saavutti masters-ikäluokissa MM-hopeaa, EM-hopeaa ja MM-pronssia. Lisäksi hän voitti useita Suomen mestaruuksia ja teki lukuisia Suomen ennätyksiä, joista osa jäi ikuisiksi voimaan marraskuun alussa tulleen sarjauudistuksen myötä.

Kenttälä olisi halunnut nostaa ensi kesäkuussa Rovaniemellä pidettävissä masters Euroopan mestaruuskilpailuissa. Sitä hetkeä ei kuitenkaan suotu, sillä vaikea ja pitkäaikainen sairaus uuvutti mestarin voimat. ■



MASTERS EM-KILPAILUT BUDAPEST, UNKARI 16.–23.6.2018

N65: 69 kg: 1. Teija Kortelainen 92 (42 N65SE+50).

N60: 58 kg: 2. Maija Sankamo 72 (30+42).

N50: 58 kg: 1. Satu Niemelä 118 (52+66), 4. Anne Rautiainen 78 (34+44). **90 kg:** 4. Eeva Junttu 94 (41+53). **+90 kg:** 3. Lea Pirttilä 108 (50 N50SE+58).

N45: 53 kg: 2. Virve Leikola 86 (36+50). **69 kg:** 2. Susanna Niemä 123 (55+68), 3. Karoliina Majamaa 115 (51+64). **75 kg:** 1. Maisa Alajuuua 124 (55+69), 3. Jaana Saarela 97 (42+55).

N40: 58 kg: 2. Laura Majander 135 (58+77), 3. Titta Sillman 115 (50+65). **69 kg:** 3. Niina Saarman-Bartholdi 123 (50+73). **75 kg:** 3. Taru Itäpelto 126 (54+72). **N35: 69 kg:** 4. Hanna-Leena Polso 149 (66+83), Anni Jääskeläinen – (60+).

M75: 85 kg: 3. Pekka Salo 117 (50+67).

M70: 77 kg: 1. Timo Koivunen 145 (62+83). **85 kg:** 2. Heikki Niemelä 145 (63+82). **94 kg:** 2. Risto Tiainen 158 (68+90).

M65: 62 kg: 1. Uolevi Kahelin 147 (67+80p). **69 kg:** 3. Matti Törmä 134 (57+77). **77 kg:** 3. Kari Tarkinainen 154 (69+85), Lasse Törmikoski – (64+0). **94 kg:** 4. Jouko Sutinen 155 (64+91). **105 kg:** 2. Erkki Laine 165 (75+90).

M60: 56 kg: 1. Kalervo Nuutinen 104 (50+54). **62 kg:** 2. Urpo Korpelainen 135 (60+75). **105 kg:** 4. Heikki Kasanen 156 (65+91).

M55: 94 kg: 2. Timo Kohtamäki 200 (95+105). **105 kg:** 1. Jari Hirvonen 220 (100+120). **+105 kg:** 4. Timo Pietilä 170 (70+100).

M50: 62 kg: 1. Harri Helin 151 (65+86). **105 kg:** Keijo Rättyä – (95+).

M45: 62 kg: 1. Samuli Pirkkiö 192 (90+102). **77 kg:** 6. Marko Päivähonka 187 (82+105). **94 kg:** 9. Juha Aho 215 (95+120). **105 kg:** 7. Joni Kinnunen 192 (85+107).

M40: 94 kg: 7. Marko Kupiainen 240 (109+131). **105 kg:** 7. Rami Jokinen 227 (97+130).

M35: 69 kg: Heikki Niemi –. **94 kg:** 6. Mikko Kaikkonen 220 (95+125).

Täydelliset tulokset: http://emwc2018.mafcssz.hu/results?fbclid=IwAR3DFU1Qg-jx9S4-18x78b8ccEqhSxPC2Wv-j7b_pMMxjtPruvvD2QxjBlQ

TEMPAUKSEN JA TYÖNNÖN SM-KILPAILUT ERÄJÄRVI, ORIVESI 1.7.2018

NAISJUNIORIT (20-v.):

Tempaus: 1. Jutta Selin TP (66,60) 75/95,136.

Työntö: 1. Jutta Selin TP 93/117,968.

Yhteistulos (kansallinen kilpailu): 1. Jutta Selin TP 168 (75+93) 213,104.

NAISET:

Tempaus: 1. Hanna Kauhanen (73,46) 81/97,491, 2. Emma Gleisner LeKi (68,14) 77/96,248, 3. Riina Saksa LoLif (62,49) 70/92,197, 4. Eveliina Laine PaU (61,55) 65/86,417. Aino Linna-maa Hausi (73,19), Tea Laakkonen LoLif (57,48) ja Anni Vuohijoki RoRe (62,95) –.

Työntö: 1. Hanna Kauhanen 106/127,581, 2. Emma Gleisner LeKi 93/116,465, 3. Aino Linna-maa Hausi 95/114,553, 4. Tea Laakkonen LoLif 78/108,385. Eveliina Laine PaU, Riina Saksa LoLif ja Anni Vuohijoki RoRe –.

Yhteistulos (kansallinen kilpailu): 1. Hanna Kauhanen TP 187 (81+106) 225,072, 2. Emma Gleisner LeKi 170 (77+93) 212,892.

MIESJUNIORIT (20-v.):

Tempaus: 1. Samuel Kaikkonen PaPu (72,78) 107/137,808, 2. Konsta Parkkali TAK (86,42) 112/131,948, 3. Anton Seppä LoLif (101,60) 117/128,993, 4. Oliver Svartberg TAK (92,84) 107/122,151.

Työntö: 1. Samuel Kaikkonen PaPu 126/162,279, 2. Anton Seppä LoLif 145/159,863, 3. Konsta Parkkali TAK 125/147,264. Oliver Svartberg TAK –.

Yhteistulos (kansallinen kilpailu): 1. Samuel Kaikkonen PaPu 233 (107+126), 2. Anton Seppä LoLif 262 (117+145) 288,856, 3. Konsta Parkkali TAK 237 (112+125) 279,212. Oliver Svartberg TAK (-99/92,84) – (107+).

MIEHET:

TEMPAUS: 1. Jesse Nykänen Atom (87,16) 142/166,637, 2. Teemu Roininen LeKi (140,02) 157/159,638, 3. Sami Köngäs RoRe (79,50) 127/155,865, 4. Aleksi Hirvonen LPN (93,25) 133/151,556, 5. Petri Lindfors KelVi (122,92) 140/145,921, 6. Lauri Tuovinen TP (112,03) 136/145,252, 7. Klaus Eloranta TAK (78,25) 120/148,499, 8. Aatu Koponen TP (74,07)

109/138,987.

Työntö: 1. Teemu Roininen LeKi 200/203,361, 2. Jesse Nykänen Atom (170/199,495), 3. Sami Köngäs RoRe 159/195,139, 4. Petri Lindfors KelVi 176/183,443, 5. Lauri Tuovinen TP 171/182,632, 6. Klaus Eloranta TAK 145/179,436, 7. Aleksi Hirvonen LPN 155/176,625, 8. Aatu Koponen TP 137/174,690.

Yhteistulos (kansallinen kilpailu): 1. Jesse Nykänen Atom (312 (142+170) 366,131, 2. Teemu Roininen LeKi 357 (157+200) 362,999, 3. Sami Köngäs RoRe 286 (127+159) 351,004, 4. Petri Lindfors KelVi 316 (140+176) 329,364, 5. Aleksi Hirvonen LPN 288 (133+155) 328,181, 6. Klaus Eloranta TAK 265 (120+145) 327,935, 7. Lauri Tuovinen TP 307 (136+171) 327,884, 8. Aatu Koponen TP 246 (109+137) 313,677.

15- JA 17-VUOTIAIDEN EM- KILPAILUT MILANO, ITALIA 22.–29.7.2018

TYTÖT 15-v.: 63 kg: 1. Karoliina Kulik Puola 161 (70+91), 2. Vic-ky Schlittig Saksa 147 (69+78), 3. Rokana Bukarz Puola 142 (64+78), ... 7. Jannike Bäckström Suomi 128 (52+76). **69 kg:** 1. Victoria Steiner Itävalta 161 (71+90), 2. Aino Luostarinen Suomi 160 T15SE (67 T15SE+93 T15SE), 3. Giulia Franco Italia 144 (65+79).

POJAT 15-v.: +94 kg: 1. Dominik Oracko Tšheki 295 (135+160), 2. Martin Toshev Bulgaria 242 (104+138), 3. Hanno Keskitalo Suomi 241 P15SE (106 P15SE+135 P15SE).

15-vuotiaiden täydelliset tulokset: <http://result.ewfed.com/event-list/e/106>

20- JA 23-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT ROVANIEMI 18.–19.8.2018

20-VUOTIAAT:

NAISET: 48 kg: 1. Kirsi-Marja Mukkala RoRe 144 (66 N20, N23 ja Naisten SE+78). **53 kg:** 1. Siri Sytelä AU 141 (64+77), 2. Jessica Pääkkönen Ra-Pa 103 (48+55). **58 kg:** 1. Anette Kirkanen RoRe 154 (67+87), 2. Jenna Koski RK 125 (57+68), 3. Kukka Lindholm PuKa 118 (53+65). **63 kg:** 1. Jenni Mustajärvi TP 134 (60+74), 2. Ronja Leppiaho Ro-

Re 121 (57+64). Suvi Talasterä PuKa – (80+), Julia Tiainen Herakles – (58+). **69 kg:** 1. Jutta Selin TP 176 (77+99), 2. Sara Tervonen RoRe 122 (52+70). **75 kg:** 1. Riikka Pulkkinen JoPuPo 144 (66+78).

MIEHET: 56 kg: 1. Mikael Helin NuVo 140 (64+76). **62 kg:** 1. Timi Niemelä PuKa 158 (73+85). **69 kg:** 1. Timo Heikkuksela Ku-Kis 205 (92+113), 2. Mauro Nieminen Herakles 203 (92+111), 3. Juuso Hartikainen JoPuPo 176 (78+98), 4. Joel Holappa TP 175 (77+98), 5. Vertti Kenttälä RoRe 143 (64+79). **77 kg:** 1. Samuel Kaikkonen PaPu 241 (110+131), 2. Lauri Kunnari AK 216 (98+118), 3. Anton Hodju RoRe 207 (94+113), 4. Alexander Sippoin Herakles 200 (94+106), 5. Jasper Kosonen PuKa 200 (90+110), 6. Harri Mamia LeKi 186 (84+102), 7. Kalle Rautio OAK 177 (82+95). **85 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK 231 (101+130), 2. Martti Myllynen RCFT 220 (100+120). Konsta Parkkali TAK – (106+). **94 kg:** 1. Rene Roukalla RK 240 (100+140). liver Svartberg TAK – (107+), Jere Latvala SeSi –. **105 kg:** Roni Peltonen PorPa – (153 M20SE, M20PE +), Anton Seppä LoLif – (110+).

23-VUOTIAAT:

NAISET: 48 kg: 1. Kirsi-Marja Mukkala RoRe 144 (66 N20, N23 ja Naisten SE+78). **53 kg:** 1. Siri Sytelä AU 141 (64+77). **58 kg:** 1. Anette Kirkanen RoRe 154 (67+87), 2. Marianna Leivo Herakles 131 (62+69), 3. Jenna Koski RK 125 (57+68), 4. Roosa Mattila KPK 121 (55+66), 5. Kukka Lindholm PuKa 118 (53+65), 6. Linda Viitala OP 116 (48+68). **63 kg:** 1. Jenni Mustajärvi TP 134 (60+74). Suvi Talasterä PuKa – (80+), Sonja Hartio ViPa – (73+), Fanni Niemelä KJ – (70+). **69 kg:** 1. Jutta Selin TP 176 (77+99), 2. Emma Gleisner LeKi 175 (81+94), 3. Heidi Moisanen RoRe 152 (67+85), 4. Pihla Säynä-jäkangas TP 143 (65+78), 5. Aino Isometsä HeTa 139 (63+76). **75 kg:** 1. Riikka Pulkkinen JoPuPo 144 (66+78). **90 kg:** 1. Nea Hukkinen RCFT 165 (70+95), 2. Hanna-Mari Konttinen PorPa 147 (67+80).

MIEHET: 56 kg: 1. Mikael Helin NuVo 140 (64+76). **62 kg:** 1. Timi Niemelä PuKa 158 (73+85). **69 kg:** 1. Joonas Kankaanpää PuKa 243 (110+133), 2. Timo

Heikuksela KuKis 205 (92+113), 3. Mauro Nieminen Herakles 203 (92+111), 4. Juuso Hartikainen JoPuPo 176 (78+98), 5. Joel Holappa TP 175 (77+98). **77 kg:** 1. Mikael Kouhia PaPu 242 (110+132), 2. Samuel Kaikkonen PaPu 241 (110+131), 3. Ville Seppälä KPK 220 (102+118), 4. Akseli Vainio TAK 216 (96+120), 5. Jasper Kosonen PuKa 200 (90+110). **85 kg:** 1. Antti Peltokangas AK 267 (117+150). **Kons-ta Parkkali TAK – (106+-).** **94 kg:** 1. Aapo Ylä-Autio TP 278 (127+151), 2. Rebin Rezazadeh Herakles 261 (115+146), 3. Rene Roukala RK 240 (100+140). **105 kg:** 1. Hannes Keskitalo OAK 300 (130+170), 2. Samu Karjalainen KJ 269 (120+149), 3. Janne-Markus Onnela TP 266 (117+149). Anton Seppä LoLif – (110+-).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: **20-VUOTIAAT:** 1. Rovaniemen Reipas 30, 2. Tampereen Pyrintö 17, 3. Puntti-Karhut 13, 4. Raution Kisailijat 12, 5. Alavuden Urheilijat, Nummelan Voimailijat, Kuusankosken Kisa, Ounasvaaran Atleetti Klubi ja Parkanon Puntti 7.

23-VUOTIAAT: 1. Tampereen Pyrintö 30, 2. Rovaniemen Reipas 18, 3. Puntti-Karhut 18, 4. Herakles 14, 5. Parkanon Puntti 12, 6. Joensuu Puntti-Pojat 10.

MASTERS MM-KILPAILUT
BARCELONA, ESPANJA
18.–25.8.2018

N70: 58 kg: 1. Terttu Huuskonen 73 N70 ME+SE (31 N70ME+42 N70 ME+SE).

N60: 58 kg: 4. Maija Sankamo 72 (32+40).

N50: 75 kg: 5. Tarja Aho 92 (40+52). **90 kg:** 2. Hannele Korhonen 115 (48+67).

N45: 53 kg: 4. Virve Leikola 94 (39+55). **69 kg:** 6. Karoliina Majamaa 116 (51+65). **75 kg:** 3. Susanna Niemi 122 (57+65), 8. Jaana Saarela 97 (45+52). **90 kg:** 3. Sari Anria 122 (54+68).

N40: 63 kg: 10. Tuula Holappa 132 (58+74). **69 kg:** 3. Monaliisa Ketola 137 (55+82). **75 kg:** 9. Taru Itäpelto 131 (61+70), 12. Kaisa Ristolainen 125 (54+71).

N35: 63 kg: 2. Saara Laaksonen 173 (79+94), 13. Annastiina Aamurisko 125 (60+65). Riina Saksa – (75+-). **69 kg:** 5. Sanna Savolainen 158 (70+88). Anni Jääskeläinen –. **75 kg:** 5. Tiina Hirt-

tiö 145 (65+80), 8. Heli Myllykangas 136 (63+73). **90 kg:** 4. Heidi Rantakare 165 N35SE (65 N35SE+100 N35SE).

M70: 77 kg: 1. Timo Koivunen 145 (64+81). **85 kg:** 4. Heikki Niemelä 133 (58+75).

M65: 77 kg: 1. Kari Tarkiainen 152 (71+81).

M60: 62 kg: 2. Kalervo Nuutinen 112 (50+62). **69 kg:** 2. Urpo Korpelainen 130 (60+70). **94 kg:** 4. Martti Pesu 165 (75+90).

M45: 62 kg: 1. Samuli Pirkkiö 190 (85+105). **77 kg:** Marko Päivähonka –. **94 kg:** 5. Juha Aho 210 (90+120). **105 kg:** Rami Kolhmainen – (92+-).

M40: +105 kg: 5. Rami Jokinen 222 (99+123).

M35: 94 kg: 10. Mohammad B. Khajeheian 230 (98+132). **105 kg:** Risto Savolainen – (100+-).

SUOMI-RUOTSI MAAOTTELU
1.9.2018

NAISTEN MAAOTTELU: Ruotsi 15, Suomi 6.

MIESTEN MAAOTTELU: Ruotsi 11, Suomi 10.

NAISET: 48 kg: 1. Surya Sundqvist Ruotsi 148 (66+82), 2. Kirsi-Marja Munkkala Suomi 142 (67 SE+N20SE+N23SE + N20PE+75).

53 kg: 1. Emilia Vihantola Suomi 155 (69+86), 2. Jessica Borström Ruotsi 149 (70+79). **58 kg:** 1. Cecilia Landgren Ruotsi 162 (69+93), 2. Anette Kirkanen Suomi 150 (68+82). **63 kg:** 1. Anni Vuohijoki Suomi 204 SE (89+115 SE), 2. Daniela Gherman Ruotsi 195 (90+105). **69 kg:** 1. Alice Mille Ruotsi 186 (82+104), 2. Marianne Saarelho Suomi 185 (85+100). **75 kg:** 1. Ida Åkerlund Ruotsi 194 (87+107), 2. Hanna Kauhanen Suomi 184 (78+106). **90 kg:** 1. Paula Junhöv Rindberg Ruotsi 199 (89+110), 2. Roosa Ahonen Suomi 177 (80+97).

MIEHET: 62 kg: 1. Jonathan Persson Ruotsi 208 (93+115), 2. Timo Heikuksela Suomi 200 (90+110). **69 kg:** 1. Eddie Berglund Ruotsi 254 (117+137), 2. Joonas Kaanpää Suomi 253 (118+135). **77 kg:** 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

77 kg: 1. Jere Johansson Suomi 268 (121+147), 2. Victor Ahlm Ruotsi 257 (115+142). **85 kg:** 1. Sebastian Fallman Ruotsi 295 (135+160), Sami Köngäs Suomi – (+156). **94 kg:** 1. Klas Ekberg Ruotsi 300 (140+160), Aleks Hirvonen Suomi – (+155).

105 kg: 1. Jani Heikkinen Suomi 315 (138+177), 2. Eric Sjöden Ruotsi 299 (126+173). **+105 kg:** 1. Teemu Roininen Suomi 346 (153+193), 2. Stefan Ågren Ruotsi 334 (149+185).

ETELÄ-SUOMEN
MESTARUUSKILPAILUT
JYVÄSKYLÄ 8.9.2018

NAISET: 48 kg: 1. Iita Kononen ÄH 75 (32+43). **53 kg:** 1. Maija Mustonen JoPuPo 127 (56+71), 2. Essi Kettunen JoPuPo 102 (41+61), 3. Janette Ylisoini Bod 101 (46+55). Elli Mustonen JoPuPo –. **58 kg:** 1. Asta Keskitalo TAK 130 (59+71), 2. Susan Pérez TAK 107 (47+60). **63 kg:** 1. Suvi Talasterä PuKa 176 (81+95), 2. Eveliina Laine PaU 159 (70+89), 3. Niina Laine TP 151 (64+87), 4. Evelyn Ruzza TP 150 (68+82), 5. Mirka Tuisku Atomi 135 (60+75). Iida Kalmar – (67+0). **69 kg:** 1. Saara Leskinen TAK 191 (83+108), 2. Laura Pihkala TP 161 (68+93), 3. Pihla Säynäjäkangas TP 144 (66+78), 4. Jaana Pohjaranta PuKa 136 (61+75), 5. Anniina Mäkelä AU 123 (55+68). **90 kg:** 1. Saija Savolainen JoPuPo 140 (59+81).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (125+151), 2. Jere Johansson TP 259 (115+144), 3. Jarkko Nieminen NuVo 238 (108+130), 4. Ilari Federley TP 226 (95+131), 5. Eero Koivisto PuKa 213 (97+116), 6. Jaana Riekkinen KelVi 210 (93+117). **94 kg:** 1. Ville Jääskeläinen TP 260 (114+146), 2. Iiro Karvinen ViPa 246 (107+139), 3. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 4. Daniel Villarreal Herakles 239 (111+128). **105 kg:** 1. Kimmo Lehtikangas PuKa 275 (125+150), 2. Matias Kinnunen TAK 225 (100+125). **+105 kg:** 1. Teemu Janhunen PuKa 290 (122+168), 2. Kimmo Lummi TP 260 (120+140).

MIEHET: 69 kg: 1. Juuso Hartikainen JoPuPo 178 (76+102). **77 kg:** 1. Aatu Koponen TP 250 (110+140), 2. Jasper Kosonen PuKa 190 (95+95). **85 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 276 (

ka 108 (47+61), 2) Jessica Pääkönen Suomi 101 (46+55). **58 kg:** 1) Anni Toivonen Suomi 132 (61+71), 2) Siff Wibling Tanska 130 (60+70), 3) Helene Skugedal Norja 130 (54+76), 4) Julia Jordanger Loen Norja 129 (55+74). **63 kg:** 1) Milja Malakmäki Suomi 146 (66+80), 2) Jasmin Agertoft Tanska 130 (58+72), 3) Jannike Bäckström Suomi 127 (56+71). **69 kg:** 1) Aino Luostarinen Suomi 169 (71+98), 2) Birta Lif Porinsdottir Islanti 151 (66+85). **75 kg:** 1) Nicol-Alejandra Ericsson Ruotsi 168 (75+93). **Yli 75 kg:** 1) Helmi Nauha Suomi 129 (58+71)

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU:

1. Suomi 44, 2. Tanska 17, 3. Ruotsi 7, 4. Norja 7, 5. Islanti 5. **POJAT 17-v.: 56 kg:** 1) Gustav Wang Tanska 159 (70+89), 2) Eetu Leinonen Suomi 140 (60+80). **62 kg:** 1) Timi Niemelä Suomi 166 (76+90). **69 kg:** 1) Esben Helmö-Larsen Tanska 223 (100+123), 2) Timo Heikukse- la Suomi 214 (96+118), 3) Fab- bian Cabre Ruotsi 206 (89+117), 4) Eino Mänttari Suomi 191 (86+105), 5) Rökvi Hrahn Gud- nason Islanti 169 (76+93). **77 kg:** 1) Alvin Broman Ruotsi 206 (90+116), 2) Brynar Ari Mag- nussen Islanti 205 (95+110), 3) Robert Por Gudnason 200 (86+114), 4) Aron Süssmann Norja 199 (91+108). **85 kg:** 1) Väinö Suoniemi Suomi 228 (103+125), 2) Håkon Eik Lit- land Norja 220 (103+117). **Yli 94 kg:** 1) Matias Tuovinen 261 (120+141), 2) Hanno Keskitalo Suomi 238 (106+132).

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU:

1. Suomi 39, 2. Tanska 14, 3. Ruotsi 11, 4. Islanti 11, 5. Norja 8. **NAISET 20-v.: 53 kg:** 1) Tiril Bo- ge Norja 145 (65+80), 2) Siri Sy- telä Suomi 139 (64+75). **58 kg:** 1) Raket Ragnheidur Jonsdot- tir Islanti 145 (65+80), 2) Ronja Leppiaho Suomi 125 (56+69), 3) Jenna Koski Suomi 123 (55+68). **63 kg:** 1) Suvi Talasterä Suomi 171 (78+93), 2) Emma Hörn- lund Ruotsi 171 (74+97), 3) Hra- fnhildur Finnbogadottir Islan- ti 159 (71+88), 4) Jenni Musta- järvi Suomi 140 (64+76), 5) Birna Aradottir Islanti 124 (57+67). **69 kg:** 1) Anna Fomina Ruotsi 186 (86+100), 2) Katla Ketilsdottir 167 (77+90), 3) Jutta Selin Suo- mi 165 (75+90), 4) Freja Obel Rosendahl Tanska 158 (75+83),

5) Apena Eir Jonsdottir Islanti 156 (65+91). **75 kg:** 1) Birta Ha- fporsdottir Islanti 170 (80+90). **90 kg:** 1) Sara Tervonen Suomi 118 (48+70).

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU:

1. Suomi 34, 2. Islanti 24, 3. Ruotsi 16, 4. Norja 7, 5. Tanska 3. **MIEHET 20-v.: 56 kg:** 1) Mikael Helin Suomi 135 (65+70). **62 kg:** 1) Robert Andre Moldestar Nor- ja 194 (87+107), 2) Johan Hen- riksson Ruotsi 180 (80+100). **69 kg:** 1) Mauro Nieminen Suo- mi 210 (96+114). **77 kg:** 1) Mag- nus Roed Ostermann Tanska 250 (116+134), 2) Ingimar Jöns- son Islanti 238 (107+131), 3) Al- bin Ekwall Ruotsi 226 (102+124), 4) Samuel Kaikkonen Suomi 216 (100+116), 5) Lauri Kunnari Suo- mi 210 (95+115). **85 kg:** 1) Omed Alam Tanska 295 (135+160), 2) Dan Englund Ruotsi 251 (105+145), 3) Mathias Hove Jo- hansen Norja 249 (110+139), 4) Axel Mani Hilmarsson Islanti 248 (113+135), 5) Sigurdur Darri Ra- fnsson Islanti 245 (105+140). **94 kg:** 1) Christian Holm Tanska 285 (125+160), 2) Oliver Svartberg Suomi 237 (107+130), 3) Gud- mundur Jökull Armansson Islanti 210 (95+115). **105 kg:** 1) Alfons Karlsson Ruotsi 270 (123+147), 2) Anton Seppä Suomi 256 (118+138), 3) Veigar Agust Ha- fporsson Islanti 228 (98+130). **Yli 105 kg:** 1) Anton Mårtensson Ruotsi 300 (128+172).

MAIDEN VÄLINEN PISTEKILPAILU:

1. Suomi 30, 2. Ruotsi 28, 3. Tan- ska 21, 4. Islanti 18, 5. Norja 11.

20- JA 23-VUOTIAIDEN EM- KILPAILUT ZAMOSC, PUOLA 20.-27.10.2018

NAISET 20-v.: 48 kg: 1) Dajana Dimitrova Bulgaria 164 (72+92), 2) Gamze Karakol Turkki 161 (70+91), 3) Ksenia Kozina Venä- jä 153 (70+83), ... 8) Kirsi-Mar- ja Mukkala Suomi 141 (64+77). **63 kg:** 1) Rebeka Koha Latvia 220 (100+120), 2) Nuray Le- vent Turkki 207 (92+115), 3) Suizanna Valodzka Valko-Venä- jä 201 (91+110), ... 12) Suvi Ta- lasterä Suomi 174 (80+94). **69 kg:** 1) Alexandra Alexe Roma- nia 203 (92+111), 2) Ilija Her- nandez Espanja 203 (88+115), 3) Marija Andrejeva Venäjä 201 (91+110), ... 8) Jutta Selin Suomi 171 (77+94).

NAISET 23-v.: 63 kg: 1) Florina Hulpan Romania 218 (98+120), 2) Aleksandra Kozlova Venäjä 214 (97+117), 3) Izabella Jajljan Armenia 204 (94+110), ... 6) Son- ja Hartio Suomi 162 (77+85). **69 kg:** 1) Anastasia Mihalenka Val- ko-Venäjä 216 (93+123), 2) Ani Sargsjan Venäjä 215 (95+120), 3) Duygu Aynaci Turkki 205 (90+115), ... 5) Jasmin Tuovinen Suomi 184 (81+103), 8) Emma Gleisner Suomi 176 (81+95).

MIEHET 20-v.: 77 kg: 1) Ihar Loz- ka Valko-Venäjä 327 (145+182), 2) Rafik Harutjunjan Arme- nia 326 (146+180), 3) Kor- neluk Przemyslaw Puola 316 (142+174), ... 16) Samuel Kaikko- nen Suomi 230 (105+125). **105 kg:** 1) Irakli Tshkheidze Georgia 386 (170+216), 2) David Fischer Itävalta 367 (162+205), 3) Ar- sen Martirosjan Armenia 366 (165+201). Roni Peltonen Suomi jäi tempauksessa ilman tulosta.

MIEHET 23-v.: 85 kg: 1) Andra- nik Karapetjan Armenia 369 (176+193), 2) Roman Tshpek Venäjä 347 (155+192), 3) Ihor Konotop Ukraina 339 (149+190), ... 11) Antti Peltokangas Suomi 275 (120+155). **105 kg:** 1) Fjodor Petrov Venäjä 378 (170+208), 2) Dato Khetsuriani Georgia 375 (174+201), 3) Volodymyr Hoza Ukraina 366 (166+200), ... 6) Hannes Keskitalo Suomi 337 (145+192).

TÄYDELLISET TULOKSET:

http://www.ewfed.com/2018/Junior/Results/J_Results_Book_Zamosc_2018.pdf

http://www.ewfed.com/2018/Junior/Results/U23_Results_Book_Zamosc_2018.pdf

JUNIORI CUPIN
LOPPUHUIPENNUS
ROVANIEMI 20.10.2018

TYTÖT 12-v.: 1. Janette Ylisoi- ni Bodonos (51,50) 103 (47+56) 154,675, **2.** Aada Virta OAK (44,10) 84 (37+47) 142,736, **3.** Iita Kononen ÄH (43,20) 81 (35+46) 140,091, **4.** Iiris Savo- lainen LeKi (32,70) 59 (25+34) 133,250, **5.** Jenna Timonen-Nissi OAK (55,70) 82 (36+46) 116,406, **6.** Pihla-Maria Seikkula OAK (35,50) 39 (17+22) 80,966.

POJAT 12-v.: 1. Kai Ollonen OAK (30,50) 62 (26+36) 168,543, **2.** Elias Mäkitalo OAK (38,10) 75 (33+42) 160,681, **3.** Aapo Karp- pinen OAK (41,80) 81 (36+45)

158,654, **4.** Ossi Alasuvanto KJ (28,80) 46 (20+26) 133,663, **5.** Timo Mustonen Herakles (34,70) 55 (22+33) 129,719, **6.** Hugo Gröhn OAK (44,70) 63 (28+35) 116,050, **7.** Juho Kyös- ti KJ 60 (27+33).

TYTÖT 16-v.: 1. Jannike Bäckström Herakles 140 (60+80), **2.** Marla Sinisaari Ra-Pa 110 (50+60), **3.** Viivi Raudasoja OAK 87 (39+48), **4.** Helmi Nauha KJ 125 (54+71), **5.** Emmi Harell Pu- ka 89 (40+49) 138,153, **6.** Pihla Tolppanen Bodonos (85,80) 110 (46+64) 123,472, **7.** Teea Jaskari LeKi (57,50) 64 (28+36) 88,911.

POJAT 16-v.: 1. Hanno Keskitalo OAK (111,50) 237 (105+132) 253,476, **2.** Timi Niemelä PuKa (61,10) 176 (80+96) 253,174, **3.** Jukka Ylisoini Bodonos (93,60) 200 (87+113) 227,552, **4.** Janne Kähtävä KJ (71,90) 156 (68+88) 202,336, **5.** Valtteri Raudaso- ja OAK (45,50) 106 (50+56) 192,208, **6.** Artturi Häkli LeKi (68,10) 127 (57+70) 170,183, **7.** Aaron Wasenius OAK (50,40) 101 (45+56) 167,922, **8.** Mi- ro Manderbacka KJ (65,10) 121 (53+68) 166,834, **9.** Eetu Hauta- niemi PuKa (45,00) 91 (40+51) 166,631, **10.** Oskari Mäkitalo OAK (65,20) 90 (40+50) 123,968.

YLEISEN SARJAN MM- KILPAILUT ASHGABAT, TURKMENISTAN 1.-10.11.2018

TÄYDELLISET TULOKSET:

https://www.iwfn.net/wp-content/uploads/downloads/2018/11/Results_Book_Ashgabat_2018_v1.1.pdf

SPNL:N NETTISIVUJEN TULOS- PÖRSSI: <https://painonnosto.fi/tulokset/kaikki-tulokset/>

SEURAJOUKKUEIDEN SM- LOPPUOTTELU TURKU 1.12.2018

LOPPUTULOKSET: 1) Rovaniemen Reipas 1686,752 pistettä, 2) Tu- run Atleettiklubi 1676,109, 3) Tampereen Pyrintö 1516,470, 4) Puntti-Karhut (Pori) 1511,508, 5) Herakles (Helsinki) 1400,777.

ROVANIEMEN REIPAS: Kirsi-Marja Mukkala (50,11), 66 20- ja 23-v. SE+työntö 80 20- ja 23-v. SE=146 20- ja 23-v. SE, Anette Kirkanen (52,64) 64+80=144, Sami Köngäs (80,65) 118+153=271, Valtteri Karjalainen (80,62) 97+120=217,

Anni Vuohijoki (64,16) 94 SE+114 SE=208 SE, Robert Pirkkiö (91,37) 130+155=285.

TURUN ATLEETTIKLUBI: Ada Nurhonen (60,72) 53+68=121, Jasmin Tuovinen (68,84) 81+95=176, Klaus Eloranta (79,63) 123+154=277, Oliver Svartberg (92,27) 112+137=249, Saara Leskinen (64,60) 91+103=194, Eero Retulainen (96,25) 145+187 SE=332 SE.

TAMPEREEN PYRINTÖ: Jutta Selin (69,05) 81 20- ja 23-v. SE+100 20- ja 23-v. SE=181 20- ja 23-v. SE, Laura Pihkala (63,58) 0+97=97, Jere Johansson (82,00) 117+150=267, Joel Holappa (68,81) 75+105=180, Jenni Puputti (61,95) 80+95=175, Lauri Tuovinen (112,52) 133+175=308.

PUNTTI-KARHUT: Suvi Talasterä (63,22) 78 20- ja 23-v. SE+94 20- ja 23-v. SE=172 20- ja 23-v. SE, Tytti Parjanen (62,14) 65+83=148, Teemu Janhunen (122,69) 126+167=293, Jasper Kosonen (74,69) 93+112=205, Jaana Pohjaranta (65,22) 60+75=135, Pasi Hirttiö (76,71) 116+130=246.

HERAKLES: Jannike Bäckström (64,72) 55+75=130, Anna Niemelä (52,61) 62+80=142, Daniel Villareal (94,66) 106+127=233, Mauro Nieminen (72,70) 85+110=195, Tiina Rinne (70,30) 70+87=157, Runo Pyykönen (73,65) 92+120=212.

LIFT VAT

-koulutuksen kuulumisia

Rautainen valmentaja-koulutus etenee. LIFT VAT on Painonnostoliiton ja Varalan Urheiluopiston yhdessä toteuttama valmentajan ammattitutkintokoulutus.

Koulutuksen tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista valmennusosaamista, kehittää lajin toimintaympäristöä ja valmennusyhteistyötä sekä lisätä yhteistyötä ja osaamista yli lajirajojen. Artikkelisarjassa tiedotamme innostuneen ryhmämme kuulumisia.

Valmentajan ammattitutkinto koostuu kolmesta pääosasta, joista ensimmäinen on "ammattillinen toiminta valmentajana". Tätä osiota ryhmämme alkoi ponnekkaasti suorittamaan

toukokuun puolivälissä ja tätä kirjoitettaessa marras-kuussa kaikki ovat tutkinnonosan hyväksytysti suorittaneet.

Tehtävät ovat sisältäneet sekä henkilökohtaista että laajempaa lajin ja valmennuksen kehittämistä. Esimerkkeinä lajin ja toimintaympäristöjen kehittämisestä voidaan mainita mm. seuraavia aiheita:

1. urheiluakatemiatoiminta
2. leiritystoiminta
3. valmentajayhteistyö
4. kilpailu- ja harrastajatoiminta.

Aiheita on tarkoitus esitellä myöhemmin laajemmin lajin tapahtumien ja koontumisten yhteydessä.

Koulutuksen toinen osa,

urheilijan kehityksen tukeminen, käynnistyi marras-kuussa. Tähän osioon liittyen pääsemme tekemään laajan valikoiman varsinaiseen urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen kuuluvia tehtäviä.

Koulutusjakso käynnistyi tuhdilla kolmen päivän luentopakettilla lajiantalyysistä, vuorovaikutuksesta, ohjelmoinnista, testaamisesta jne jne. Luennoista voisi nostaa esille esimerkiksi yhden kilpaurheiluun kaikille sopivan aiheen: huippusuorituksen mentaalitaidot.

Rautainen ryhmämme jatkaa opiskelua, tavoitteena valmistuminen joulukuussa 2019. ■



LIFT VAT

Mikä: Painonnostoliiton ja Varalan Urheiluopiston järjestämä ammattivalmentajakoulutus

Miksi: lisää innostuneita tekijöitä lajin pariin, valmennus-osaamisen lisääminen, yhteistyön kehittäminen

Ketkä:

Sari Anria, Jyväskylä
Anna Niemelä, Helsinki
Leena Vartiainen, Lappeenranta
Terho Isola, Kangasala
Jarkko Welling, Tampere
Mika Vallinen, Pori
Teemu Roininen, Lempäälä

TOIMINTAKALENTERI 2019

TAMMIKUU

11.-13.	Painonnoston valmentajakoulutus, II taso	Vierumäki
12.-13.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Oulu
18.-20.	Painonnoston valmentajakoulutus, II taso	Tampere
26.	Kansallinen Tammikuunkisa	Turku
26.-27.	Piirinmestaruuskilpailut	piireittäin
27.-30.	Yläkoululeiritys	Vierumäki

HELMIKUU

2.-3.	Painonnoston ohjaajakoulutus 1	Helsinki
9.-10.	Peruskoululaisten mestaruuskilpailut	Kalajoki
11.-14.	Yläkouluakatemia	Rovaniemi
16.-17.	Yleisen sarjan SM-kilpailut	Helsinki
23.-24.	Kahvakuulaurheilun SM-kilpailut	Konnevesi

MAALISKUU

1.-3.	Painonnoston valmentajakoulutus, II taso	Tampere
7.-10.	Women's Weightlifting Grand Prix 2019	Ljubljana, Slovenia
8.-15.	17-vuotiaiden MM-kilpailut	Las Vegas, Yhdysvallat

HUHTIKUU

16.-17.	Yleisen sarjan EM-kilpailut	Batumi, Georgia
5.-6.	Painonnoston valmentajakoulutus, II taso	Tampere
6.-7.	Painonnoston ohjaajakoulutus 2	Jyväskylä
7.-10.	Yläkoululeiritys	Vierumäki
8.-12.	Yläkouluakatemia	Rovaniemi
12.-14.	Masters SM-kilpailut	Rovaniemi

TOUKOKUU

4.-5.	17-vuotiaiden SM-kilpailut	Rovaniemi
30.5.-2.6.	Kahvakuulaurheilun (IUKL) EM-kilpailut	Stolberg, Saksa

KESÄKUU

30.5.-2.6.	Kahvakuulaurheilun (IUKL) EM-kilpailut	Stolberg, Saksa
1.-8.	20-vuotiaiden MM-kilpailut	Suva, Fidzhi
12.-19.	Masters EM-kilpailut	Rovaniemi
27.-29.	EU-cup	

HEINÄKUU

7.	Tempauksen ja työnnön SM-kilpailut	Orivesi
7.-14.	20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Chisinau, Moldova
26.7.-4.8.	European Masters Games	Torino, Italia

ELOKUU

26.7.-4.8.	European Masters Games	Torino, Italia
16.-24.	Masters MM-kilpailut	Montreal, Kanada
17.-18.	20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut	Pori

SYYSKUU

5.-13.	15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut	Constanta, Romania
7.-8.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut	Kokkola
7.-8.	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Tampere
16.-25.	Yleisen sarjan MM-kilpailut	Pattaya, Thaimaa

LOKAKUU

12.-13.	Yleisen sarjan PM-kilpailut	Vigrestad, Norja
---------	-----------------------------	------------------

MARRASKUU

23.	Seurajoukkueiden SM-loppuottelu	Pori
-----	---------------------------------	------

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, seurajoukkuekilpailut
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.

Kylänikkari M. Heikkala Tmi

Hemmingintie 159
LEMPÄÄLÄ

Puh. 0400 796 245

Kuljetus Änkilä

Pikkulantie 8, 85100 Kalajoki
0400 854 332

HIEROJA HELENA LUKIN

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



Tampereentie 166
Lempäälä

Puh. 3123 6000
www.lauta.fi



Tuotantolinja 4, hallit 4 & 7 36220 Kangasala
045 6522 276
etu@mestariapu.fi

KANTOJEN JYRSINTÄÄ
Kone on kumitelainen, eikä jätä jäikää nurmikolle
Maanrakennus Lahdenperä Oy
Leveelahdentie 432, 34800 VIRRAT
0400 635 432

PARKANO STEEL OY
Tuomenhaara 6, 39700 Parkano
© (03) 4429 960

Rivi-ilmoitukset

LEMPÄÄLÄN/KALEVAN AUTOKOULU
© 040 3589 929
Tampereentie 12 Lempäälä www.autokoulu.com

NAPAPIIRIN AUTOHUOLTO © 044 331 1234
Napapiirintie 2, 96900 Saarenkyä

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

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

AUTOKORJAAMO HIMANKA © (08) 463 371
Kokkolantie 1 Kalajoki

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

**DIPLOMILYMFATERAPEUTTI
ANNA-MAIJA KARJALAINEN**
Kyminkatu 2, 47500 Kuusankoski © (05) 3743 124

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

MARKO GIERS
© 0500 725 722

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

TILITOIMISTO PESTATILIT OY
Jaakonkatu 3 Rovaniemi 040 8448 567



Kalajoentie 6
85100 Kalajoki

0500 586 874
www.kuljetuspolar.fi

HEAVY-TEK OY
Perkkoonkatu 11, 33850 Tampere
0400 620 088



**LUONNONKIVIENTE
ERIKOISMYYMÄLÄ**
020 7995 667
www.kivitori.fi

Koulutie 44, 35300 Orivesi

Bio Lämpö
ORIVEDEN BIOLÄMPÖ OY
045 1133 292
Eräjärventie 1398 35220 ERÄJÄRVI

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

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

KULJETUS J NIVA OY © 040 069 8113
Postitie 3, 96900 Saarenkyä

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

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

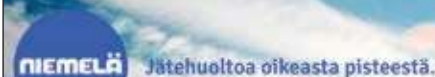
JK SMART METAL OY © (08) 465 989
Vanhatie 144, 85160 Rautio

KIINTEISTÖ VESASTO OY © 0400 630 440
Tampereentie 25, 37500 Lempäälä

MAANRAKENNUS KALEVI VIITAHARJU OY
Riuttankatu 7 Parkano © 0400 237 240

KULJETUSPALVELU MAITOPOJAT OY
Porintie 475, 39660 Lapinneva © 0400 239 866

A. SUHONEN OY -elintarvikekuljetukset
Viljontie 1, 35300 Orivesi © 050 4910 553



Jätehuolto Niemelä Oy

Puh. 044 567 7910

Tilaukset / Laskutus:
050 491 0785 / 0500 663 357
posti@jatehuoltoniemela.fi
Käyntiosoite Kokkola:
Indolantie 27 A, 67600 Kokkola

Kouvolaan Laatoitus ja Muuraus
Vanhamaantie 205 A, 47200 Elimäki
0400 358 716

Tarvikemotti Oy

Ymmyrkäisentie 14
85100 Kalajoki
Puh. (08) 463 110

Energiavelho Oy

Lämpökeskusten käyttö, valvonta ja kunnossapito;
kiinteät polttoaineet, maakaasu, kevyt- ja raskaspolttoöljy

Keisarinviitta 17, 33960 Pirkkala

0400-823 874
velhot@elisanet.fi
Pirkkala



Veljekset Saarinen Oy

Tulotie 13, 33470 Ylöjärvi

Puh. 040 5532 227

**Rakennusliike
Araks Oy**

Koivikkotie 28
ROVANIEMI
040 093 9447

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

JJN Monirakennus KY
Juha Niemelä

Kallinlahdenkatu 1
Ikaalinen p. 0400 874 391

Kuljetus J. Koskela Oy

Joulutähdenpolku 12
96900 Saarenkyä
040 531 1677

MAANRAKENNUSTYÖT

Vesa Alatyyppö

Kannustie 4,
68100 Himanka
0400 383 420

PÖLKKY METSÄ

Kemijärventie 73, 93600 KUUSAMO

Puh. 040 833 9831

Fax 08-851 4016

office@polkky.fi tai
etunimi.sukunimi@polkky.fi

www.polkky.fi

Jari Niemi & Kumppanit

Rautiontie 331, 85140 Tynkä
0400 582 146



SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkyä
0400 391 258

Rakennus Oy J. Patoranta

Koivistonluodontie 4B, 28330 Pori
050 5610 685

Mursketta, soraa, multaa ANTTI PAHKALA

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



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

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



PARKETTI HERALA OY

Lampipolku 2 b Lempäälä 040 584 9962



JOKA OHJELMAT OY

Ohjelmatoimisto JoKa Ohjelmat Oy

- Joy-karaoket - Discot - Orkesterit
- Ohjelmien ja tapahtumien suunnittelu ym.
Rinnetie 14, 85100 Kalajoki p. 050 5174 361

KVR-insinöörit Oy

SDH ENGINEERS OY

Kairatie 20 A 24, 96100 Rovaniemi
040 5417 698

TALOPINTA OY

040 5477 965

Uurastajankatu 19, 33710 Tampere

Gamituote Oy

040 5437 663

www.gamituote.com



M&P PAINO

**Luotettavaa
painopalvelua
jo 30 vuotta**

