



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TIEDOTUSLEHTI 01/2019

TEMPAUS

s. 7 EM-kisat

s. 22 Lahden Atomi

s. 26 Kahvakuulassa
arvomitaleita

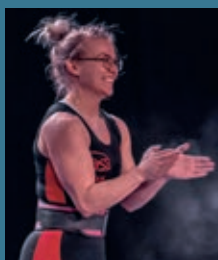




Kilpaurheilun oheisvalmennuksen tulevaisuus on täällä.
Lisätiedot: optimalperformance.fi/optimal-sport-academy

KANNESSA
Emilia Vihantola
tuulettaa SM-kultaa
helmikuussa Helsingissä.

KUVA
Jussi Jokinen



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
PAINOPIIKKA	M&P Paino, Lahti 2019



SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO
VALIMOTIE 10, 00380 HELSINKI

KÄYNTIOSOITE	Urheilun toimitalo 5. krs., Valimotie 10 www.painonnosto.fi toimisto@painonnosto.fi
PUHEENJOHTAJA	Tarmo Kuusisto tarmo.kuusisto@painonnosto.fi puh. 046 920 6103
VT. TOIMINNANJOHTAJA	Aino Linnamaa aino.linnamaa@painonnosto.fi puh. 045 852 3261
HARRASTE- JA SEURATOIMINNAN ASiantuntija	Jarno Tiainen jarno.tiainen@painonnosto.fi puh. 050 468 0068
VALMENNUKSEN JA KOULUTUKSEN ASiantuntija	Anna Niemelä anna.niemela@painonnosti.fi 050 413 0009

TEMPAUS 01/2019

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 HENKILÖT

- 5 Anna Niemelä
- 6 Jarno Tiainen

7 KILPAILUT

- 7 EM-kilpailut
- 11 SM-kilpailut
- 14 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut
- 18 Masters SM-kilpailut

22 SEURAT

26 KAHVAKUULAPALSTA

- 26 Kahvakuulamaratonin EM-kilpailut
- 28 WKSF-liiton MM-kilpailut
- 37 IUKL Euroopan mestaruuskilpailut

29 LEIRIT

32 URHEILUVAMMAT

36 IN MEMORIAM

38 TULOSPÖRSSI

42 TOIMINTAKALENTERI

43 TUOTEHINNASTO

UUSI STRATEGIA; PAPERISTA KÄYTÄNTÖÖN

Tempauslehden edellisessä numerossa totesin, että meillä tulee olla palkatut henkilöt hoitamassa kunkin strategiapolun keskeisiä tehtäviä. Selkeät tehtäväkuvaukset parantavat tehokkuutta ja vähentävät virheitä.

Keväällä julistimme avoimen haun kahteen asiantuntijatehtävään ja hakuprosessin lopputuloksena meillä on nyt palkattu henkilö urheilijan polulla tehtävänimikkeellä "Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija" sekä harrasteliikunnan ja seuratoiminnan poluilla tehtävänimikkeellä "Harraste- ja seuratoiminnan asiantuntija". Näiden henkilöiden esittely sekä tarkemmat kuvaukset ovat luettavissa tässä samassa lehdessä.

Eri toimijoiden välistä vuoropuhelua on myös vietävä eteenpäin. Yksi askel tähän suuntaan on 11.6. järjestetty urheilutoiminnan kehittämistyöpaja. Siihen osallistuivat urheilijoiden edustajina Teemu Roininen ja Saara Leskinen, valmentajien ja valmennuksen asiantuntijoiden edustajina Antti Everi ja Raimo Turunen, Olympiakomitean lajiryhmävastaavan edustajana Pasi Sarkkinen ja liiton toimistoa edustamassa Tomi Tolsa ja Anna Niemelä. Taisto Kuopala ja Jarkko Welling toivat tilaisuuteen myös asiantuntevuksensa.

Urheilullisella puolella tilanne näyttää varsin valoisalta. Meillä on realistiset mahdollisuudet saada Tokion Olympialaisiin jopa kolme naisedustajaa ja lisäksi vielä yksi miesedustaja. Naisten joukkueessa on monta potentiaa-



lista urheilijaa ja lisäksi erittäin lupaavia nuoria on myös nousemassa maajoukkueetasolle. Ehkä lupaavin urheilija on 16-vuotias Aino Luostarinen, joka yli sadan kilon työntäjänä hengittää jo maajoukkueenostajien niskaan.

Toimiva ja virkeä seuratoiminta on perusta koko suomalaiselle painonnostolle kaikilla tasoillaan. Tänä vuonna on muutama painonnostoseura täyttänyt pyöreitä vuosia. Onnittelut 40 vuotta täyttäneelle Puntti-Karhuille, 50 vuotta täyttäneelle Lahden Atomille sekä 70 vuotta täyttäneelle Heraklesille.

Toivotan kaikille hyvää kesää sekä menestystä harjoitus- ja kilpailulavoilla.

Tarmo Kuusisto
Puheenjohtaja

ANNA NIEMELÄ

haluaa viedä painonnostoa eteenpäin rautaisella otteella



Anna Niemelä nosti helmikuussa kotilavalla SM-hopeaa.

Anna Niemelä aloitti toukokuun alussa työnsä Suomen Painonnostoliiton valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijana.

Itsekin puntteja kilpailumielessä kolisteleva Niemelä uskoo yhteistyön voimaan ja haluaa viedä lajia eteenpäin rautaisella otteella.

– Pysin mahdollisimman tehokkaaseen vuorovaikutukseen kentän kanssa. Haluan olla avuksi ja toivon, että yhteistyö sujuu jouhevasti, Niemelä, 28, tuumii.

Niemelän vastuualueina ovat valmennustoiminnan koordinointi ja kehittäminen, maajoukkueiden leirijärjestelyt, kansainvälisten kilpailujen ja leirien ilmoittautumiset ja matkajärjestelyt, koulutustoiminnan järjestäminen, tuotteistaminen ja toteuttami-

nen sekä antidoping ja siihen liittyvät adams-tunnukset.

Niemelä on koulutukseltaan liikunnanohjaaja amk. Hän on ollut mukana Lift Vatissa eli Painonnostoliiton ja Varalan Urheiluopiston järjestämässä ammattivalmentajakoulutuksessa.

– Painonnosto näyttää imaisevan minut yhä tiiviimmin, Niemelä pohtii hymyssä suin.

– Työni liitossa on erittäin mielenkiintoista. Uusia juttuja tulee koko ajan, mutta mielellään otan haasteen vastaan, hän jatkaa.

KISALAVOILLA RIITTÄÄ MYÖS TAVOITTEITA

Heraklesta edustava Niemelä aloitti kilpailamisen vuonna 2014.

– Osallistuin ensimmäisiin SM-kil-

pailuihin 2015, kun olin treenannut kolme-neljä kuukautta Anni Vuohijoen valmennuksessa.

Seuraavana vuonna Niemelä voitti naisten Suomen mestaruuden sarjassa 48 kiloa ja pääsi edustamaan Suomea Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin.

Tänä vuonna lohkesi 49-kiloisten SM-hopeaa kotilavalla Helsingin Ruskeasuolla yhteistuloksella 135 kiloa (62+75).

– Jatkossa isompiin kisoihin on tarkoitus pudottaa 49-kiloiisiin, Niemelä suunnittelee.

Salilla hän käy viisi kertaa viikossa.

– Olen mukana nuorten seuravalmennuksessa, ja minulla on muutama henkilökohtainen valmennettava. Painonnosto täyttää päivät mukavasti, Niemelä toteaa. ■

JARNO TIAINEN: ”Kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä liiton toimistoon”

Jarno Tiainen on ollut Suomen Painonnostoliiton palveluksessa vuodesta 2017 lähtien. Hän aloitti toukokuun alussa uudessa työtehtävässä, harraste- ja seuratoiminnan asiantuntijana.

– Kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä liiton toimistoon, kun tulee asiaa. Olemme valmiina palvelemaan kenttää, Jarno Tiainen – tuttavallisemmin Jarski – toteaa.

Jarskin vastuualueisiin kuuluvat harrastetoiminnan koordinointi ja kehittäminen (pääpaino nuorisotoiminnassa), leirien ja tapahtumien järjestäminen, tuotteistaminen ja toteuttaminen, seurakehittäminen ja -palvelut sekä kilpailutoiminnan tukipalvelut.

Jarski soitti toukokuun aikana läpi kaikki seurat, jotka ovat hoitaneet palvelumaksun. Tavoitteena on saada kuva kentän seuratoiminnasta, päivittää yhteystiedot sekä kysellä seuran nykytilasta ja toimenpiteistä, miten harrastajia saadaan lajiin lisää.

– Ennen kaikkea olisi hyvä saada seuratoiminnassa mukana olevia ihmisiä syksyllä järjestettävään seurojen kehitystyöpajaan Tampereen Varalassa, Tiainen sanoo.

Uuteen työnkuvaan kuuluvat myös kuukausittain lähetettävät seurakirjeet, joissa tiedotetaan tulevasta liiton tapahtumista ja ilmoittautumispäivämääristä.

– Tässä on upea tilaisuus viedä lajia eteenpäin, Tiainen toteaa tyytyväisenä ja evästää painonnostoväkeä järjestämään nuorille uusia, kiinnostavia tapahtumia.

– Painonnosto on johtava voimaurheilun asiantuntija. Koko suomalais-



Jarno Tiainen toimii liiton harraste- ja seuratoiminnan asiantuntijana.

sen painonnostoväen pitää hyödyntää osaamista entistä tehokkaammin. Voimaharjoittelulle on kysyntää, hän jatkaa.

Jarskin oma leipälaji on ollut yleisurheilu, mutta hänellä on ollut jo pitkään vankka tuntemus suomalaiseseen painonnostoon. Laji tuli aikoinaan tuetuksi omassa perhepiirissä.

Urheilulajeista myös jalkapallo on lähellä Tiaisen sydäntä.

Työurallaan hän on aiemmin toiminut esimiestehtävissä muun muassa Raha-automaattiyhdistyksen palveluksessa.

Tiainen ideoi aikoinaan Junioricupin Saija Määtän kanssa. Junioricup on

järjestetty kolme kertaa, ja kilpailusarjasta on tehty pysyvä liiton toimintakalenteriin.

– Junioricupilla on ollut hyvä imu. Varsinkin Punttikarnevaalit leireineen on suosittu tapahtuma, Tiainen toteaa.

Harraste- ja seuratoiminnan asiantuntijaa antaa mielellään myös vinkkejä, miten seurat voivat hakea esimerkiksi välinetukea kunnilta tai toimintatukea Opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

– Lasten ja nuorten painonnostotoiminnassa on tärkeää jo pelkästään turvallisuuden vuoksi, että välineet ovat kunnossa, Tiainen muistuttaa. ■

Batumin EM-lavalla uusia mestareita ja tukku Suomen ennätyksiä

Painonnoston yleisen sarjan Euroopan mestaruuskilpailut voimailtiin 6.–13. huhtikuuta Georgian Batumis-
sa, joka Adzharian autonomisen tasa-
vallan pääkaupungissa. Suomi oli mu-
kana kahdeksan urheilijan joukkueel-
la (neljä naista ja neljä miestä). Arvoki-
salavan tuliaisina oli tukku uusia Suo-
men ennätyksiä.

Peräti puolet mestareista eli kymme-
nen voitti ensimmäisen kertaa yleisen
sarjan Euroopan mestaruuden. Toki
noin suureen ”ensimestareiden” mää-
rään vaikutti osaltaan se, että EM-mi-
taleista nostettiin ensimmäistä kertaa
nykyisissä painoluokissa.

Järjestävän maan suurta painonnos-
toinnostusta vauhdittaa jatkossakin se,
että Georgia voitti miehissä maiden vä-
lisen pistekilpailun niukasti ennen Val-
ko-Venäjää. Naisissa selkeä ykkösmaa
oli odotetusti Venäjä.

Seuraavassa katsaus EM-nostoihin:
Naiset:

45 kg: 1) Saziye Erdogan Turkki 163
(75+88), 2) Ivana Petrova Bulgaria 158
(69+89), 3) Julia Asajonak Valko-Venäjä
150 (69+81).

Saziye Erdogan, 27, nosti uransa en-
simmäisen Euroopan mestaruuden.

49 kg: 1) Elena Ramona Andries Ro-
mania 190 (87+103), 2) Kristina Sobol
Venäjä 180 (85+95), 3) Giorgia Russo
Italia 178 (75+103).

Elena Ramona Andries, 24, nousi kol-
mannen kerran korkeimmalle korok-
keelle.

55 kg: 1) Joanna Lochowska Puola 199
(87+112), 2) Svetlana Jershova Venäjä
198 (90+108), 3) Kristina Novitskaja Ve-
näjä 190 (85+105).

Joanna Lochowska, 30, on kokenut
arvokisakävijä – kolmas peräkkäinen



Anni Vuohijoki työntää 116 kiloa.

EM-kulta.

59 kg: 1) Rebeka Koha Latvia 221
(101+120), 2) Tatjana Alejeva Venäjä
214 (94+120), 3) Aleksandra Kozlova Ve-
näjä 213 (96+117), ... 9) Marianne Saar-
helo Suomi 196 SE (88 SE+108 SE).

Rebeka Koha, 21, on nuoresta iästään
huolimatta kiertänyt jo monet aikuis-
tenkin arvokilpailut – EM-kultaa kol-
mannen kerran peräkkäin.

Helsingin Herakleen Marianne Saar-
helo aloitti suomalaisnostot Batumis-
sa.

B-ryhmässä kilpaillut Saarlhelo
aloitti SE:tä sivuavalla, varmalla 82 ki-
lon tempauksella. Toisella nostolla SE-
paino 85 näytti vielä helpommalta eikä
kolmas tempaus 88 kilosta vaikuttanut
maksimilta sekään.

Työntönostot Saarlhelo aloitti tasalu-
vusta 100 kiloa. Puhdas, rauhallinen
nosto, mikä merkitsi samalla yhteistu-
loksen SE:tä.

Saarlhelon toisella yrityksellään
työntämä 104 kiloa merkitsi uutta
työnnön ja yhteistuloksen SE:tä. Voit-
taakseen ryhmänsä oli kolmanteen
nostoon pyydyttävä vielä roima neljän
kilon korotus. Näin tehtiin ja Marianne
Saarlhelo lopetti täydellisen päivänsä
108 kilon SE-työntöön ja otti 196 kilon
SE-yhteistulokseen.

– Kilpailu meni erinomaisen hyvin!
Kokonaisuudessa olen tehnyt kaiken
paremmin tällä harjoitus- ja kilpailu-
kaudella. Painonpudotus meni hyvin,
kilpailuvalmistautuminen meni hy-
vin ja kilpailutilanteeseen kaikki oli
kohdallaan. Rauta tuntui käteen vä-
hän painavalta, mutta ehkä juuri siksi
kaikki tuli nostoissa tehtyä viimeisen
päälle huolella.

– Kilpailussa tehtiin nostot suunnit-
telman mukaan. Varmat aloitukset ja
kuuden putkella ennätyksiin sekä ki-



Marianne Saarhelo tempaa SE:n 88 kiloa.

loissa että sinclair-pisteissä. Pisteissä ohitin myös valmentajani Anna Vambellinghenin, joka toki oli myös todella tyytyväinen kilpailuun. Seuraavaksi tähtäin kohti MM-kilpailuja, Saarhelo kommentoi.

64 kg: 1) Loredana Elena Toma Romania 239 (111 EE+128), 2) Irina Lacramioara Lepsa Romania 229 (102+127), 3) Zoe Smith Britannia 224 (96+128), ... 7) Anni Vuohijoki Suomi 209 (93+116), 13) Saara Leskinen Suomi 197 (91+106).

Loredana Elena Toma, 24, voimaili kolmannen peräkkäisen mestaruuden ja paransi vielä tempauksen Euroopan ennätystä.

Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoelta odotettiin viimevuotiseen tapaan menestystä. Vuohijoki aloitti tempaustonsa kaksi kiloa alle oman SE-tuloksensa eli 93 kilosta. Nosto kallistui vastaanottoasennossa oikealle, mutta vahvat olkapäät ja päättäväisyys riittivät pitämään tangon asennossa, hyväksytty nosto. Toiseen tempaukseen kuormattu SE-96 oli liikaa. Kolmannella nostolla tanko kävi jo riittävän ylhäällä, mutta auttamattomasti eteen nosto jäi.

Työntönostot Vuohijoki aloitti 116 kilosta, sekin vain kaksi kiloa alle SE:n, mutta ylöstyöntö oli ponneton.

Toisella yrittämällä 116 nousi hallitusti. Kolmanteen taktikoitu uusi SE-rauta 121 kiloa oli liikaa.

Vuohijoen yhteistulokseksi tuli 209 kiloa.

– Ei mennyt kilpailu suunnitelmien mukaan, mutta startit oli sen verran korkeat, että niilläkin sai ihan hyvän tuloksen. Ponnistus tuntui vähän pehmeältä ja se haittasi tempausta ja ylöstyöntöä. Varsinkin ylöstyöntö harmittaa. Treeneissä ei ole tullut ylöstyönnössä pummeja kahteen kuukauteen.

– Elämäni paras treenijakso on takana. Viime vuonna tein 203 ja tänään 209, niin siinä mielessä hyvin. Eteenpäin sano mummo lumessa, Vuohijoki sanailli.

Turun Atleettiklubia seuratasolla edustava Saara Leskinen avasi urakansa B-ryhmässä Georgian Batumissa mainiosti: tempauksessa kaikki nostot onnistuivat ja viimeisellä nousi 64-ki-



Saara Leskinen työntää 106 kiloa.

loisiin oma ennätys 91 kiloa.

Työnnössä Leskinen järjesti draaman: ensimmäinen nosto 105 kilosta päättyi helpon rinnalvedon jälkeen oikealle kallistuneeseen ylöstyöntöön. Toiseen yritykseen pyydetty 106 kiloa nousi myös helposti rinnalle, mutta ylöstyönnössä Leskinen pyörtyi, painot kolisivat takaa alas ja nostaja lyyhistyi lavalle. Lyhyt elvytys, sopiva tauko muiden nostaessa samaa painoa ja paluu lavalle yleisön lämpimän kannustuksen saattelemana. 106 kiloa taas helposti rinnalle ja tyylipuhtaasti ylös.

197 kilon yhteistulos jää vain kilon Leskisen marraskuussa MM-kisoissa tekemästä ennätyksestä.

– Kilpailu meni ensimmäiseen työntöön asti todella hyvin. Tempaukset ylittivät täysin odotukset. Rauta oli kevyttä ja nousi todella hyvää linjaa ylös. Työnnössä rinnalvedot olivat melko hyviä, mutta jostain syystä ylöstyönnössä huippasi ja vaati kovan taistelun saada rauta suorille käsille!

– Kilpailuihin valmistautumisessa oli omat haasteensa kun viimeiseen neljään kuukauteen taisi tulla vain neljä kyykkytreeniä. Siihenkin nähden päivän tulos on hyvä jääden vain kilon MMissä tehdystä tuloksesta. Hienoa oli myös huomata, että näin huonompanakin päivänä pystyi tekemään tällaisen tuloksen eli sitä kautta tekemisen taso on noussut, Leskinen analysoi.

71 kg: 1) Anastasia Romanova Venäjä 240 (112+128), 2) Emily Godley Britannia 216 (93+123), 3) Madalina Bianca Molie Romania 215 (101+114).

Anastasia Romanova, 27, nosti toisen kerran Euroopan mestariksi.

76 kg: 1) Darja Naumava Valko-Venäjä 242 (106+136), 2) Lydia Valentin Espanja 241 (108+133), 3) Patricia Strenius Ruotsi 233 (101+132), ... 7) Meri Ilmarinen Suomi 214 SE (94+120 SE).

Darja Naumava, 23, nappasi ensimmäisen EM-kultansa kokeneen Lydia Valentinin nenän edestä. Viime vuo-



Meri Ilmarinen työntää SE:n 120 kiloa.

den 69-kiloisten mestari Patricia Strenius jatkoi viime vuoden mitaliketjua.

Meri Ilmarisen, Lohja-Liftingin kokeneen arvokisanostajan kilpailu alkoi kangerrellen kun tempauksen 94 kiloa keveydestään huolimatta jäi loppuosuuden osalta vajaaksi. Paikkausnosto oli tahtonosto, 94 kiloa nousi puoliraakana. 94 kiloa sivusi Ilmarisen nimissä olevaa sarjan Suomen ennätystä. Kolmannella yrityksellä tangossa oli 97 kilon kuorma, mutta nosto oli kopio ensimmäisestä – no lift.

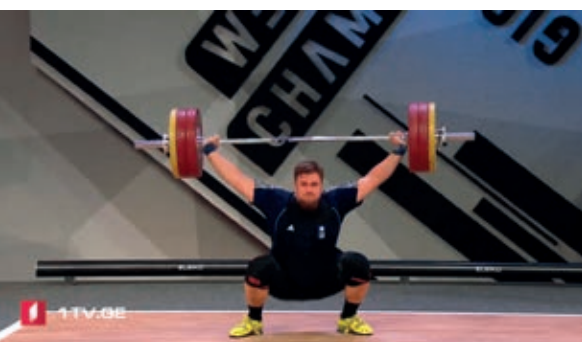
Työnnöt Ilmarinen aloitti SE-painosta 118 kiloa, mutta ylöstyönnössä vasen kyynärpää teki pienen pumpaavan liikkeen mistä tuomaristo päätyi 3-0 noston hylkäämiseen. Toisella työnnöllä Ilmarinen työnsi uuden SE:n 120 kiloa, nyt suoritusta oli joka osaltaan jämerä. 123 kilosta tehty kolmas työntö jäi ylöstyönnön osalta puhditomaksi.

Kaksi Suomen ennätystä EM-lavalla on hyvä suoritusta.

– Ei mennyt ihan niin hyvin kuin olisin toivonut. Tempaukset tuntuivat kevyiltä ja paremmilta kuin pitkään aikaan. Lämmittely meni hyvin, mutta lavalla paketti ei pysynyt täysin kassassa. Talven aikana on tullut normaalia vähemmän nostoja ja se näkyi lavalla. Puuttui se viimeinen terävyys.



Antti Everi ja Arto Savonen toimivat valmentajina EM-kisoissa.



Teemu Roinisen tempausyritys 156 kilosta.



Jani Heikkinen työntää 184 kiloa.

Työntö tuntui yhtä kevyeltä kuin tempaus. Viimeinen rinnalleveto kun olisi tullut parempaan rytmiin, niin olisi työntänyt sen myös ylös. Voimien puolesta oli varaa.

– Taso ei lopulta noussut ihan niin kovaksi kun ajattelin, Ilmarinen pohti.

81 kg: 1) Eleni Konstantinidi Kreikka 223 (97+126), 2) Nina Schroth Saksa 222 (102+120), 3) Anna Vanbellinghen Belgia 221 (103+118).

Eleni Konstantinidi, 23, voimaili ensimmäistä kertaa mestariksi.

87 kg: 1) Ksenia Paskhina Venäjä 242 (110+132), 2) Diana Mstjeva Venäjä 240 (110+130), 3) Sarah Fischer Itävalta 231 (102+129).

Ksenia Paskhina, 24, nosti ensimmäisen EM-kultansa.

Yli 87 kg: 1) Tatjana Kashirina Venäjä 331 ME (146 ME+185), 2) Anastasia Lysenko Ukraina 268 (120+148), 3) Emily Campbell Britannia 260 (115+145).



Jesse Nykänen tempaa 139 kiloa.

Tatjana Kashirina, 28, voitti ensimmäisen Euroopan mestaruuden jo 10 vuotta sitten. Kultamitali on uran kahdeksas.

Maat: 1) Venäjä 736, 2) Turkki 575, 3) Romania 480, ... 19) Suomi 194.

Miehet:

55 kg: 1) Mirco Scarantino Italia 261 (116+145), 2) Angel Rusev Bulgaria 256 (110+146), 3) Muammer Sahin Turkki 247 (112+135).

Mirco Scarantino, 24, rutisti jo neljännen peräkkäisen mestaruuden.

61 kg: 1) Henadzi Laptseu Valko-Venäjä 286 (133+153), 2) Bunyami Sezer Turkki 283 (132+151), 3) Ferdi Hardal Turkki 282 (127+155).

Henadzi Laptseu, 19, pääsi maistamaan EM-kultaherkkua ensimmäistä kertaa.

67 kg: 1) Bernadin Kingue Matam Ranska 312 (137+175), 2) Simon Brandhuber Saksa 311 (146+165), 3) Goga Tshkheidze Georgia 308 (139+169).

Kamerunilaislähtöinen Bernadin Kingue Matam, 29, nappasi kokemukseensa toisen EM-kultansa.

73 kg: 1) Bozhidar Andreev Bulgaria 345 (153+192 EE), 2) Briken Calja Albania 339 (156+183), 3) Vadzim Liharad Valko-Venäjä 335 (153+182).

Bozhidar Andreev, 22, kruunasi ensimmäisen mestaruutensa työnnön Euroopan ennätyksellä.

81 kg: 1) Antonino Pizzolato Italia 356 (155+201), 2) Pjotr Asajonak Valko-Venäjä 355 (159+196), 3) Ritvars Suharevs Latvia 354 (162+192).

Antonino Pizzolato, 22, nousi ensimmäistä kertaa korkeimmalle korokkeelle yleisen sarjan EM-lavalla. EM-kisojen palkintoseremonioihin pääsi myös aviopari. Pjotr Asajonak ja naisen 45-kiloisten pronssimitalisti Julia Asajonak ovat naimisissa.

89 kg: 1) Hakob Mkrttshjan Armenia 371 (164+207), 2) Revaz Davitadze Georgia 370 (170+200), 3) Davit Ho-

vhannisjan Armenia 360 (165+195). Jesse Nykänen Suomi (139+0).

Hakob Mkrttshjan, 22, nosti ensimmäisen EM-kultansa.

Lahden Atomin Jesse Nykänen aloitti kilpailunsa 139 kilon varmallalla tempauksella. Sitten oli SE-yrityksen vuoro eli 143 kiloa tankoon. Kaksi yritystä, mutta vajaaksi jääneet vedot siirsivät ennätyksen tekemisen tuonnemmaksi.

Työntönostot Nykänen aloitti 170 kilon painosta, kaksi kiloa alle omassa nimissään olevasta SE:stä.

Painot nousivat hyvin rinnalle, ylöstyöntökin näytti varmalta, nosto hyväksyttiin tuomareiden toimesta mutta jury oli tarkkana ja hylkäsi noston ilmeisesti liian aikaisen painojen pudottamisen takia.

Toisella yrittämällä ylöstyöntö suuntautui eteen eikä nostaja päässyt painojen alle. Kolmanteen työntöön kuormattiin 171 kiloa, mutta nosto oli ponneton eikä rinnalleveto onnistunut.

– Nyt kävi tällä tavalla, pettymys on iso. Tempaukset lähti hyvin liikkeelle ja 139 oli tosi helppo ja hyvän tuntuinen. 143 tuntui edelleen kevyeltä, mutta ei sitten ihan tullut. Sen verran harmitti, että sai hyvän latauksen työntöön.

– Ensimmäinen työntö oli tosi kevyt. Itse en huomannut siinä mitään ja tuomaritkin hyväksyivät sen kolme-nolla. Jury kuitenkin käänsi tuomion ja 170 piti uusia. Toisella yrityksellä tanko tuli vähän kaulalle ja ylöstyönnössä huippasi. Kolmas yritys tuli niin nopeasti, ettei enää vaan jaksanut, Nykänen totesi.

96 kg: 1) Jauheni Tsihantsou Valko-Venäjä 400 EE (178+222 EE), 2) Jegor Klimonov Venäjä 378 (168+210), 3) Anton Pliesnoi Georgia 377 (173+204).

Jauheni Tsihantsou, 20, otti ensimmäisen EM-kultansa ylivoimaiseen tyyliin ja Euroopan ennätyksin.

Turun Atleetiklubin Eero Retulainen piti koko FIN-tiimiä jännityksessä sar-

jan B-ryhmän tempausnostoissa. Retulainen aloitti 148 kilon painosta, mikä kuitenkin lipui kaksi kertaa yli eli ohi tasapainoalueen. Kolmannessa nostossa noudatettiin vanhaa käytäntöä, jonka mukaan ylimenot voi ehkäistä lisäämällä tankoon painoa. 150 kilon tempaus onnistui, mikä merkitsi uutta Suomen ennätystä.

Työntönostot Retulainen aloitti 184 kilosta, suoritus oli vakaa ja varma.

188 kiloa toisella työnnöllä tulivat hyvin rinnalle, mutta ylöstyöntö oli pehmeä ja painot jäivät eteen. Viimeinen työntö samasta 188 kilon painomäärästä onnistui, sivusi SE-tulosta ja tuotti yhteistuloksen Suomen ennätyksen 338 kiloa.

– Lämmittelyssä tuntui, että on kulkupäivä. Mutta tempauksessa tuli muutama ohilaukaus. En tiedä olisiko kahdessa ekassa nostossa välähtänyt irroituksen aikana samalla tavalla kuin Turuntiellä pari viikkoa sitten, mutta viimeisessä pysyi alku paremmin kasassa ja se olikin hyvä suoritus. En tiedä nostinko ylämäkeen, kun viuhu vähän yli.

– Työntö oli perusvarma suoritus. Siinä mentiin kilpailun ehdoilla. Ennätyksiä lähdettiin tietysti hakemaan, joten siinä mielessä jäi paljon parannettavaa. Mutta ei tässä tarvitse hotellin parvekkeelta kuitenkaan hypätä, ainaakaan kovin korkealta, Retulainen totesi.

102 kg: 1) Dmytro Tshumak Ukraina 391 (175+216), 2) Samvel Gasparjan Armenia 377 (168+209), 3) Vadzim Straltsov Valko-Venäjä 376 (170+206).

Dmytro Tshumak, 28, otti ensimmäisen mestaruutensa.

109 kg: 1) Simon Martirosjan Armenia 427 (192+235), 2) Andrei Aramnau Val-

ko-Venäjä 411 (190+221), 3) Rodion Botshkov Venäjä 410 (192+218).

Simon Martirosjanille, 22, miesten EM-kulta on toinen.

Kalajoen Junkkareiden Jani Heikkinen kilpaili B-ryhmässä. Heikkisen ensimmäinen tempaus 140 kilosta hylättiin, mutta se olikin ainoa hylätty nosto hänen osaltaan koko kilpailussa.

140 nousi toisella, 145 kolmannella. Työntönostot Heikkinen aloitti 173 kilosta, seitsemän kilon lisäys ei tuottanut ongelmia eikä viimeiseen kasattu oma ennätys 184 kiloakaan. Yhteistulos 329 kiloa on kaksi kiloa parempi kuin Heikkisen viimevuotisen EM-kisan tulos.

– Ennätykset meni remonttiin työssä ja yhteistuloksessa! Tempauksessa lämmittely meni hyvin. Kisalavalla menin ensimmäiseen 140 kilon nostoon sellaisella innolla, että se meni yli. Toisella korjasin noston, vaikka vähän sekin haki. Kolmanteen nostoon lastattu 145 kiloa olikin sitten tosi hyvä. Tuntui, että tempauksessa olin ennätyskunnossa.

Työnnössä yhtä lailla lämmittely meni hyvin. Ensimmäiset nostot 173 kilosta ja 180 kilosta olivat perushyvä tekemistä. Erityisesti ylöstyöntö tuntui niissä toimivan. Kolmanteen lastattiin oma työntö- ja yhteistulosennätys 184 kiloa. Sain sen vetoon valmentajilta hyvät ohjeet ja nostosta tuli tosi hyvä. Menin sillä myös liettualaisen ohi. Hienot kilpailut. Järjestelyt ovat toimineet hyvin, kilpailupaikka on ollut hyvä ja ruoka on ollut hyvää, Heikkinen kehui.

Yli 109 kg: 1) Lasha Talakhadze Georgia 478 ME (218 ME+260 ME), 2) Irakli Turmanidze Georgia 447 (206+241), 3) Ru-

ben Aleksanjan Armenia 440 (195+245). Teemu Roininen Suomi (151+0).

Lasha Talakhadze, 25, säteili kotilavalla ja sivalsi maailmanennätykset jo toisilla yrityksillä (kolmannet jäivät käyttämättä). EM-kulta on neljäs peräkkäinen.

Viimeisenä suomalaisena esiintyi Lempäälän Kisan Teemu Roininen. Hän tempaisi 151 kiloa ja yritti kahdesti SE-painoa 156 kiloa. Molemmat nostot vaikuttivat keveiltä, mutta vastaanottoasennossa tanko löi vastaan, kyynärpäät notkahtivat ja molemmat yritykset hylättiin. Asiantuntemattomalle kävi mielessä ehdottaa Roiniselle 10 lisäkiloa tempausnostoihin, ehkä kovan vedon ja vastaanoton välinen törmäys lievenisi?

Voimaa mieheissä suurempiinkin painoihin on riittävästi.

193 kiloa oli Roinisen työntöavaus. Helppoa rinnallevettoa seurasi napakka ylöstyöntö, mutta jälleen pieni levottomuus kyynärpäissä, 2-1 hylkäys.

Ensimmäinen 195 kilon ylöstyöntö suuntautui eteen, toinen yritys oli hyvin-hyvin lähellä onnistua mutta tuomaristo piti silmänsä tiukasti kiinni Roinisen kyynärpäissä, havaitsi virheen ja hylkäsi noston. Näin Roininen jäi ilman yhteistulosta.

– Valmistautuminen kilpailuihin sujui hyvin. Tempaus tuntui hyvältä. 156 kiloa ei koskaan ole tuntunut noin kevyeltä. Ja ei se työntäminenäkään pahalta tuntunut. Mutta ei tullut edes hiki. Pidetään huumori yllä ja ei muuta kuin lisää pa..aa housuun, Roininen jutusteli.

Maat: 1) Georgia 636, 2) Valko-Venäjä 634, 3) Armenia 596, ... 28) Suomi 61. ■



Eero Retulainen tempaa SE:n 150 kiloa.

Vuohijoki ja Retulainen SM-lavan parhaat nostajat

Painonnoston yleisen sarjan SM-mitalit ratkottiin Helsingissä 16.–17. helmikuuta. Ruskeasuon perinteitä huokuvassa urheiluhallissa nähtiin jälleen kerran yleisöä miellyttänyt painonnostotapahtuma. SM-kilpailujen järjestelyistä vastasi tuttuun tyyliin Heraklesin rutinoitunut kisaorganisaatio, ja seura vietti samana viikonloppuna myös 70-vuotisjuhliansa.

Runsaslukuinen yleisö sai todistaa Ruskeasuolla useita Suomen ennätysnostoja. Kilpailujen parhaina nostajina palkittiin Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki ja Turun Atleettiklubin Eero Retulainen, jotka myös parantelivat SE-lukemia.

SM-kilpailuihin osallistui 86 nostajaa (60 naista ja 26 miestä). Kaikki mestarit ja mitalistit tekivät omalta osaltaan historiaa, sillä nykyisissä painoluokissa nostettiin ensimmäistä kertaa yleisen sarjan SM-mitaleista.

Naiset:

45 kg: Naisten keveintä sarjaa hallitsi ikänsä puolesta ensimmäistä kertaa yleisen sarjan SM-kisoihin päässyt Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Raudasoja, 13.

49 kg: Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala otti tempauksessa johtoaseman ja piti sen varmasti loppuun asti. Kaikissa nostomuodoissa kirjattiin Suomen ennätykset naisissa, 23- ja 20-vuotiaissa. Järjestävän seuran Heraklesin Anna Niemelä ja Joensuun Puntti-Poikien Maija Mustonen kävivät tiukan hopeataistelun, jossa Niemelä veti pitemmän korren yhden kilon erolla.

55 kg: CF Kuopion Emilia Vihantola sai nyt hyvityksen viime vuoden epäonnistumiselle ja hallitsi sarjaa vakuuttavasti. SE-merkintä tuli työntöön. Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä voimaili hopeaa (tempauksessa 23- ja 20-vuo-

tiaiden SE) kolmen kilon marginaalilla Harjun Woiman Marju Kymäläiseen.

59 kg: Tämä painoluokka oli mitalitaistelun osalta tiukimmasta päästä. Tampereen Pyrinnön Laura Pihkala pääsi hieman karkaamaan työnnössä, mutta sijoille 2–5 päätyneet urheilijat mahtuivat kolmen kilon sisään. Hopea matkasi lopulta Kalajoen Junkkareiden Jenni Puolivälille ja pronssi Puntti-Karhujen Tytti Parjaselle.

64 kg: Heraklesin Marianne Saarelho häikäisi kotilavallaan ja vei mestaruuden ylivoimaisesti. Puntti-Karhujen Suvi Talasterä rutisti hopeaa (tempauksessa ja yhteistuloksessa 23- ja 20-vuotiaiden SE:t). Myös tässä sarjassa nähtiin tiukka mitalitaistelu – pronssista. Sijoille 3–6 sijoittuneet nostajat mahtuivat kolmen kilon sisään. Pronssia sai lopulta RCFT Barbell Clubin Saara Laaksonen, jonka tulokset kirjattiin 35-vuotiaiden Suomen ennä-



Anni Vuohijoki, 71-kiloisten mestari.



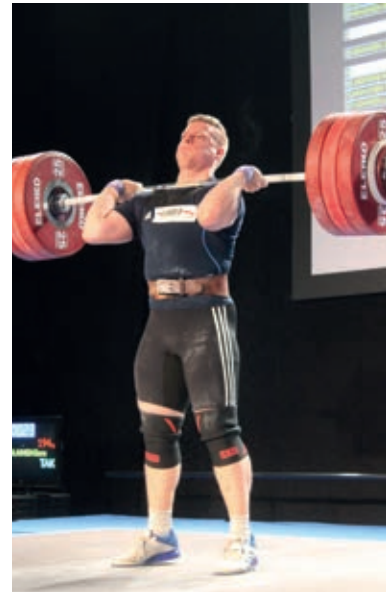
Teemu Roininen, +109-kiloisten mestari.



Marianne Saarhelo, 64-kiloisten mestari.



Meri Ilmarinen, 76-kiloisten mestari.



Eero Retulainen, 102-kiloisten mestari.



Laura Pihkala, 59-kiloisten mestari.



Kirsi-Marja Mukkala, 49-kiloisten mestari.

tyksiksi. Kuusnelosissa oli hienosti 15 kilpailijaa, mikä myös osaltaan nostatti fiilistä.

71 kg: Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki piti odotetusti pintansa ja kruunasi vielä kultamitalin työnnön Suomen ennätyksellä. Dramatiikkaa nähtiin, kun Turun Atleettiklubin maajoukkueenostaja Saara Leskinen jäi työnnössä ilman tulosta ja menetti näin varman hopeamitalin. Kakkoseksi nousi Tampereen Pyrinnön Jutta Selin (tempauksessa 23- ja 20-vuotiaiden SE) kahden kilon erolla Turun Atleettiklubin Jasmin Tuoviseen. Leskisen kohtalo koki neljä muutakin kilpailijaa, muun muassa 23-vuotiaiden Suomen ennätyksen työntänyt Lempäälän Kisan Emma Gleisner.

76 kg: Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen kuului SM-kisojen parhaimmistoon ja niittasi kuuden onnistuneen noston päätteeksi työnnön Suomen ennätyk-

sen. Hauhon Sisun Aino Linnamaa ja Tampereen Pyrinnön Hanna Kauhanen kävivät oman taistelunsa hopeamitalista Linnamaan ollessa kilon vahvempi.

81 kg: Keljon Viestin Katariina Kananen näytti mallia kultamitalilla ja kuuden putkella.

87 kg: Tampereen Pyrinnön Suvi Helin pisti pelin jännäksi, kun tempauksen aloituspaino onnistui vasta kolmannella yrityksellä. Työnnössä riitti sitten alkupaino. RCFT Barbell Clubin Nea Hukkinen nosti hopeaa ja Lappeenrannan Painonnostajien Heidi Rantakare pronssia.

Yli 87 kg: Tampereen Pyrinnön Taru Kangas antoi kultamitalilla oman panoksensa tamperelaisseuran vahvaan kokonaissuoritukseen.

Miehet:

61 kg: Rovaniemen Reippaan Samuli Pirkkiö oli mukana myös kaksissa

edellisissä Ruskeasuolla järjestetyissä SM-kilpailuissa (vuosina 1987 ja 2003, jälkimmäisestä kultaa). Tuliaisina oli tälläkin kertaa kultamitali, 45-vuotiaiden Suomen ennätyksin.

69 kg: Kuusankosken Kisan Timo Heikuksela voimaili mestariksi uudella 20-vuotiaiden Suomen ennätyksellä. Työnnössä syntyi 20- ja 23-vuotiaiden SE.

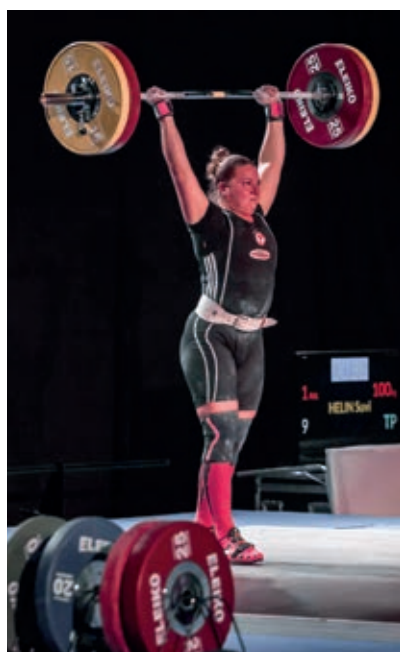
77 kg: Tampereen Pyrinnön Akseli Lintulaakso ja Rovaniemen Reippaan Matias Mukkala kamppailivat tiukasti kirkkaimmasta mitalista. Mukkala johti tempauksen jälkeen neljä kiloa, mutta Lintulaakso nousi työnnössä mestariksi. Lintulaaksosta tuli keväällä kahden lajin SM-mitalisti, sillä hän sai pronssia klassisen voimanoston SM-kilpailuissa maaliskuussa Yli-torniolla. Seiskaseiskan pronssia nappasi Tampereen Pyrinnön Aatu Koponen.



Taru Kangas, +87-kiloisten mestari.



Viivi Raudasoja, 45-kiloisten mestari.



Suvi Helin, 87-kiloisten mestari.

81 kg: Rovaniemen Reippaan Sami Kögäs hallitsi tätä painoluokkaa vakuuttavasti ja paransi tempauksen ja yhteistuloksen Suomen ennätyksiä. Tampereen Pyrinnön Jere Johansson oli kilon väkevämpi kuin Alahärmän Kisan Antti Peltokangas ja sai hopeaa.

89 kg: Lahden Atomin Jesse Nykänen piti vakuuttavasti pintansa ja sai nimensä myös SE-tilastoihin. Nykäsen tempaus on 23-vuotiaiden SE. Rovaniemen Reippaan Robert Pirkkiö nosti hopeaa ja Tampereen Pyrinnön Tommi Suomalainen pronssia.

96 kg: Lappeenrannan Painonnostajien Aleksi Hirvonen toi seuralleen mainetta yleisen sarjan Suomen mestaruuden muodossa. Järjestävän seuran Heraklesin Rebin-Kardo Rezazadeh piti huolen, ettei Hirvonen pääsyt helpolla.

102 kg: Turun Atleettiklubin Eero Retulainen ilahdutti lehtereillä istunutta yleisöä tempauksen Suomen ennätyk-

sellä ja SM-kultamitalilla.

109 kg: Kalajoen Junkkareiden Jani Heikkinen esiintyi varmasti ja kuului miesten sarjojen parhaimmistoon.

Yli 109 kg: Lempäälän Kisan Teemu Roininen voimaili tyylikkäästi kuuden putken ja kultaa. Keljon Viestin Petri Lindfors oli yhtä varma kakkonen ja Tampereen Pyrinnön Lauri Tuovinen kolmonen.

Seurat: Tampereen Pyrinnön vei seurakisan odotetusti ennen Rovaniemen Reipas ja järjestävää seuraa Heraklesta.

Muuta: Muutamissa naisten sarjoissa oli todella ilahduttavasti nostajia, mutta naisissakin kilpailijat jakaantuivat hieman epätasaisesti eri painoluokkien välille. Miesten osalta osanottajien kokonaismäärä on erittäin huolestuttava. Yksi korjausliike voisi olla tulosrajojen tarkistaminen (muutamissa sarjoissa jopa reilusti alaspäin). ■



Jesse Nykänen, 89-kiloisten mestari.



Jani Heikkinen, 109-kiloisten mestari.



Katariina Kananen, 81-kiloisten mestari.

TEKSTI HARRI NORBERG
KUVAT JAARLI PIRKKIÖ JA
JOENSUUN PUNTTI-POJAT

Ensimmäiset alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut miteltiin Rovaniemellä

Rovaniemellä tehtiin toukokuun alussa painonnostohistoriaa, kun Lapin Urheiluopistolla miteltiin ensimmäistä kertaa alle 15-vuotiaiden SM-mitaleista. Alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut ovat olleet vuotuisessa kilpailukalenterissa jo vuodesta 1975 alkaen, mutta alle 15-vuotiaat saivat odottaa oman ikäluokan SM-kisaansa vuoteen 2019 asti.

Porissa vuotta aiemmin järjestettyjen alle 17-vuotiaiden SM-kilpailujen yhteydessä useat seurat ja seuratoimijat allekirjoittivat yhteisen vetoomuksen, jonka virittämänä Suomen painonnostoliitto päätti ottaa kisakalenteriin nuorten (alle 20- ja 23-vuotiaat) SM-kisojen mallin mukaisesti myös alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut. Kilpailijoiden alaikärajaan ei tehty muutoksia, joten junioreiden SM-kilpailuihin myös alle 15-vuotiaiden ikäluokkaan osallistuvien tulee edelleen täyttää 13 vuotta kisavuoden aikana. Nuorimmat osallistujat voivat toki olla kilpailupäivänä vielä 12-vuotiaita.

Joka tapauksessa uusi ikäluokka SM-kilpailuissa on linjassa sen suhteen, että alle 15-vuotiaissa kisataan myös EM-tasolla ja meilläkin on ollut jo tovin voimassa tilastot alle 15-vuotiaiden Suomen ennätyksille. Taustalla on tietenkin myös tavoite saada jatkossa lisää osallistujia junioreiden SM-tasolle, jolla luodaan pohjat suomalaiselle huippupainonnostolle nuorten ja aikuisten ikäluokkiin. Osallistumistoa junioreiden SM-mittelöihin lisänee myös se, että nyt nuorimmat voivat kilpailla tasavertaisemmin SM-mitaleista alle 15-vuotiaita kuin 17-vuotiaita kilpakumppaneita vastaan.

Historiallisiin ensimmäisiin alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin ilmoitautui yhteensä 68 nostajaa, joista 65 (25 tyttöä ja 40 poikaa) teki tuloksen Santasportin kisalavalla. Tytöistä molempiin ikäluokkiin tuloksen teki 15 ja yhteen ikäluokkaan 10 tyttöä. Pojissa vastaavasti molempien ikäluokkien mitaleista kilvoitteli 14 ja yhdessä ikäluokassa 26 poikaa. Pojissa yli puolet (23)



Viivi Raudasoja, 49-kiloisten tuplamestari.



Aino Luostarinen, T17 71-kiloisten mestari.

kilpailijoista oli 2002–2003 syntyneitä, kun tyttöjen ikäjakauma puolestaan painottui selvästi 2004–2006 syntyneisiin (16 kilpailijaa). Kilpailujen järjestäjänä toimi Ounasvaaran Atleetti Klubi.

TYTÖT SE-VAUHDISSA

Lauantain kisapäivä alkoi tyttöjen sarjojen nostoilla. Suomen ennätyksiä pistettiin uusiksi vuoron perään kaikissa sarjoissa siihen tahtiin, että voidaan hyvin todeta kehitystä tapahtuneen tyttöjen osalta ja tulevaisuuden olevan turvattu pitkälle eteenpäin.

Sarjassa alle 45-kiloiset Äänekosken Huiman Iita Kononen teki tempauksessa hienon kolmen onnistuneen noston sarjan ja rutisti viimeisellä tempauksellaan uuden SE:n (15/17v) 47 kiloa. Työnnössä nousi Viivi Raudasojan SE-tulosta sivuten 55 kiloa, joten Kononen otti haltuunsa myös molempien ikäluokkien yhteistuloksen SE:n 102 kiloa. Tällä tuloksella 13-vuotias Iita Kononen oli paitsi sarjansa mestari molemmissa ikäluokissa, sinclairipisteissä alle 15-vuotiaiden tyttöjen paras nostaja (171,5 p.) ja neljänneksi paras alle 17-vuotiaissa.

Sarjan alle 49-kiloiset voitti molemmissa ikäluokissa aiemmin helmikuussa yleisen sarjan Suomen mestaruuden sarjassa 45-kiloiset voittanut Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Raudasoja, 13. Myös Raudasoja pisti sarjansa 15-vuotiaiden SE-tulokset uusiksi tempaamalla 47 kiloa ja työntämällä 57 kiloa.

Sarjan alle 55-kiloiset voitti molemmissa ikäluokissa Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini, 13, joka paranteli sekä 15- että 17-vuotiaiden SE-lukemat tempauksessa 53 ja yhteistuloksessa 118 kiloon. Työnnössä Ylisoini teki toisella työntönostollaan uuden 15-vuotiaiden SE:n 65 kiloa, joka sivusi alle 17-vuotiaiden SE-standardia. Kolmanteen työntöön kuormattu 17-vuotiaiden SE-yritys 67 kilosta ei vielä onnistunut. Ylisoini palkittiin alle 15-vuotiaiden tyttöjen kolmanneksi parhaan tyttönostajan pokaalilla (169,1 p.). Alle 17-vuotiaissa hyvän vastuksen Ylisoinille tarjosi Rovaniemen Reippaan Jessica Parhiala, joka sijoittui 17-vuotiaiden ikäluokassa hopealle tuloksella 115 kiloa (50+65).

Sarjassa alle 59-kiloiset voiton vei Bodonoksen Ida Moisio, joka oli niin ikään hyvässä SE-vireessä. Tempauksessa Moisio nosti hienosti molempien ikäluokkien SE-tuloksen 57 kiloa ja lisäksi myös sekä työntötulos 67 kiloa että yhteistulos 124 kiloa kirjattiin uusiksi alle 15-vuotiaiden SE-kiloiksi. Ida Moisio palkittiin alle 15-vuotiaiden tyttöjen toiseksi parhaana nostajana (170,5 p.)

Eikä SE-vauhti hidastunut seuraavassakaan sarjassa (alle 64 kiloiset), kun Raution Kisailijoiden Gerta Jürgenson (kisapäivänä vielä 12-vuotias), tempaisi uuden alle 15-vuotiaiden SE:n 55 kiloa. Jürgenson voitti alle 15-vuotiaiden ikäluokan tuloksella 117 kiloa (55+62) ja otti pronssia myös alle 17-vuotiaissa, jossa hopealle nousi Turun Atleettiklubin Ada Nurhonen tuloksella 131 kiloa (57+74) ja mestariksi Kalajoen Junkkareiden Julia Anttila tuloksella 140 kiloa (58+82). Anttila palkittiin alle 17-vuotiaiden tyttöjen toiseksi parhaista (185,5 p.) ja Ada kolmanneksi parhaista (173,8 p.) pisteistä.

Sarjassa alle 71-kiloiset Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen pisti sarjansa SE-tilastot urakalla uusiksi. Luostarisen työntö 105 kiloa ja yhteistulos 187 kiloa tuottivat uudet SE:t kolmeen eri ikäluokkaan: 17-, 20- ja 23-vuotiaisiin. Luostarinen paransi



Juuso Hartikainen (P17 73 kg) ja Sakari Pietarinen (P17 81 kg) toivat mestaruudet Joensuuhun.



Jukka Ylisoini, P17 102-kiloisten mestari.



Gerda Jürgenson, T15 64-kiloisten mestari.



Hanno Keskitalo, P17 +102-kiloisten mestari.



Eetu Leinonen, P17 61-kiloisten mestari.



Eemeli Toivonen, P15 67-kiloisten mestari.



Ida Moisio, T15 59-kiloisten mestari.



Eemeli Mikkola, P17 55-kiloisten mestari.



Timi Niemelä, P17 67-kiloisten mestari.



Olivia Kononen, Josefina Reini ja Ella Iivonen, T17 59-kiloisten mitalistit.



Jessica Parhiala, Janette Ylisoini ja Meri Mänty, T17 55-kiloisten mitalistit.



Saga Lakkala ja Iita Kononen, 45-kiloisten mitalistit.



Valtteri Raudasoja, Joonas Koivisto ja Eetu Hautaniemi, 49-kiloisten mitalistit.

ennätystään myös tempauksessa rustamalla kolmannella nostollaan ylös 82 kiloa, joka oli samalla alle 17-vuotiaiden uusi SE ja sivuaa TP:n Jutta Selinissä olevaa alle 20- ja 23-vuotiaiden SE-tulosta. Luostarisen kisatulos tuotti tyttöjen kilpailun ylivoimaisesti kovimmat sinclairpisteet 232,7 pistettä. Luostariseen luovutettiin kisojen yhteydessä myös edellisuoden hienosta kehityksestä ja menestyksestä parhaiten kehittyneelle nuorelle vuosittain kiertopalkintona liiton toimesta annettava Auliksen malja.

Sarjan alle 76-kiloiset mestaruuden voitti Kalajoen Junkkareiden Helmi Nauha tuloksella 127 kiloa (56+71). Tampereen Pyrinnön Lotta Isola nosti hopealle tuloksella 118 kiloa (54+64).

POIKIEN KESKEN KUNNON KAMPPAILUJA

Poikien SM-kilpailu tuotti useissa sarjoissa tasaväkisiä ja hyviä kamppailuja mitaleista, mikä onkin kilpailun tarkoitus. Lauantaina kisatussa poikien keveimmässä sarjassa alle 49-kiloiset käytiin heti hurja taistelu kullasta OAK:n Valtteri Raudasojan ja TAK:n Joonas Koiviston kesken. Koivisto onnistui kaikissa tempauksissaan ja kirjautti pöytäkirjaan tuloksen 52 kiloa. Raudasoja puolestaan tempaisi kolmen onnistuneen noston päätteeksi uuden 15-vuotiaiden SE:n 55 kiloa. Tämä tiesi tiukkaa asetelmaa työntönostoihin, jossa Koiviston piti nostaa neljä kiloa Raudasojaa enemmän. Molemmat aloittivat työntönnön 59 kilosta

ja Raudasoja teki onnistuneet työntönnöt myös 61 ja 62 kilosta. Koivistolle puolestaan kuormattiin jo toiseen työntöön onnistuessaan kultamitalin tuova 66 kiloa. Ensimmäinen yritys ei tuottanut tulosta, mutta kolmanteen työntöön Koivisto pisti kaikkensa peliin ja onnistui nostossa. Koivistolle kertyi näin yhteistulosta 118 kiloa (52+66) ja Raudasojalle 117 kiloa (55+62). Sarjan pronssin otti Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi tuloksella 108 kiloa (49+59).

Lauantaipäivän viimeinen sarja oli poikien alle 55-kiloiset, jossa alle 15-vuotiaissa pojissa kullasta voimiaan mittelivät varsin tasaväkisesti Lohja-Liftingin Matias Parviainen ja Tampereen Pyrinnön Patrik Ahtiainen. Ahtiainen varmisti kuitenkin jo ensimmäisellä työntöllään nuoremman ikäluokan mestaruuden yhteistuloksella 119 kiloa (56+63) Parviaisen kootessa tulokseksi 116 kiloa (53+63).

Alle 17-vuotiaiden mitaleita ei kuitenkaan vielä ollut jaettu. Vanhemmassa ikäluokassa Puntti-Karhujen Eemeli Mikkola kokosi tulokseksi 133 kiloa (60+73) ollen jo turvallisen tuntuisessa johdossa ennen Ahtiasta. Ahtiassa oli kuitenkin vielä yksi nosto käytettävänä ja hän tarttui rohkeasti haasteeseen kuormauttamalla kolmanteen nostoon kultamitaliin oikeutavat 78 kiloa. Raudat olivat tällä kertaa liikaa, mutta tässäkin sarjassa saatiin hienoa kilpailua, jossa mitalit eivät olleet selvät ennen kuin sarjan viimeinenkin nosto oli nostettu. Alle 17-vuo-



Joonas Koivisto, 49-kiloisten tuplamestari.



Julia Anttila, T17 64-kiloisten mestari.



Patrik Ahtiainen, P15 55-kiloisten mestari.

tiaiden ikäluokassa sarjan 55-kiloiset mestaruus siis Mikkolalle, hopea Ahtaiselle ja pronssi Parviaiselle.

MITALEISTA TAISTELTIIN MYÖS SUNNUNTAINA

Sunnuntaina jatkettiin poikien sarjoista 61-kiloiset ylöspäin. Nostajia oli toisellekin kisapäivälle 30 ja kisa lähti käyntiin edellispäivän tavoin kello 11. Sarjassa 61-kiloiset oli punnituksen myötä peräti seitsemän nostajaa samoin kuin 67-kiloisissa. Sarjat nostettiin yhtenä 14 nostajan ryhmänä.

Alle 15-vuotiaissa sarjan 61-kiloiset mestaruuden voitti järjestävän seuran Ounasvaaran Atleeti Klubin Aaron Wasenius tuloksella 80 kiloa (35+45). Muut sarjan nostajat kisailivat vanhemmassa ikäluokassa, jossa mitaleista käytiin jälleen tiukkaa kilpailua. Sarjan mestaruuden voitti kuitenkin selkein luvuin Rovaniemen Reippaan Eetu Leinonen, joka kokosi yhteistulokseksi 155 kiloa (69+86). Hopeasta sen sijaan käytiin hyvä ja tiukka kilpailu Helsingin Herakleksen Jesse Kääriäisen ja Turun Atleettiklubin Akseli Oravan kesken. Tempauksen jälkeen Kääriäinen oli 65 kilon tempauksellaan yhden kilon edellä Oravaa. Hienosti kuuden putken tehnyt Orava työnsi kolmannellaan 82 kiloa, mutta se ei riittänyt ohittamaan samat kilot jo aiemmin nostanutta Kääriäistä, jonka hopeatulokseksi tuli lopulta 147 kiloa (65+82). Pronssia Akseli Oravalle tuloksella 146 kiloa (64+82).

Sarjassa 67-kiloiset alle 15-vuotiaiden mitaleiden värejä saatiin myös ratkoa viimeisiin nostoihin asti. Voiton vei Lohja-Liftingin Eemeli Toivonen tuloksella 148 kiloa (68+80), mutta takana käytiin kuuma kamppailu OAK:n Hannes Prännin ja KJ:n Miro Manderbackan kesken. Hannes sai kolmen kilon edun tempauksessa onnistumalla 63 kilosta, josta myös Manderbacka teki hyvän yrityksen. Työnnössä osat vaihtuivat. Hannes Pränni sai kolmannella työnnöllään ylös uudet ennätyskilonsa

78 kiloa, jonka jälkeen 77 kiloa toisella nostollaan työntänyt Manderbacka latasi tankoon hopeamitaliin riittävät 82 kiloa. Raudat nousivat ylös ja näin alle 15-vuotiaiden hopea Manderbackalle tuloksella 142 kiloa (60+82) ja pronssi Prännille tuloksella 141 kiloa (63+78).

Alle 17-vuotiaissa sarjan 67-kiloiset mestaruuden vei suvereenisti nimiinsä Puntti-Karhujen Timi Niemelä tuloksella 170 kiloa (75+95). Hopeaa 15-vuotiaiden mestari Eemeli Toivoselle (tulos 148 kiloa) ja pronssia Parkanon Puntin Santeri Suonpäälle tuloksella 146 kiloa (67+79).

Alle 15-vuotiaiden sarjassa alle 73-kiloiset järjestävän seuran OAK:n Konsta Suoniemi piti huoltajia ja kotiyleisöä jännityksessä työntönostoissa. Tempauksessa Suoniemi onnistui kaikissa nostoissaan ja tempaisi ennätysensä 83 kiloa (parannusta omaan ennätykseen 8 kiloa). Työnnössä 90 kilon aloituspaino vaati kaikki kolme yritystä, mutta siirtyi kuitenkin viimeisellä yrityksellä suorille käsille varmistaen Suoniemelle alle 15-vuotiaiden sarjames-taruuden tuloksella 173 kiloa. Hopeaa alle 15-vuotiaissa otti Tampereen Sisun Esa Lohi tuloksella 120 kiloa (55+65).

Tähän asti kilpailua SE-tulokset olivat poikien osalta tiukassa, mutta tilanne korjaantui, kun alle 17-vuotiaiden sarjan 73-kiloiset mestaruuden ylivoimaisesti voittanut Joensuu Puntti-Poikien Juuso Hartikainen työnsi sarjan uudeksi SE:ksi peräti 121 kiloa. Sarjan mestaruus Hartikaiselle tuloksella 213 kiloa (92+121), hopea OAK:n Konsta Suoniemelle (173 kiloa) ja pronssi TAK:n Daniel Wertille tuloksella 132 kiloa (58+74). Pronssia ratkottiin tiukasti "TAK:n jäsentenvälisissä", sillä sekä Ville Hirvonen että Veeti Pekonen yrittivät molemmat viimeisillä työnnöillään ohittaa Daniel Wertin. Pekoselle lopulta tulos 128 kiloa (58+70) ja Hirvoselle 126 kiloa (56+70).

Sarjassa alle 81-kiloiset nuoremman ikäluokan mestaruuden otti hienosti kuuden putken tehnyt OAK:n Jonne

Akujärvi tuloksella 165 kiloa (70+95). Akujärvi otti myös alle 17-vuotiaiden pronssia, kun hän pääsi jännittävän kilpailun myötä viimeisellä 95 kilon ennätystyönnöllään ohittamaan KJ:n Janne Käähtävän, jonka tulos oli 164 kiloa (72+92).

Päivän viimeisessä kilpailuryhmässä nostivat poikien raskaimmat painoluokat 89-kiloisista superiin. Sarjan 89-kiloiset voiton vei Kurikan PunttiKlubin Marcus Kontio tuloksella 103 kiloa (90+103), hopeaa OAK:n Jaro Haapakoskelle tuloksella 177 kiloa (82+95). Alle 96-kiloisissa miteltiin jälleen tiukka kilpailu, jossa RoRe:n Veikka Kenttälä vei pisimmän korren onnistuessaan viimeisellä 103 kilon työnnöllään ohittamaan TP:n Markus Helinin. Kenttälän voittotulos 175 kiloa (72+103) ja Helinin hopeatulotus 174 kiloa (74+100). Sarjassa 102-kiloiset mestaruuden vei Bodonoksen Jukka Ylisoini tuloksella 221 kiloa (91+130) ja yli 102-kiloisissa OAK:n Hanno Keskitalo tuloksella 256 kiloa (116+140). Keskitalon tempaus ja yhteistulos olivat uusia alle 17-vuotiaiden SE-tuloksia.

Alle 15-vuotiaiden kolme eniten sinclairipisteitä koonnutta poikanostajaa olivat Konsta Suoniemi (228,7 p.), Joona Viitasaari (209,2 p.) ja Jonne Akujärvi (206,5 p.). Puntti-Karhujen Joona Viitasaari sijoittui sarjassa alle 49-kiloiset neljänneksi, mutta oli kisojen kevein nostaja (kisapaino 41,05 kg). Alle 17-vuotiaissa kolmen parhaan järjestys oli Juuso Hartikainen (276,2 p.), Hanno Keskitalo (270,4 p.) ja Sakari Pietarinen (249,1 p.).

Seurojen välisessä joukkuekilpailussa Ounasvaaran Atleeti Klubi otti haltuunsa sekä alle 15- että 17-vuotiaiden kiertopokaalit. Molemmissa ikäluokissa toiseksi sijoittui Puntti-Karhut Porista. Alle 15-vuotiaissa pronssijoukkue oli Keravan Bodonos ja alle 17-vuotiaissa Rovaniemen Reipas. Alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-mitaleista sekä joukkuepokaaleista kisataan ensi vuonna Keravalla. ■

Masterspainonnoston supersuosio jatkuu – ROVANIEMEN SM-LAVALLA 238 NOSTAJAA

Masterspainonnostosta on tullut 2010-luvun trendilaji, ja tämä näkyi myös ikäluokan SM-kilpailuissa Lapin Urheiluopistolla, Rovaniemellä 12.–14. huhtikuuta. Rautatankoon tarttui 238 kilpailijaa (68 naista ja 170 miestä), joka on alansa ennätys.

Tiivis kolmipäiväinen tapahtuma toimi samalla esikisana kesäkuun puolivälissä samassa urheiluhallissa järjestettyihin masters EM-kilpailuihin, jotka olivat ensimmäistä kertaa Suomessa. EM-kotikisojen läheisyys vaikutti omalta osaltaan huikeaan osanottajamäärään. Mukana oli niin ensikertalaisia kuin kymmeniä vuosia masterskisoja kolonneita rautakouria.

KANSAINVÄLISIÄ HUIPPURAUTOJA

SM-kisojen tulostaso nousi useissa sarjoissa ilahduttavan korkealle, min-

kä perusteella menestystä voitiin odottaa myös EM-lavalta. Muutamassa sarjassa kolisteltiin kansainvälisiä huippurautoja, ja nähtiinpä Urheiluopiston kisalavalla jopa maailmanennätyksen ylitys.

Masterseissa maailman- ja Euroopan ennätykset tosin hyväksytään ainoastaan kansainvälisissä arvokilpailuissa, joten niissä on mahdollisuus virallistaa ”rekordit”. Kansainvälinen masterspainonnostoliitto ei nollannut ME-tilastoja sarjauudistuksen myötä, vaan justerasi ennätykset aiempien arvokilpailujen parhaista tuloksista.

Lohja-Lifting Riina Saksa urakoi vaikkeutavasti kuusi onnistunutta nostoa ja pisti 35-vuotiaiden 59-kiloisten Suomen ennätykset uuteen asentoon – tempaus 74, työntö 94 ja yhteistulos 168 kiloa. Saksa voimaili ensimmäistä kertaa tässä painoluokassa. Vertailuksi

tähän napataan nykyiset maailmanennätykset – tempaus Kankaanpään Voimailijoiden Heidi Harju 77, työntö Yhdysvaltain Carrie Boudreau 95 ja yhteistulos Boudreau 165 kiloa.

Saksa pudotti painoaan peräti seitsemän kiloa.

– Ryhdyin noudattamaan Anni Vuohijoen ravinto-ohjelmaa, joka toimi todella hyvin. Rasva lähti, mutta voima säilyi ja pystyin harjoittelemaan täysipainoisesti, Saksa totesi.

Omien maailmanennätystensä tuntumaan ylsi myös Heraklesin Terttu Huuskonen 70-vuotiaiden 55-kiloisissa, mestaruustulos oli 69 kiloa (30+39). Huuskosen nimissä olevat ME:t 31, 42 ja 73 kiloa.

Kalajoen Junkkareiden Satu Niemelä nosti kansainvälisiä rautoja 50-vuotiaiden 55-kiloisissa. SM-lavalla syntyi yhteistulos 115 kiloa (50+65).



Toni Lappalainen, M45 73-kiloisten mestari.



Titta Sillman, N40 59-kiloisten mestari.



Seurapisteiden palkintojenjaossa: Harri Norberg (OAK), Marko Kulmala (PorPa) ja Mikko Niemi (LoVe).

Miehissä jysäytti muun muassa Vaasan Kiiston Uolevi Kahelin 65-vuotiaiden 61-kiloisissa. 153 kiloa (66+87) kasanneen Kahelinin kaikki tulokset ovat uusia ikäluokan Suomen ennätyksiä. Tämän sarjan tempauksen ME 70 kiloa on Keravan Bodonoksen Yrjö Haatasen nimissä 20 vuoden takaa.

Järjestävän seuran Rovaniemen Reippaan Samuli Pirkkiö kisaili normaali-sarjaansa ylempänä ja voitti 45-vuotiaiden 67-kiloiset ikäluokan Suomen ennätyksillä 192 kiloa (89+103). Pirkkiö nosti pari kuukautta aiemmin yleisen sarjan Suomen mestaruuden 61-kiloisissa.

– Kisa meni oikeastaan yli odotusten. Yhteistulos oli viisi kiloa parempi kuin yleisen sarjan SM-kisoissa, Pirkkiö tuumi.

Sarjaa ylempänä 73-kiloisissa Oulun Pyrinnön Toni Lappalainen kasasi 209 kiloa (97+112). Tempaus on uusi ikäluokan SE.

– Ylöstyönnön kanssa on ollut vähän ongelmia, kun käsi tahtoo puutua, Lappalainen kertoi.

ASSI KOIVISTO-ALLONEN VIIHTYY PUNTTILAVALLA

Porlammin Pamaus oli Rovaniemen SM-kisoissa suurimmalla joukkueella. Pamausta edustaa muun muassa edesmenneen presidentin Mauno Koiviston tytär Assi Koivisto-Allonen. Hän oli mukana ensimmäistä kertaa SM-kisoissa ja voitti 60-vuotiaiden sarjan 55 kiloa yhteistuloksella 58 kiloa (25+33).

– Menin painonnostosalille puolitoista vuotta sitten, ja laji veti heti mennessään. Alunperin tarkoituksena



Jouni Pellinen, M35 81-kiloisten hopeamitalisti.



Ounasvaaran Atleetti Klubin mestarikolmikko: Minna Karvinen, Lea Pirttilä ja Eija Selkälä.



Assi Koivisto-Allonen, N60 55-kiloisten mestari.



Keijo Rättyä, M50 96-kiloisten mestari.



Eija Mustasaari, N40 64-kiloisten mestari.



Miia Immonen, N35 64-kiloisten mestari.



Hanna-Leena Polso, N35 71-kiloisten mestari.



Riina Saksa, N35 59-kiloisten mestari.



Murmanskin urheilujohtaja Vjatsheslav Nemkin (oik.) luovutti kunniapalkinnon M45-sarjan parhaalle nostajalle Samuli Pirkkiölle.

oli pelkästään kuntouttaa selkää eikä kilpailla, painonnostoa kaikille suositteleva Koivisto-Allonen kertoi.

Pamauksen valmentajiin lukeutuu skicrossin MM-hopeamitalisti Jouni Pellinen, joka suoriutui omasta kisaurakastaan erittäin mallikkaasti. Hopea oli mitalin väri myös painonnoston SM-lavalla, jossa rautaa nousi 35-vuotiaiden 81-kiloisissa 200 kiloa (90+110).

– Kyllähän se aina sytyttää, kun on numerolappu rinnassa tai painonnostotrikoot yllä, ennätystuloksesta häämentynyt Pellinen vahvisti.

SUOMEN ENNÄTYKSIÄ LIUKUHIHNATAHTIIN

Mastersien Suomen ennätyksiä syntyi – kuten odottaa saattoikin – liukuihinatahtiin. Kisojen jälkeen voimaan jääneitä SE-tuloksia tykitettiin yhteensä 154, ja määrä on vielä suurempi kun lasketaan ennätysparannukset kisan aikana.

Ja kirjattiinpa kisoissa myös Ruotsin ennätyksiä, kun kisan ulkopuolella kutsuvieraana noston kiurunalainen Bo Isovaara urakoi länsinaapurin ennätyksiä 75-vuotiaiden 81-kiloisissa 150 kilolla (70+80).

Ikäluokkiensa parhaita sinclairpisteillä olivat Terttu Huuskonen (N70), Kiuruveden Urheilijoiden Inkeri Martikainen (N60), Porlammien Pamauksen Carola Sevelius (N55), Satu Niemelä (N50), Ounasvaaran Atleetti Klubin Minna Karvinen (N45), Raution Kisailijoiden Eija Mustasaari (N40), Riina Saksa (N35), Keljon Viestin Juhani Oikarinen (M80), Oulun Pyrinnön Martti Heikura (M75), Oulun Pyrinnön Lasse Törmikoski (M70), Uolevi Kahelein (M65), Keljon Viestin Pekka Seppälä (M60), Lohja-Liftingin Jari Hirvonen (M55), Raution Kisailijoiden Keijo Rättyä (M50), Samuli Pirkkiö (M45), Lohtajan Veikkojen Petri Ylimäki (M40) ja Seinäjoen Sisun Risto Lehtinen (M35).

Minna Karvinen voitti 45-vuotiaiden 71-kiloiset SE-tulokset 136 kiloa (60+76).

– Sekä painonpudotus että viimeistelyharjoitukset onnistuivat täydellisesti, Karvinen tuumi.

Keijo Rättyä voitti 50-vuotiaiden 96 kilon sarjan yhteistuloksella 230 kiloa (100+130).

– Meinasin loukata itseni verrytteilyssä, kun 90 kilon tempaus meni yli. Selkään sattui vähän, minkä vuoksi tempaus oli varovaista, Rättyä kertoi.

Seurojen välisessä pistekilpailussa jylläsi Porlammien Pamaus. Ounasvaaran Atleetti Klubi sijoittui toiseksi ja Lohtajan Veikot kolmanneksi. ■



Teuvo Tepsa, M55 81-kiloisten mestari.



M45 96-kiloisten mitalistit: Jarkko Tuomennoro, Marko Kupiainen ja Jouni Simonen.



Pekka Seppälä, M60 81-kiloisten mestari.

Puoli vuosisataa lahtelaista Atomia

Keskiviikko 9. huhtikuuta 1969 oli merkittävä päivä paitsi lahtelaisessa myös suomalaisessa painonnostossa. Mukkulan matkailukeskuksessa perustettiin painonnoston erikoisseura Lahden Atomi.

Uutta seuraa oli 50 vuotta sitten perustamassa 21 innokasta painonnostohenkilöä. Suomen Painonnostoliitto kokouksessa edusti toiminnanjohtaja Mauri Rauvanto. Ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Martti Ruuskanen.

Lahtelaiset painonnostajat olivat edustaneet aiemmin pääasiassa Lahden Ahkeraa. Myöhemmässä vaiheessa seuraan tuli nostajia myös Lahden Taimesta. Hihat käärittiin, ja kilpailutoiminta käynnistyi koululaisten punttikisoista 4. toukokuuta 1969.

Heti ensimmäisenä toimintavuonna päätettiin pistää katto korkealle ja seinät leveiksi. Atomi järjesti 26. lokakuuta 1969 kansainväliset painonnostokilpailut, joihin kutsuttiin silloisia kotimaisia huippunostajia olympiavoittaja Kaarlo Kangasniemen johdolla sekä virolainen Jaan Talts, jonka kisamatka tosin tyssäsi viisumivaikeuksiin.

Lahden urheilutalossa saatiin aikaiseksi hurjat ennätysmurskajaiset kotimaisin voiminkin, sillä Kaarlo Kangasniemi voimaili kaksi maailmanennätystä ja Juhani Mursu kaksi Pohjoismaiden ennätys.

Kaikkien aikojen paras lahtelaisnostaja Taito Haara osallistui myös kotikisoihin ja aloitti punnertamalla sarjan 110 kiloa Suomen ennätyksen 170,5 kiloa. Kotimainen taso oli kuitenkin kiivenkova, sillä Atomin huippunostaja sijoittui sarjassaan toiseksi Kauko Kangasniemen jälkeen.

– Olen ymmälle asti yllätynyt hienosta yleisömenestyksestä ja siitä, että esikoiskisoistamme muodostui tulospöyryäkin todellinen ”mässäilyhetki”. Painonnostotasomme on tällä hetkellä



Lahden Atomin painonnostajat harjoittelevat nykyisin Tunnelissa.

todella kova. Sitä osoitti jo sekin, että Kulta-Kalle ei päässyt yksin määräämään ennätystahdista, vaikka nappasikin kaksi arvostetuinta haltuunsa, auringon kanssa kilpaa hymyillyt Atomin puheenjohtaja Martti Ruuskanen totesi seuraavan päivän Etelä-Suomen Sanomissa.

– Nyt meidän olisi Lahdessa saatava nuoret joukolla mukaan, Ruuskanen jatkoi.

KÄRKISEUROJEN JOUKKOON

Pr-tilaisuus ei todellakaan mennyt hukkaan, sillä Lahden Atomi nousi rytinällä Suomen karkiseurojen joukkoon. Atomi voitti seurajoukkueiden Suomen mestaruuden 1972, 1973 ja 1978.

Mestarijoukkueista voi poimia vanhemmalle punttiväelle tuttuja nimiä: Taito Haara, Reijo Hokkanen, Juhani Salakka, Tapio Kinnunen, Kari Härkönen, Ari Välimaa, Markku Walamies ja monta muuta.

– Eräässä maaottelussa puolet joukkueesta tuli Atomista. Suomea edustivat Salakka, Haara, Härkönen, Kinnunen ja Hokkanen, Lindberg muistelee kultaisia vuosia.

Vuoden 1973 SM-loppuottelu käytiin 9. joulukuuta Lahden urheilutalossa. Kotilavalla kultaa huuhtoi kahdeksan muun miehen kanssa muuan Aulis Piilonen, Atomin edustaja sarjassa 110 kiloa. Edesmennyt tulisieluisen painonnostomies oli itseoikeutusti Mr. Atomi – nykyisin käytettäisiin nimitystä 24/7-puuhamies.



Jesse Nykänen voitti helmikuussa Suomen mestaruuden Helsingissä.

– Aulis soitti minulle keskellä yötä, että Lahteen on saatu vuoden 1998 MM-kisat. Se kertoi paljon Auliksen fanaattisesta asenteesta lajia kohtaan, Atomin nykyinen puheenjohtaja Ilpo Lindberg muistelee erästä merkittävää tapausta.

Piilosen ohella hän kehuu toista seura-ahertajaa, Reijo Hokkasta, jonka hallussa ovat olleet Atomin talousasiat.

– Reijo piipahtaa edelleen salilla ”tarkistamassa”, että Lahdessa nostetaan painoja, Lindberg toteaa pilke silmäkulmassa.

Yleisen sarjan Suomen mestaruuden Atomin riveissä ovat voittaneet Taito Haara, Reijo Hokkanen, Tapio Kinnunen, Ari Välimaa, Markku Nykänen, Perttu Toivonen, Johan Nyström, Jesse Nykänen ja Kaisa Viren.

ME-PAINOT TANGOSSA LOTILAN KOULULLA

Lahden Atomin painonnostajien ensimmäinen harjoituspaikka oli Lotilan koulu.

– Tulin ensimmäisen kerran Atomin salille tammikuussa 1975. Punttisali huokui voimailukulttuuria, Lindberg muistelee.

Lindberg oli todistamassa, kun Lotilassa lastattiin tankoon maailmanennätyspainot 9. helmikuuta 1975. Kyseessä olivat piirinmestaruuskilpailut, joissa jyrkää rikoskomisario Taito Haara yritti 110-kiloisten tempauksen ME:tä 178 kiloa.

”Tempauksen Pohjoismaiden ennätyksen (170 kiloa) noustua puoliraa-kana antoi Taito korottaa tangon painon 178 kiloon. Nosto olisi onnistuessaan tiennyt neuvostoliittolaisen Pavel Pervushinin ME:n kaatumista. Yritys oli varsin hyvä, joskin pientä arist-



Lahden Atomin Suomen mestarijoukkue vuosimallia 1973.

lua oli havaittavissa. Tämä oli luonnollistakin, eiväthän ME-raudat ole suomalaisnostajille tätä nykyä suinkaan jokapäiväistä tavaraa.

Työnnössä onnistuivat samaten kaikki kolme virallista kilpailuyritystä. Alkupainossa jokseenkin pahannäköisesti revennyt peukalonahka tuntui antavan vain lisäpuhtia. Muutenkin Haaran meininki oli sen näköistä, että jälkeä syntyy, kun mies seuraavan keran ”päästetään irti”.

Näin tunnelmoi seuraavan päivän Etelä-Suomen Sanomissa nimimerkki Molekyyli, jonka takana oli Aulis Piilonen.

Haaran tekemä yhteistulos 377,5 kiloa (170+207,5) jäi aikakirjoihin ikuisena Suomen ennätyksenä

Haara voimaili myös superraskaan sarjan (silloin yli 110 kiloa) Suomen ennätyksen 392,5 kiloa (175+217,5) Lahden urheilutalossa 30. tammikuuta 1979.

Kilpailut olivat poliisien SM-kisat, ja seuraavana päivänä miteltiin voimanostossa. Siinä Haara kiskoi maasta Euroopan ennätyksen 357,5 kiloa – joka oli aiemmin ollut lahtelaisen Kari Kemppaisen nimissä!

Haara kilpaili 1970-luvulla menestyksekkäästi molemmissa voimailulajeissa. Hän on kaikkien aikojen ensimmäinen suomalainen voimanoston maailmanmestari (1977). Kohtuullisen harvinainen saavutus on arvokisamitali kahdessa lajissa. Voimanostossa niitä on ”repullinen”, mutta painonnostossakin Haara sai EM-mitalin – tempauksessa hopeaa vuonna 1973.

Voimanosto olikin jonkin aikaa Atomin seuratoiminnan toinen menestyslaji. Harvinaisuuksien sarjaan lukeutui sekin, että Atomi on voittanut seu-



Taito Haara on Atomin menestynein urheilija. Kuva Stuttgartin MM-kisoista 1977.

rajoukkueiden SM-kultaa sekä painonnostossa että voimanostossa. Monen atomilaisen palkintokaapista löytyivät molempien lajien SM-kultamitalit.

Voimanostossa yleisen sarjan Suomen mestaruuden ovat voittaneet atomilaisista Mikko Pohjonen, Juhani Kinnunen, Taito Haara ja Helena Keinänen.

KANSAINVÄLISTÄ YHTEISTYÖTÄ

Atomi aloitti kansainvälisen yhteistyön heti, kun seura perustettiin. Itse asiassa sitä oli tehty jo Lahden Ahkeran aikoina.

– Lahdessa kävi vuosien varrella ki-sailemassa kymmeniä olympiavoittajia, maailmanmestareita ja maailmanennätysten tekijöitä. Aulis Piilosella oli hyvät verkostot ulkomaille, Lindberg muistelee.

Lahtelaisten painonnostajien kisa-matkat suuntautuivat muun muassa ystävyyskaupunkeihin Ukrainan Zaporizhjaan ja Unkarin Pécsiin.

Huipentumana olivat MM-kilpailut, jotka järjestettiin Lahden suurhallissa 10.-15. marraskuuta 1998. Kisat saivat runsaasti myönteistä palautetta.

Kokonaisuuden kannalta oli luonnollisesti merkittävää, että menestystä lohkesi myös kotimaahan. Nykyisin kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallitukseen kuuluva Karoliina Lundahl voitti Lahdessa uransa toisen maailmanmestaruuden.

YLI 30 VUOTTA TUNNELISSA

Atomin nykyinen harjoituspaikka on Mustankallion väestösuojan liikuntatiloissa – Tunnelissa kuten lahtelaiset itse sanovat.

– Välillä on ollut hiljaisempaa, mutta nyt on painonnostobuumi päällä. Junioreita tulee oma-aloitteisesti salille. Emme ole varsinaisesti mainostaneet toimintaa emmekä pitäneet virallisia punttikouluja, takavuosisien maajoukkueenostaja Markku Nykäsen kanssa harjoituksia vetävä Lindberg taustoittaa.

Nykänen kiersi huippuvuosinaan lukuisia kansainvälisiä arvokilpailuja ja päätti uransa kotikonnuilla Lahden MM-kisoissa 1998.

– Se on ehdoton stoppi tai täysillä mukana. Minä pysyn päätöksessäni, että kilpaileminen loppuu tähän, vaikka näissä kisoissa olikin hieno fiilis, Markku Nykänen totesi seuraavan päivän Etelä-Suomen Sanomissa uransa ensimmäisen ja ainoan MM-urakan jälkeen.

Suomalaisen painonnoston onneksi Nykänen ei sulkenut salin ovea lopullisesti, vaan jakaa mielellään valmennustietoa lajista kiinnostuneille. Lopettamispäätös piti, mikä vaati silloin 31-vuotiaalta voimamieheltä luonteenlujuutta.

Painonnosto on pysynyt hienosti su-vussa, sillä poika Jesse Nykänen kuuluu nykyisin maajoukkueen vakiokastoon.

Junioripuolella Sami Härkö ja Matias Tuovinen ovat pitäneet seuran värejä yllä menestyksekkäästi.

– Seuratoimintaa kehitetään resurs-sien puitteissa. Mikäli aktiiviharrastajien määrät kasvavat nykyisestä, meillä pitäisi olla enemmän vetäjiä.

– Seurassa on tällä hetkellä 60 jä-sentä, Lindberg kertoo. ■



Markku Nykänen päätti kilpailu-uransa Lahden MM-kisoihin 1998.



Seura raportoi värikuvien 26.10.1969 pidetyistä kansainvälisistä kilpailuista. Aulis Piilonen rientää onnittelemaan ME:n nostonutta Kaarlo Kangasniemeä.



Kaikille avoin liikuntaseminaari

HYBRIDILIIKUNTA KILPA- JA KUNTOURHEILUSSA

Tilaisuus järjestetään **perjantaina 28.6.2019** klo 13.00-15.30. Paikkana on Peijaksen sairaala (00-kerros, kokoustila M4), Sairaalakatu 1, Vantaa. K-lähijunan seisake on Rekolassa, mistä matkaa sairaalaan on 700 m.

Luennoitsijana toimivat valmentaja Matti Vestman, luokanopettaja Tuomo Suihkonen sekä lääkärit Jussi Hernesniemi, Janna Kelahaara ja Timo Mustonen. Kaikilla luennoitsijoilla on vankka kokemus kilpa- ja kuntourheilusta.

Tilaisuus on maksuton. Kahvitarjoilua (klo 12.30-13.00) varten pyydetään ennakkoilmoittautumisia oh Tuula Järviselle: tuula.jarvinen@hus.fi

Tervetuloa!

Markku Walamies
Lahden Atomi



Koillis Mittaus Oy

Uittomiehentie 14 A 13, Rovaniemi

044 2935 215

Art Met Hitsaustyöt ARTO MÄKINEN

Suomijärventie 599 Kovesjoki
0400 337 383

IV- ja Säätläitehuolto J Kantola

Hirttiöntie 17 A Rovaniemi
040 5122 648

Rakennusliike Arto Konttila Oy

Maamiehenkatu 30, 96460 Rovaniemi

0400 526 803

KUROTTAJAPALVELU JANI PEKKALA LAPIN TIMANTTIRAKENNUS OY

Konkelotie 22 Rovaniemi © **040 7646 121**



Tampereentie 360
LEMPÄÄLÄ
Puh. 010 219 3800



Rovakatu 19
96200 Rovaniemi
0400 188 199



Koneurakointi Visuri & Paavola Oy

Haahkatie 1, 85100 Kalajoki

Puh. **0400 389 484**

0400 587 071

Moision Kaivin Oy

Heulantie 3
37550 LEMPÄÄLÄ
puh. **0400 832 111**

Jouko Vakkuri Oy -Puunkorjuuta

Väystäjäntie 52 Kainuunkylä
050 5642 993

Pohjolan Liikennekoulu

Pekankatu 3, 96200 Rovaniemi

040 824 2051

Suosikaa ilmoittajiamme

Suomen maajoukkueelle 10 kultaa kahvakuulamaratonin EM-kisoista Tanskasta!

Kahvakuulamaratonin EM-kisat kilpailtiin Tanskan Nyborgissa 27.–28.4.



Team Finland kahmi mitaleita Tanskan EM-kisoista.



Suomen värit olivat komeasti esillä.



Isla Tuominen, Emma Yliskoski ja Sofia Jossfolk, kaikille EM-kultaa.

Suomen maajoukkue saavutti kisoissa 10 EM-kultaa ja 2 EM-hopeaa. Suomea edustamassa olivat: Taina Riihimäki, Merja Jossfolk, Jani Sipponen, Teija Rantanen, Heli Laine ja Niina Pelander aikuisten sarjoissa sekä Sofia Jossfolk, Alina Pesonen, Isla Tuominen ja Emma Yliskoski lasten ja nuorten sarjoissa. Lisäksi mukana oli jojona Kim Jossfolk (Suomen IKMF maavastaava).

Maratonlajien kilpailuissa nostaja nostaa kilpailuajan valitsemaansa lajia (tempaus, työntö, puolitempaus, rinnalleveto-työntö) laskematta kuulaa alas. Kuulan paino määrätään arvokisoissa sarjan ja nostoajan mukaan. Eniten hyväksytyjä toistoja omassa painoluokassaan tehnyt nostaja voittaa.

Kilpailujen ensimmäisenä päivänä nostettiin 30 minuutin puolimaratonit ja lasten 15 minuutin nostot. Lauantaina nostamassa olivat Sofia Jossfolk (junior 1 / 30 min), Alina Pesonen (kids 1 / 30 min), Isla Tuominen (kids 2 / 15 min) sekä Emma Yliskoski (kids 2 / 30 min).

Suomalaisten kisaurakan aloitti Alina Pesonen, 11, Lohjan Kahvakuulaurheilijoista sekä Emma Yliskoski Sumiaisten Kunnosta. Pesonen on Lohjan Kahvakuulaurheilijoiden juniorien kokenein nostaja. Hän nosti 30 minuuttia kuuden kilon kuulalla lajinaan työntö. Tulos 527 oikeutti myös EM-kultaan. Pesosen kehitys lajissa on ollut hienoa. Vuosi sitten Irlannin EM-kisoissa hän sai tuloksen 525 neljän kilon kuulalla, nyt siis kaksi toistoa enemmän kaksi kiloa painavammalla kuulalla!

Emma Yliskoski on Sumiaisten Kunnan nuorin nostaja. Hän osallistui Tanskassa Kids 2 sarjaan. Lauantaina olikin edessä peräti 2, 30 min suoritusta. Ensimmäinen 8 kg oalc, josta tuloksena 359 toistoa. Oma ennätys ja kultaa. Toinen laji, 6 kg puolitempaus.

Tulos 452, ja kultaa. Hyvän nostotekniikan omaava tyttö odottelee jo innoissaan Puolan syksyisiä MM-kisoja.

9-vuotiaan Isla Tuominen (Lohjan Kahvakuulaurheilijat) lajina oli puolitempaus 4 kilon kuulalla. Noston kesto oli 15 minuuttia ja hän teki siinä ajassa hienot 279 toistoa. Tulos oikeutti EM-kultaan. Vasta vajaan vuoden kahvakuulaurheilua harrastaneen Tuominen kisatahti alkaa olemaan maksimivauhti, joten tulevaisuudessa hänet nähdään joko 30 minuutin suorituksessa tai painavammalla kuulalla.

Kolmas lohjalainen juniori Sofia Jossfolk, 13, nosti 30 minuutin puolitempauksen 8 kilon kuulalla. Hän paransi omaa ennätystään huimalla 81 toistolla saaden lopputulokseksi 448 toistoa ja EM-kultaa. Jossfolkilla on erittäin hyvä tekniikka, joten myös tulevina vuosina voimme odottaa häneltä hienoja suorituksia kisalavalla.

Alina Pesonen, Sofia Jossfolk ja Emma Yliskoski tekivät samalla SE-tulokset.

Aikuisten puolimaratonissa lauantaina nostivat Teija Rantanen, Jani Sipponen, Niina Pelander sekä Heli Laine. Sunnuntaina täysmaratonit urakoivat Rantasen ja Pelanderin lisäksi Merja Jossfolk ja Taina Riihimäki.

Teija Rantanen Hyvinkään Ryhdistä osallistui 50–59-vuotiaiden ikäluokan tempauksessa sekä puolimaratonin että tunnin mittaiseen kokomaratonin. Puolimaratonin tulos 16 kilon kuulalla oli 538 toistoa, joka oikeutti ikäluokan korkeimpaan Master Of Sport World Class -titteliin ja kulta-mitaliin. Tunnin maratonnostossa toistoja 12 kilon kuulalla tuli 1122, suoritusta oli myös MSWC-tasoa ja hopeamitalin arvoinen. Syksyn 2019 maailmanmestaruuskisoissa Puolassa Rantasen tähtäimessä on Elite-luokan tempaus, joka tehdään 20 kilon kuulalla ja josta



Alina Pesonen, EM-kultaa.



▲ Niina Pelander, EM-hopeaa.

◀ Teija Rantanen, EM-hopeaa.

hänellä on viime vuoden MM-kisoista 370 toistolla saavutettu hopeamitali.

Jani Sipponen (Suomen Kahvakuula) osallistui puolimaratonin työntöön 28 kilon kuulalla ikäluokassa veteraanit 1 (40–49 vuotiaat). Tulokseksi tuli, harjoituskauden pituuteen nähden kelpo-
linen, 446 toistoa joka riitti voittoon. Seuraavat kansainväliset arvokilpailut hänellä ovat puolan MM-kilpailut.

Niina Pelander (Suomen Kahvakuula) teki debyytti nostot molempina päivinä. Puolimaratonissa nousi LC 16 kilon kuulalla, elite (open) sarjassa (60–70 kg) tuoden kultaa tuloksella 232 toistoa, SE. Täysmaratonin työntöön 16 kilon kuulalla, elite (open) sarjaan (60–70 kg) riitti vielä paukkuja ja kuula nousi 1167 kertaa tuoden hopeaa sekä MSWC-tuloksen että SE:n. Seuraavat GS-puolen kansainväliset arvokisat suuntaavat toukokuun lopussa MM-kisoihin Irlantiin ja EM-kisoihin Saksaan.

Heli Laine debytoi puolimaratonissa työntäen 20 kilon kuulaa 378 toistoa. Hän kilpaili open sarjassa painoluokassa 60–70kg. Tuloksella tuli hienosti kultaa ja SE. Laineen seura on Suomen Kahvakuula.

Taina Riihimäki debytoi avoimessa sarjassa, nostamalla tunnin työntönsä

16 kiloosella kuulalla. Riihimäki on veteraani 2 -ikäinen ja on kilpaillut tähän saakka veteraanisarjassa kevyemmällä kuulalla. Tanskassa hän nosti hienosti avoimessa sarjassa 909 toistoa, joka oikeutti EM-hopeaan. Tulos on samalla Master of Sport tasoa, joka on kahvakuulaurheilun ranking systeemin toiseksi korkein taso. Riihimäen suoritus on erittäin kovatasoinen, nostettuja kiloja tuli tunnin aikana 14544 kg.

Veteraanit 1 -sarjassa tunnin työntönsä nostanut Merja Jossfolk, 42, saavutti tuloksella 1103 EM-kultaa. 12 kilon kuulalla nostanut Jossfolk jäi omasta ennätyksestään kolme toistoa, mutta oli erittäin tyytyväinen suoritukseen. Tavoitteena oli 1000 toistoa, joten se saavutettiin kirkkaasti. Jossfolkin saavuttama tulos on myös samalla Master of Sport World Class tasoa veteraanisarjassa.

Merja Jossfolkin ja Taina Riihimäen seuraavat haasteet ovat kuuden tunnin ultimate maraton elokuussa APCON-tapahtumassa Helsingissä.

SUOMALAISTEN TULOKSET EM-KISOISSA:

Lapset 15 min:

Isla Tuominen puolitempaus 4 kg, kids 1, kultaa tuloksella 279

Lapset ja juniorit 30 min:

Emma Yliskoski oal 8 kg, kids 2, kultaa tuloksella 354 (uusi SE)

Alina Pesonen työntö 6 kg, kids 2, kultaa tuloksella 527 (uusi SE)

Emma Yliskoski puolitempaus 6 kg, kids 2, kultaa tuloksella 452 (uusi SE)

Sofia Jossfolk puolitempaus 8 kg, junior 1, kultaa tuloksella 448 (uusi SE)

Yleinen sarja 30 min:

Heli Laine työntö 20 kg, kultaa tuloksella 378 (uusi SE)

Niina Pelander LC 2x16kg, kultaa tuloksella 232 (uusi SE)

Vet 1 30 min:

Jani Sipponen työntö 28 kg, kultaa tuloksella 446 (CMS-tulos) (uusi SE)

Vet 2 30 min:

Teija Rantanen tempaus 16 kg, kultaa tuloksella 538 (MSWC-tulos) (uusi SE)

Yleinen sarja 60 min:

Niina Pelander työntö 16 kg, hopeaa tuloksella 1167 (MSWC-tulos) (uusi SE)

Taina Riihimäki työntö 16 kg, hopeaa tuloksella 909 (MS-tulos)

Vet 1 60 min:

Merja Jossfolk työntö 12 kg, kultaa tuloksella 1103 (MSWC-tulos)

Vet 2 60 min:

Teija Rantanen tempaus 12 kg, hopeaa tuloksella 1122 (MSWC-tulos) (uusi SE) ■

Suomelle mestaruuksia ja 3. sija kokonaiskilpailussa WKSF-liiton MM-kilpailuista

Suomi osallistui WKSF-liiton (World Kettlebell Sport Federation) 23.–26. toukokuuta järjestettyihin MM-kilpailuihin Irlannin Gormanstonissa kahdeksan hengen joukkueella. Joukkue menestyi kokonaispisteissä 3. sijalle, kun osallistuvia maita oli 35. Suomalaiset kahmivat mestaruussarjoista kultaa, hopeaa ja kolme pronssia sekä kolme 4. sijaa. Sen lisäksi tuli yksi hopea miesten amatöörisarjasta, 6. sija naisten amatööritempauksesta ja veteraanisarjasta yksi kulta. Osallistuneita urheilijoita kilpailuissa oli noin 400.

Kilpailupaikkana toiminut Gormanston Park oli loistava paikka nostaa. Sisätilat olivat viileät ja happea riitti hyvin. Puitteet olivat todella suotuisat. Kilpailujen yleisjärjestelyt olivat selkeät ja toimivat. Lämmittelyssä oli todella hyvin tilaa ja välineitä. Järjestäjän toiminta parani koko ajan loppua kohti. Alussa oli hiukan hakemista toimintamallien kanssa, mutta hyvin nopeasti toiminta oli ammattimaista ja selkeää.

Tuomaritoiminta oli vähintäänkin reilua. Omalla kohdalla vasemman käden liikerajoitus oli todella helppo käydä läpi ja tuomarin toiminta noston aikana oli selkeä ja ohjaava. Mainitsematta ei voi jättää skotlantilaisen naisen ”STOP” kommentoa joka johtui ylimääräisestä heilurista tempauksen alussa. Kisajärjestäjä kävi tilannetta läpi ja löysivät toiminnastaan virheen ja skotlantilainen sai nostaa uudelleen ja pääsi vielä tuloksellaan pronssille. Tämän tilanteen jälkeen tuomarit ohjeistivat nostajia ennen lähtöä mitä saa ja mitä ei saa tehdä.

Kisapaikalta saatiin livestream järjestettyä. Todistin itse miten paikallinen sähkömies veti henkensä kaupalla uutta kaapelia hallin kattoon jotta live saatiin toimimaan riittävän hyvin.



Niina Pelander (vas.), Taija Merisalo, Heli Onikki, Ville Kuukkanen, Mari Kuukkanen, Jani Nurmenniemi, Tuomas Ovaska ja Suvi Muittari edustivat Suomea Irlannissa.

Tulospalvelu oli ainoa, joka olisi voinut päivittyä paremmin, ainakin joukkueutilanteen osalta. Kolmannen päivän lopussa näkyi tulospalvelussa ainoastaan ensimmäisen päivän tulokset, eikä meillä näin ollen voinut olla mitään hajua siitä että Suomi sijoittuu kolmanneksi. Emme siis olleet enää paikalla kun palkinto jaettiin, mutta saimme pokaalin onnitelujen kera myöhemmin illalla.

Kilpailuista jäi hyvin mieleen myös kisajärjestäjän valokuvaaja. Paikalla otettiin joka lähdöstä yhteiskuva ennen kuin nosto alkoi. Myös nostajia kuvattiin, ja kuvia löytyy Facebookista todella mukavasti.

Joukkueen yhteishenki oli todella hyvä ja tiimityöllä Suomen nostajat saivat aikaan hienoja tuloksia. Henkilökohtaiset saavutukset:
Niina Pelander
– LC 20 kg / -75 kg: maailmanmestaruus

– Biathlon 20 kg / -75 kg: pronssia
Taija Merisalo:

– LC 16 kg (veteraani) / -75 kg: maailmanmestaruus

– tempaus 24 kg / -75 kg: pronssia
Mari Kuukkanen

– tempaus 24 kg / -75 kg : hopeaa
Jani Nurmenniemi

– LC 32kg / -95 kg: pronssia
Suvi Muittari

– LC 20 kg / -65 kg: 4. sija

– Biathlon 20 kg / -65 kg: 4.sija

Tuomas Ovaska

– LC 32 kg / +95 kg: 4.sija

Ville Kuukkanen

– Biathlon 24 kg / -68 kg: hopeaa
Heli Onikki

– Tempaus /-75 kg: 16 kg 6. sija

Kaikki tulokset löytyvät WKSF-liiton Facebook-sivuilta World Kettlebell Sport Federation WKSF sekä myöhemmin WKSF-liiton nettisivuilta.

WKSF quote: Together we are stronger ■

RYHMÄ ROVANIEMI 2020:N toiminta pääsi täyteen vauhtiin

Ryhmä Rovaniemi 2020 leireili toukokuun lopussa Lapin Urheiluopistolla, Rovaniemellä. Valmennusryhmän tavoitteena ovat 20- ja 23-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailut, jotka käydään samassa paikassa 12.–20. syyskuuta 2020.

Ryhmä perustettiin viime kesänä. Ensimmäisellä leirillä, joka pidettiin aikuisten maajoukkueleirin yhteydessä heinäkuussa 2018, oli mukana viisi nostajaa: Kirsi-Marja Mikkala, Anette Kirkanen, Roni Peltonen, Suvu Talasterä ja Siri Sytelä.

Toukokuun leirin vahvuus oli jo 17 urheilijaa. Vetäjinä toimivat Petri Tanninen, Jarkko Welling ja Leena Kaisa Vartiainen sekä lihahuoltajana hieroja Timo Törmänen.

– Ryhmä leireilee tasaisin väliajoin ennen ensi vuoden nuorten EM-kisoja. Tavoitteena on nostaa vahvuus 40 urheilijaan eli omiin EM-kisoihin pyritään saamaan täydet joukkueet kumpaan-kin ikäluokkaan, Petri Tanninen taustoitaa.

Leiritusprojektin toteutuminen vaatii panostusta myös Suomen Painonnostoliitolta.

– Liiton määräraha Ryhmä Rovaniemelle on merkittävä. Ryhmän managerina toimii Matti Vestman. Rahoituksen saaminen on välttämätöntä, jotta projekti pystytään viemään loppuun asti.

– Olemme anoneet nuorten tehostamistukea myös Suomen Olympiakomitealta, Tanninen kertoo.

ENSIMMÄISET NUORTEN ARVOKISAT SUOMESSA

Ensi vuoden 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut ovat kaikkien aikojen ensimmäiset nuorten kansainväliset arvokilpailut Suomessa. Kilpailujen järjestelyistä vastaa Ounasvaaran Atleetti Klubi yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton ja Santasportin kanssa.

– Tarkoituksena on, että Suomen joukkue olisi kisapaikalla koko viikon

ajan. Eli kun yksi nostaja on lavalla, niin 38 tai 39 urheilijaa kannustaa häntä. Yhdessä ryhmässä voi olla samaan aikaan kaksi kilpailijaa, Tanninen muistuttaa.

Tanninen korostaa kaikessa tekemisessä yhtenäisyyttä.

– Leirillä treenataan yhteisellä harjoitusohjelmalla. Kilollisesti samantasoiset urheilijat pyritään saamaan samaan tankoon, jotta tervettä kilpailua tulee jo harjoitustilanteesta.

– Sataprosenttista sitoutumista vaaditaan niin valmentajilta kuin urheilijoiltakin.

Sitoutumiseen liittyen leireille on luotu pelisäännöt.

– Jokainen nostaja on leirillä tasa-arvoinen riippumatta henkilökohtaisista valmennussuhteista. Jokainen käy myös haastattelussa, jossa kysellään kaikista painonnostoon liittyvästä, Tanninen toteaa ja lisää, että toukokuun leirillä pelisääntöjä noudatettiin hyvin.

Leirillä otettiin neljä urheilijaa kokeeseen, jossa tehtiin valmistavaa hierontaa. Tannisen mukaan palaute tästä oli erittäin myönteistä.

– Timo Törmänen hoiti tällä leirillä

urheilijoiden lihahuollon yksin, mutta ryhmän laajentuessa mukaan on tarkoitus saada myös painonnostoväelle tuttu Jimmy Taivaloja.

Ryhmä Rovaniemi 2020 sai avausleirillä uudet verryttelyasut, mikä myös osaltaan tehostaa joukon yhtenäisyyttä.

– Santasport/Lapin Urheiluopisto on toimintaympäristönä erinomainen leirille, jossa on mukana paljon urheilijoita. Nostopaikkoja on riittävästi, ja muuta oheistoimintaa on mahdollisuus järjestää.

Tanninen toivoo, että jo tämän vuoden kisoihin lähtisi iso joukkue. 20- ja 23-vuotiaiden EM-kisat voimaillaan 17.–27. lokakuuta Bukarestissa, Romaniassa.

– Se on nostajille tärkeä tilaisuus kokemuksen kannalta.

Leena Kaisa Vartiainen luennoi toukokuun leirillä palautumisesta ja antidopingasioista.

Leiriläisten ominaisuuksia testattiin lajinomaisilla hyppillä kontaktimatolla. Hyppy aloitettiin sekä tempauksen että työnnön lähtöasennosta. Testeihin kuului myös 20 metrin juoksu. ■



Ryhmä Rovaniemi 2020 leireili toukokuun lopussa Lapin Urheiluopistolla.

**Kylänikkari
M. Heikkala Tmi**

Hemmingintie 159
LEMPÄÄLÄ

Puh. 0400 796 245



**Tampereentie 166
Lempäälä**

**Puh. 3123 6000
www.lauta.fi**

**HIEROJA
HELENA LUKIN**

040 5268 773

Maakuntakatu 21, Rovaniemi
(ma-to 9-16)

**Kuljetus
Änkilä**

Pikkulantie 8, 85100 Kalajoki
0400 854 332

KANTOJEN JYRSINTÄÄ

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



Kittiläntie 3312
97280 Tapio

0400 691 013



Rakennus P. Jokelainen Oy

Hallitie 3, 96320 Rovaniemi
045 1116 880 www.rpj.fi



Puh. 044 552 5287



**LUONNONKIVIEN
ERIKOISMYYMÄLÄ
VERKOSSA**

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

Koulutie 44, 35300 Orivesi

**Rakennus Oy
J. Patoranta**

Koivistonluodontie 4B, 28330 Pori
050 5610 685

E. Pääkkönen Oy

Lepistöntie 100, 85100 Kalajoki
0400 599 562

Koisa Trans Ky
Ossinkuja 4
39700 Parkano
040 5810 488

Arto Isopahkala Oy
Aholeinikintie 3
85100 Kalajoki
0400 396 068

Kiinteistö Vesasto Oy
Tampereentie 25
37500 Lempäälä
0400 630 440

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

Rivi-ilmoitukset

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

ORIVEDEN BIOLÄMPÖ OY ☎ 045 1133 292
Eräjärventie 1398, 35220 Eräjärvä

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

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

ANTTI PAHKALA ☎ 0500 382 414
Pahkalantie 32, 68100 Himanka

NOORMARKUN KIINTEISTÖPALVELU OY
Krakantie 9 B Noormarkku ☎ 0400 529 746

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

JARI LOPPUKAARRE -kappaletavarakuljetukset
Saaruantie 14, 96440 Rovaniemi ☎ 0400 766 629

**TILITOIMISTO
PESTATILIT OY**

Jaakonkatu 3 Rovaniemi
040 8448 567



Tuotantolinja 4, hallit 4 & 7 36220 Kangasala

045 6522 276
eetu@mestaripuu.fi

SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkyliä
0400 391 258

JJN Monirakennus KY
Juha Niemelä
Kallinlahdenkatu 1
Ikaalinen p. 0400 874 391

Kuljetus J. Koskela Oy
Joulutähdenpolku 12
96900 Saarenkyliä
040 531 1677

**Rakennusliike
Araks Oy**

Koivikkotie 28
ROVANIEMI
040 093 9447

Kouvolan Laatoitus ja Muuraus

Vanhamaantie 205 A, 47200 Elimäki
0400 358 716

HEAVY-TEK OY

Perkkoonkatu 11, 33850 Tampere
0400 620 088

Veljekset Saarinen Oy

Tulotie 13, 33470 Ylöjärvi

Puh. 040 5532 227

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

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

MAANRAKENNUSTYÖT

Vesa Alatyyppö

Kannustie 4,
68100 Himanka

0400 383 420

TALOPINTA OY

040 5477 965

Uurastajankatu 19, 33710 Tampere

Koneurakointi Esa Majalahti Oy

Järvensivuntie 9, 39700 Parkano

Puh. 0400 339 460

RAKENNUSTYÖ K. SALO OY

Petäjäkuja 269, 34600 Ruovesi

044 2034 747

Oy Porin Hanke Ab

Suohaukantie 2 Pori

www.porinhanke.fi 040 5101 508

Rakennuspalvelu Jari Toivola Oy

Kierimontie 144, 37530 LEMPÄÄLÄ

Puh. 0400 514 343

Jari Niemi & Kumppanit

Rautiontie 331, 85140 Tynkä

0400 582 146

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

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



Kuljetus Snällström Oy

0400 228 825

Pitkärannantie 186, 28400 Ulvila

KULJETUSPALVELU MAITOPUJAT OY

Porintie 475 Lapinneva 0400 239 866



RAVINTOLA
Villihaghi
LEMPÄÄLÄ
Puh. 375 1441

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



Urheiluvammat painonnostossa

– Onko painonnosto vamma-altis laji?

Kun tavoitteena on nostaa mahdollisimman paljon rautaa, on selvää, että kehoon kohdistuu suuri kuormitus. Raskaiden painojen nostamisella työssä tai vapaa-ajalla tiedetään väestössä olevan yhteys kohonneeseen loukkaantumisriskiin. Tästä voitaisiin päätellä, että painonnostossa, jossa maksimaalisten rautojen nostaminen yhdistyy tasapainoa ja koordinaatiota vaativaan suoritustekniikkaan, urheiluvammoja sattuu paljon. Onko tässä väitteessä perää ja miten paljon vammoja painonnostossa todellisuudessa sattuu? Entä voidaanko vammojen syntyyn vaikuttaa? Muun muassa näihin kysymyksiin haetaan vastausta tässä tutkimustietoon pohjautuvassa kirjoituksessa.

YLEISTÄ URHEILUVAMMOISTA

Urheilun harrastamisella on lukuisia hyötyjä terveydelle ja hyvinvoinnille. Osa näistä hyödyistä kuitenkin menetetään vammojen seurauksena. Urheiluvammat keskeyttävät harjoittelun ja kilpailemisen, vähentävät fyysistä aktiivisuutta ja voivat pahimmillaan lopettaa urheilu- ja liikuntaharrastuksen kokonaan. Vammat myös lisäävät yli-painon ja aikaisen nivelrikon riskiä sekä heikentävät elämänlaatua. Urheiluvammat, etenkin vakavat ja toistuvat vammat, eivät siis ole mikään turha huolenaihe.

Urheilussa sattuvat vammat voidaan jakaa äkillisiin vammoihin ja rasisusvammoihin. Äkilliset vammat ovat tapaturmia, jotka syntyvät nimensä mukaan äkillisesti. Tällaisia vammoja ovat esimerkiksi nivelsiteiden venähdykset ja repeämiset, murtumat, nivelen sijoiltaanmenot sekä lihasrevähdykset. Äkillinen vamma voi syntyä kontaktin (esimerkiksi isku tai törmäys) seurauksena tai ilman suoraa ulkoista kontaktia loukkaantuneeseen kehoon osaan. Kontaktivammat ovat yleisiä lajeissa, joissa kontaktit toiseen urheiliijaan ovat sallittuja (esimerkiksi jääkiekko, rugby, paini). Ei-kontaktilajeissa (esimerkiksi painonnosto, voimistelu, yleisurheilu) sekä palloilulajeissa (esimerkiksi salibandy, jalkapallo) suurin osa äkillisistä vammoista syntyy ilman kontaktia. Tällöin vamma aiheutuu tyypillisesti urheilijan liikehallinnan pettämisen seurauksena.

Rasisusvammat ilmaantuvat vähitellen, eikä niiden tarkkaa alkamisajan-kohtaa yleensä pystytä tunnistamaan.

Yleisiä rasisusvammoja ovat esimerkiksi jänteiden tulehdustilat, rasisusmurtumat sekä kasvuikäisillä ilmenevät jänteiden kiinnityskohtien (luutumisaluiden) kiputilat. Rasisusvamma syntyy yleensä liiallisen tai vääränlaisen kuormituksen seurauksena. Vamman taustalla voi olla esimerkiksi virheet harjoittelun suunnittelussa tai toistuva suoritustekniikkavirhe.

Urheiluvammojen yleisyys vaihtelee lajin, mutta myös urheilijan iän ja sukupuolen mukaan. Yleisesti ottaen vammoja sattuu paljon lajeissa, jotka sisältävät nopeita suunnanmuutoksia, jarrutuksia, hyppyjä, kontakteja ja vaativia liikesuorituksia. Suurin osa näiden lajien vammoista onkin äkillisiä vammoja. Vastaavasti rasisusvammoja esiintyy usein lajeissa, joissa harjoitellaan paljon ja harjoittelu on monotonista eli samankaltaista liikettä toistetaan lukuisia kertoja.

URHEILUVAMMOJEN YLEISYYS PAINONNOSTOSSA

Monilla lajiin perehtymättömillä saat- ta olla ennakkokäsitys, että painonnosto on korkean vammatariskin laji. Täytyyhan sen olla, sillä osa naisistakin nostaa kolminumeroisia lukuja pään yläpuolelle suorille käsille. Tätä väitettä voidaan ja kannattaa tarkastella saatavilla olevan tutkimustiedon pohjalta. Tieteellinen tutkimus on paras keino saada objektiivista ja luotettavaa tietoa vammojen yleisyydestä. Vammojen yleisyyttä arvioidaan parhaiten ilmaantuvuuslukuna, joka suhteuttaa havaitut vammat urheilun käytettyyn aikaan. Tällöin voi-

daan myös vertailla vammojen yleisyyttä eri lajeissa.

Taulukossa 1 on listattuna vammojen ilmaantuvuuslukuja muutamassa valikoidussa lajissa. Saatavilla olevan tutkimustiedon mukaan painonnostossa sattuu noin 2,4–3,3 vammaa 1 000 urheilutuntia kohden. Tämä ilmaantuvuusluku on hyvin samaa luokkaa kuin muissa vertailukelpoisissa lajeissa (voimaa vaativat ei-kontaktilajit). Esimerkiksi voimannostossa sattuu noin 1,0–4,4 vammaa ja crossfitissa noin 3,0 vammaa 1 000 urheilutuntia kohden. Tässä kohtaa on kuitenkin tarpeellista mainita, että esimerkiksi crossfit on uusi laji, josta ei ole vielä kovin paljon tutkimustietoa. Tutkimustiedon karttuessa voidaan tämänkin lajin vammatariskia arvioida luotettavammin.

Jos vertailuun otetaan voimaa vaativia kontaktilajeja, vammojen ilmaantuvuutta painonnostossa voidaan pitää suhteellisen matalana. Esimerkiksi amerikkalaisessa jalkapallossa vammojen ilmaantuvuus on jopa kolminkertainen (n. 9,6 vammaa/1 000 harjoitustuntia) ja painissa kaksinkertainen (n. 5,7 vammaa/1 000 harjoitustuntia) painonnostoon verrattuna.

Suosituissa joukkue-/palloilulajeissa (jalkapallo, salibandy, koripallo, jääkiekko) vammojen ilmaantuvuus on ikäluokasta ja lähteestä riippuen noin 2–9 vammaa 1 000 tuntia kohden. Näissä lajeissa vammojen ilmaantuvuus nousee kuitenkin huomattavasti, jos tarkastellaan vain peleissä syntyviä vammoja (12–52 vammaa 1 000 pelituntia kohden).

Laji	Vammaa/1 000 urheilutuntia (vammaa/1 000 pelituntia)
Painonnosto	2,4–3,3
Voimamieslajit	4,5–6,1
Voimanosto	1,0–4,4
Crossfit	3,0
Kehonrakennus	0,2–1,0
Yleisurheilu	3,6
Alppiihito	1,7
Amerikkalainen jalkapallo	9,6
Paini	5,7
Jääkiekko	- (22–52)
Jalkapallo	2,5–9,0 (12–40)
Salibandy	2,1 (27)
Koripallo	2,6 (34)

YLEISIMMÄT VAMMAT JA VAMMOJEN VAKAVUUS PAINONNOSTOSSA

Painonnostossa vammat kohdistuvat yleisimmin alaselkään, olkapäähän ja polveen. Myös ranteen ja kyynärpään vammat ovat yleisiä. Painonnostajilla polviongelmat vaikuttaisivat olevan hieman yleisempiä kuin muissa voimailulajeissa. Täydellä liikeradalla tehdyt kyykyt sekä vartalon pystyasento etukyykyn ja takakyykyn aikana saattavat kuormittaa polvea enemmän verrattuna voimanostajien suosimaan takakyykytekniikkaan, jossa tanko asettuu hieman alemmas ja vartalo kallistuu enemmän eteenpäin.

Painonnostajien vammoista suurin osa on lihas- ja jännevammoja. Suurien kuormien nostaminen altistaa äkillisille lihasrevähdyksille, ja noin 20 % kaikista painonnostoon liittyvistä vammoista onkin lihasrevähdyksiä. Myös nivelsiteisiin ja jänteisiin kohdistuvat venähdykset ja repeämiset ovat yleisiä äkillisiä vammoja. Jänteiden rasisperäisiä vammoja on noin 25 % kaikista vammoista. Samat vammatyypit vallitsevat myös voimanostossa ja voimamieslajeissa. Kehonrakennuslajeissa, joissa kuormat ovat pienemmät ja toistomäärät suuremmat, nivelen ja jänneiden ylikuormitusvammat ovat äkillisiä lihasrevähdyksiä yleisimpiä.

Tutkimusraporttien mukaan painonnostajien vammoista hieman yli puolet (n. 60 %) on äkillisiä vammoja ja loput rasisperäisiä ongelmia. Tässä kohtaa on kuitenkin syytä mainita, että rasisperäiset ongelmat ovat tutkimuksissa usein aliraportoituja johdun siitä, että urheilijoilla on tapana harjoitella ja kilpailla kivuista huolimatta. Koska rasisvammat eivät etenkään alkuvaiheessa välttämättä aiheuta näkyvää poissaoloa harjoittelusta, rasisvammojen aiheuttamaa todellista haittaa ei tiedosteta ja siksi

näitä vammoja helposti myös vähätellään. Erilaiset rasisperäiset vauriot ovat yleisiä etenkin kasvuikäisillä, mikä pitää tiedostaa nuorten voimailijoiden harjoittelua ohjatessa.

Suurin osa painonnostajien äkillisistä vammoista on lieviä vammoja, jotka paranevat alle viikossa. Rasisvammat sen sijaan ovat usein pitkäkestoisia. Yhden tutkimuksen mukaan painonnostajien olkapään rasisvammoista jopa 93 %, alaselän rasisvammoista 85 % ja polven rasisvammoista 80 % kestivät yli neljä viikkoa.

VAMMOJEN RISKITEKIJÄT JA ENNALTAEHKÄISY

Usein ajatellaan, että urheiluvammat ovat vain sattumaa ja vammat kuuluvat urheiluun. Tosiasiassa urheiluvammat ovat seurausta usean tekijän yhteisvaikutuksesta, ja sattuman merkitys tässä yhtälössä on oikeastaan hyvin pieni. Vammojen riskitekijät voidaan jakaa ulkoisiin (laji-, olosuhde- ja ympäristötekijät) ja sisäisiin riskitekijöihin (urheilijasta itsestään lähtöisin olevat tekijät). Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi heikko liikkuvuus, huono suoritustekniikka, aikaisemmat vammat, sukupuoli ja ikä. Kaikkia riskitekijöitä ei voida poistaa, mutta vaikuttamalla muutettavissa oleviin riskitekijöihin voidaan loukkaantumisriskiä pienentää.

Kansainvälisellä tasolla kilpailevien painonnostajien loukkaantumisriski on kansallisen tason nostajia ja harastelijoita pienempi. Huipputasen nostajille sattuu myös vähemmän vakavia loukkaantumisia. Tämä selittyy osin valikoitumisella: huipulle pääseiden ominaisuudet ovat mahdollisesti vammariskin kannalta suotuisat. Toisaalta huipulle pääseminen on myös erittäin todennäköisesti vaatinut harjoittelun ja palautumisen hy-

vää suunnittelua sekä huoltavaa ja monipuolista harjoittelua, jossa vammojen ehkäisyyn on panostettu. Nämä ovat usein niitä asioita, jotka erottavat loukkaantuvat urheilijat terveenä pysyvistä.

Naispuolisilla nostajilla vammat vaikuttaisivat olevan hieman miehiä harvinaisempia. Myös vammojen uusiutuminen on naisilla miehiä harvinaisempaa. Sen sijaan polvivammat ovat naisilla miesnostajia yleisempiä. Naisurheilijoiden alttius polven nivelsidevammoille on tunnistettu monissa lajeissa, eikä painonnosto tee siihen poikkeusta. Yleisin vakava polvivamma, eturistiteen repeäminen, on yleisesti ottaen naisilla noin 3–5 kertaa miehiä yleisempi.

Mahdollisia selittäviä tekijöitä naisurheilijoiden polvivammoille ovat esimerkiksi pienempi lihasvoima, eturistiteen dominanssi suhteessa takareiteen, leveämpi lantio sekä hormonaaliset tekijät. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat alaraajan linjauksen hallintaan, ja naisilla polven valgus eli sisäänpäin kääntyminen (Kuva 1) on miehiä yleisempää. Vakavat polvivammat syntyvät usein alaraajalinjauksen pettäessä. Heikentynyt polven hallinta altistaa etenkin polvivammoille, mutta myös muille äkillisille ja rasisperäisille alaraajavammoille. Polven hallintaa kannattaa tarkkailla ja korjata nostojen sekä kyyky- ja hyppyharjoitteiden aikana. Lisäksi keskivartalon, pakaralan ja lonkan ulkokiertäjien aktivointi ja vahvistaminen kannattaa ottaa säännölliseksi osaksi harjoitusohjelmaa. Erityisen tärkeää näiden huomioiminen on niillä urheilijoilla, joilla havaitaan ongelmia liikehallinnassa.

*Kuva 1. Heikentynyt polven hallinta.



Kuva: Irja Lahtinen, UKK-instituutti

Rasitusvamma on usein seurausta liiallisesta tai virheellisestä kuormituksesta, puutteellisesta palautumisesta, liian nopeasti muuttuneesta harjoittelusta (nopeat muutokset määrässä, tehossa, olosuhteissa, harjoitteissa) tai toistuvasta tekniikkavirheestä, joten ensimmäinen toimenpide on keventää kuormitusta ja tarkkailla erityisesti suoritustekniikkaa. Tarvittavia muutoksia voivat olla esimerkiksi iskuttavan harjoittelun (esim. hyppy ja loikat) vähentäminen, tukilihasten vahvistaminen, liikkuvuuden parantaminen ja suoritustekniikoiden erityis-harjoittelu.

Puutteellinen keskivartalon hallinta voi näkyä nostoissa esimerkiksi alaselän pyöristymisenä tai notkistumisena tai vartalon kiertymisena. Heikko lanneselän asennonhallinta nostoissa voi vaurioittaa selän rakenteita joko äkillisesti tai vähitellen. Alaselkäkipu on yleinen vaiva myös painonnostajilla.

Lanneselän pyöristyminen altistaa välilevyn ongelmille, kun taas lanneselän liiallinen notko kuormittaa nikamien takarakenteita ja altistaa esimerkiksi rasisusmurtumille (Kuva 2). Rion olympialaisten yhteydessä tehdyssä tutkimuksessa havaittiin yli 30-vuotiailla painonnostajilla kohonnut riski alaselän MRI-kuvauksissa löydettyihin rakenteellisiin muutoksiin. Yleisimpiä havaittuja muutoksia olivat lanneselän alueen välilevyrappeuma sekä selkäydinkanavan ahtauma. Jotta vältetään turhalta peloteltulta, on syytä tiedostaa, että selän rakennemuutokset ovat yleisiä myös ei-urheiluvilla ja etenkin ikääntyneellä väestöllä, eivätkä kaikki muutokset aiheuta oireita. Alaselän ongelmat kannattaa kuitenkin ottaa vakavasti, sillä ne aiheuttavat pahimmillaan kuukausien poissaolon harjoittelusta. Etenkin nuorten urheilijoiden alaselkävaivojen syyt tulee selvittää ajoissa, jotta vältetään vuosia jatkuneen harjoittelun aiheuttamat krooniset vauriot.

Alaselän tavoin myös olkapään rasisusperäiset vaivat voivat aiheuttaa pitkäaikaista haittaa urheilijalle. Huolellinen lämmittely, riittävän liikkuvuuden ylläpitäminen sekä olkapään ja lavan tukilihasten vahvistaminen ehkäisevät olkapään ongelmia ja ovat tärkeitä painonnostajalle.

Painoluokkalajeissa ravitsemuksen suunnittelu ja mahdollisen dieetin toteuttaminen kannattaa tehdä asiantuntevassa ohjauksessa. Liian alhainen kehonpaino altistaa erityisesti rasisusmurtumille. Nopea painonpudotus heikentää suorituskykyä. Lisäksi liiallinen energiavaje voi aiheuttaa väsymystä ja keskittymisvaikeuksia sekä lisätä siten loukkaantumisriskiä.

KASVUIKÄISTEN URHEILIJOIDEN ERITYISPIIRTEET

Kasvava tuki- ja liikuntaelimestö on hauraampi siihen kohdistuville ulkoisille voimille. Lisäksi kasvupyrähdys aiheuttaa nopeita muutoksia kehon mittasuhteisiin ja massaun, jolloin liikehallinta, koordinaatio ja liikkuvuus usein hetkellisesti heikkenevät. Tämä saattaa altistaa sekä äkillisille että rasisusperäisille vammoille. Nopean kasvun vaiheen tunnistaminen ja liiallisen kuormituksen välttäminen sen aikana on tärkeää vammojen ehkäisemiseksi. Säännöllinen pituuden mittaaminen on helppo keino havaita nopean kasvun vaiheen alkaminen. Kasvupyrähdysten aikana kannattaa erityisesti keskittyä harjoittelun laatuun ja monipuolisuuteen.

Oikein toteutetusta voimaharjoittelusta ei ole tutkimusten mukaan haittaa nuoren kasvulle tai kehitykselle. Painonnosto on erinomainen harrastus lapselle ja nuorelle, jos harjoittelu toteutetaan asiantuntevassa ohjauksessa, harjoittelussa edetään suoritustekniikkapainotteisesti yksilön kehitysvaihe ja liikehallinta huomioiden ja harjoittelussa huomioidaan moni-

puolisuus. Alkuvaiheessa vastuksena oma kehonpaino ja harjanvarsi tai kevyt tanko ovat varsin riittävät. Erityishuomiota kannattaa kiinnittää etenkin polven, alaselän sekä olkapään ja lavan seudun hallintaan ja tukilihasten vahvistamiseen. Liikehallinnan ja suoritustekniikan ollessa kunnossa voidaan vähitellen siirtyä lisäpainojen käyttöön.

Valmentajien tulisi olla tietoisia kasvuikäisen lapsen ja nuoren tyypillisistä vammoista. Suuri osa kasvuiässä olevien nuorten rasisusvammoista on luutumisalueen kiputiloja eli apofysiitteja (kuten Osgood Schlatterin tauti ja Sinding-Larsen-Johanssonin tauti polvessa, Severin tauti kantapäässä sekä lantion alueen apofysiitit). Apofysiitit aiheutuvat lihasten ja jänteiden kiinnityskohtiin kohdistuvasta toistuvasta vetorasituksesta. Vaikka nämä vammat paranevat yleensä ilman hoitoa, aiheuttavat ne usein huomattavaa kipua ja voivat vaivata pitkiäkin aikoja. Kipujen ilmaantuessa on yleensä syytä tehdä pieniä muutoksia harjoitteluun – totaali-lepo on harvoin tarpeen, jos vaiva huomataan ajoissa. Alkavan rasisusvammamman tunnistaminen onkin tärkeää, jotta asia voidaan huomioida harjoitusohjelmassa ja pidemmiltä haittavaikutuksilta välttyä.

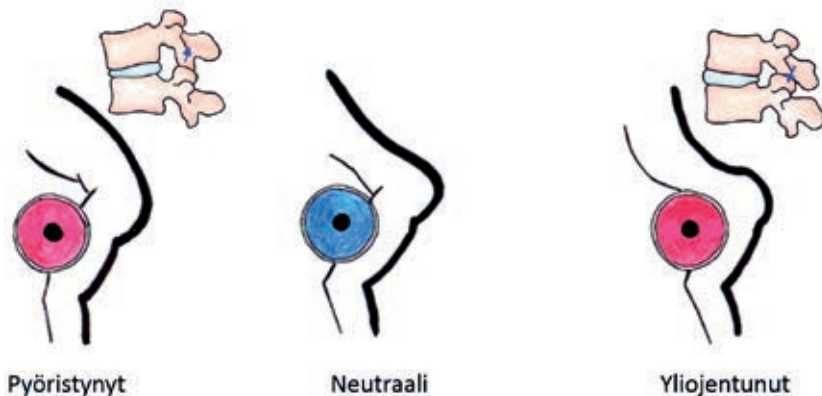
ONKO PAINONNOSTO VAMMA-ALTIS LAJI?

Urheiluvamman riski on painonnostossa samaa luokkaa kuin muissa voima- ja teholarajeissa. Palloilu- ja kontaktilajeihin verrattuna painonnostoa voidaan pitää jopa melko turvallisena lajina. Painonnosto sopii oikein toteutettuna ja ohjattuna lapsista aikuisiin. Urheiluvammoja voidaan vähentää monipuolisella liikehallinnalla, liikkuvuudella ja tukilihaksien vahvistavalla harjoittelulla. Kehoa monipuolisesti aktivoiva ja suoritukseen valmistava alkulämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja otollinen hetki liikehallinnan kehittämiseksi.

Voimaharjoittelulla on kiistattomia terveyshyötyjä, ja entistä useamman aikuisen pitäisi kehittää ja ylläpitää lihaskuntoaan säännöllisellä harjoittelulla. Lihaskuntoharjoittelu on äärimmäisen tärkeää etenkin ikääntyvien keskuudessa toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Harrastuksena painonnosto on erinomaista voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa kehittävää harjoittelua. Säännöllinen voimaharjoittelu muiden lajien oheisharjoitteluna auttaa ennaltaehkäisemään etenkin rasisusvammoja.

Painonnostajien urheiluvammoista on vielä valitettavan vähän laadukasta tutkimustietoa. Tutkimustiedon kart-

*Kuva 2. Selän kuormittuminen nostoissa (kuva: Juha Koskela ja Irja Lahtinen).



tuessa voidaan luotettavammin arvioida esimerkiksi rasitusvammojen yleisyyttä ja vammojen mahdollisia pitkäaikaishaittoja.

Lisää tutkittua tietoa terveyttä tukevista ja vammoja ehkäisevästä harjoittelusta, ravitsemuksesta ja urheilijoiden terveydenhuollosta löydät Terve Urheilija -ohjelman verkkosivuilta (terveurheilija.fi). Seuraa Terve Urheilijaa myös Facebookissa ja Twitterissä (@terveurheilija).



Kirjoittaja: Mari Leppänen
Tutkimus- ja kehittämispäällikkö, terveystieteiden tohtori (liikuntalääketiede), urheiluvammamatkija, intohimoinen urheilunharrastaja, wannabe-painonnostaja ja -crossfittaja.
Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

Lähteitä:

Aasa U, Svartholm I, Andersson F, ym. Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. *Br J Sports Med* 2017;51:211-19.

Calhoun G, Fry AC. Injury rates and profiles of elite competitive weightlifters. *Journal of Athletic Training* 1999;34:232.

Keogh JW, Winwood PW. The Epidemiology of Injuries Across the Weight-Training Sports. *Sports Med* 2017;47:479-501.

Lavallee ME, Balam T. An overview of strength training injuries: acute and chronic. *Current Sports Medicine Reports* 2010;9:307-313.

Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis

of randomised controlled trials. *Br J Sports Med* 2014;48:871-77.

Leppänen M, Pasanen K, Clarsen B, ym. Overuse injuries are prevalent in children's competitive football: a prospective study using the OSTRC Overuse Injury Questionnaire. *British Journal of Sports Medicine* 2018 doi: 10.1136/bjsports-2018-099218

Leppänen M, Aaltonen S, Parkkari J, ym. Interventions to prevent sports related injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports Med* 2014;44:473-86.

Wasserman MS, Guermazi A, Jarraya M, ym. Evaluation of spine MRIs in athletes participating in the Rio de Janeiro 2016 Summer Olympic Games. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2018;4:e000335. doi:10.1136/bmjsem-2017-000335. ■

Aino Linnamaa Painonnostoliiton toiminnanjohtajan sijaiseksi

Toiminnanjohtaja Tomi Tolsan sijaiseksi on valittu hauholaistaustainen Aino Linnamaa. Hän aloittaa tehtävässään 1.7.2019.

Suomen Painonnostoliitto on valinnut Aino Linnamaan, 25, hoitamaan toiminnanjohtajan sijaisuutta. Tällä hetkellä Linnamaa työskentelee viestintä- ja yhteyspäällikkönä Suomen Paralympiakomiteassa Sporttitalossa. Linnamaan vahvuusalueita ovat markkinoinnin ja viestinnän lisäksi kirjallinen ja suullinen esiintyminen sekä liikuntajärjestöjen toimintaympäristön tuntemus. Hän tuntee liiton keskeisimpien sidosryhmien toimijat ja omaa kattavan verkoston.

– Olen tyytyväinen, että saimme kiinnitettyä Ainon osaksi rautaista tiimiämme. Hän auttaa meitä tekemään seuraavan "korotuksen" omalla osaamisellaan ja energiallaan. Tehtävää haki määräraikaan mennessä kolme varteenotettavaa kandidaattia ja parhaasta kaksikosta Aino erottautui vahvuksillaan, kommentoi Tolsa.

– Samalla tunnen oloni haikeaksi jäädessäni vapaalle. Reilu seitsemän vuoden työskentely osana yhteisöä on jättänyt minuun pysyvän jäljen. Ha-

luan kiittää kaikkia punttiperheenjäseniä merkityksellisestä ja tuloksekkaasta yhteistyöstä suomalaisen painonnoston ja kahvakuularheilun kehittämiseksi, sanoo Tolsa.

Linnamaa aloittaa perehdytyksen toiminnanjohtajan tehtävään nopeasti jo kesäkuun puolella ja toiminnanjohtajana hän aloittaa 1. heinäkuuta 2019.

– Odotan jo innolla tulevaa tehtävää! Painonnostossa tehdään monia asioita hyvin ja suurella sydämellä. Uskon vahvasti, että pystyn omalla osaamisellaan auttamaan olemassa olevan osaamisen esiin tuomista sekä kehittämään toimintaa askeleen eteenpäin. Jokainen toimija on tärkeä, sillä vain yhdessä voimme viedä suomalaista painonnostoa eteenpäin ja kasvaa lajina niin kansallisesti kuin kansainvälisesti, sanoo Linnamaa.

Painonnostajana Aino edustaa Hauhon Sisua (SM-2 2019). Hän asuu Helsingissä ja harjoittelee Herttoniemi Strongin tiloissa Crossfit Herttoniemessä. ■



TEKSTI ANNE-MARI KARPPINEN
Kirjoittaja on Mikko Karppisen tytär

Mikko Karppinen on poissa



Pitkän painonnostouran tehnyt Mikko Karppinen menehtyi 13. maaliskuuta Karkkilassa 86 vuoden iässä Alzheimerin taudin uuvuttamana. 1950- ja 1960-luvulla Kemissä aktiivisesti urheillut Karppinen edusti Karihaaran Tenhoa. Aluksi lajeina olivat nyrkkeily, voimistelu ja piirinmestaruustasolle yltänyt paini.

Vuodesta 1952 lähtien alkoi keskittyminen painonnostoon ja kovan harjoittelun tuloksena nopea nousu kansalliselle kärkitasolle. Hän saavutti 67,5 kg:n sarjassa SM-pronssia 1957, hopeaa 1958 ja kultaa 1959, viimeksi mainitun ensimmäisenä lappilaisena painonnostajana. Hän edusti myös A-maaottelutasolla kolmesti, yhteistulosennätyksenään 335 kg.

Seuraavat vuosikymmenet Karppinen piti yllä peruskuntoaan monipuolisella liikunnalla kotipaikkakunnallaan Karkkilassa. Vuonna 1992 hän sattui käymään Tapanilan Erän salilla, jossa hänen harjoitteluaan seuranneet kannustivat osallistumaan vete-

raanien kilpailuihin. Kipinä syttyi, ja seuraavat 15 vuotta kuluivat SM- ja ennätystehtailussa Karkkilan Urheilijoita edustaen. Suomen mestaruuksia kertyi 69 kg ja 77 kg sarjoissa yhteensä seitsemän, viimeisin vuonna 2008, 75 vuoden iässä.

Veteraanien EM-nostoissa Karppinen saavutti pronssia 1995 ja kultaa 1999. Maailmanmestariksi hän nosti Puolan Koszalinissa vuonna 1997 tuloksella 162,5 kg.

Hänen haltuunsa jäivät vanhojen painoluokkien Suomen ennätykset M75-sarjassa 69 kg ja 77 kg yhteistuloksiksi 145 kg ja 137 kg.

Karppisen erityinen vahvuus oli tarkka tekniikka ja hän jakoi mielellään osaamistaan seuratovereille ja kilpailijoille. 1950-luvun loppupuolen hän toimi TUL:n Lapin piirin piiriohjaajana ja myöhemminkin hänen kannustuksensa ja neuvonsa ovat saaneet kiitosta monilta salillakävijöiltä vuosikymmenten varrella. ■

Kaarlo Lahti on poissa

Painonnoston maaotteluedustaja Kaarlo Lahti on kuollut. Hän kuoli Vantaalla 24. tammikuuta ja oli kuollessaan 79-vuotias.

Kaarlo ”Pikku-Kalle” Lahti aloitti urheilu-uran pikajuoksijana synnyinkunnassaan Ilomantsissa ja siirtyi painonnostoon vuonna 1962 muutettuaan Helsinkiin. Lahden kyvyt huomattiin Helsingin Kisaveikkojen yleisurheiluharjoituksissa, ja häntä kehoitettiin kokeilemaan painonnostoa.

Hänen huippuvuotensa ajoittuivat 1960- ja 1970-lukujen taitteeseen. Sar-

joissa 60 ja 67,5 kiloa kilpaillut Lahti oli kotimaisilla lavoilla voittamaton vuosina 1967–1970, jolloin hän voitti joka vuosi Suomen mestaruuden.

Heraklesta edustanut Lahti voitti Pohjoismaiden mestaruuden Göteborgissa 1969 ja PM-hopeaa Stavangerissa 1967. Jälkimmäisessä kisassa hän pystyi parantamaan punnerruksen Suomen ennätystä, vaikka linja-autolla tehty matka kesti 26 tuntia. Luotettava maajoukkueenostajana tunnettu Lahti osallistui kaikkiaan 12 maaotteluun.

Lahti punnersi Suomen ennätykset 110,5 kiloa sarjassa 60 kiloa ja 126 kiloa sarjassa 67,5 kiloa. Hänet valittiin SVUL:n Helsingin piirin parhaaksi painonnostajaksi vuosina 1967 ja 1968.

Lahden valmentajina toimivat tuloseläiset painonnostomiehet Kaarlo ja Väinö Tanko.

Aktiiviuran jälkeen Lahti jätti painonnostolavat eikä häntä juuri nähty kilpailukatsomoissaan. Lahti oli amatiltaan puhelinasentaja. ■



Suomen joukkue menestys IUKL-liiton EM-kilpailuissa Stolbergissa.

Kuumaa kahvakuulaurheilua Saksassa: IUKL EUROOPAN- MESTARUUSKILPAILUT 2019

Kahvakuulaurheilun kansainvälisen IUKL-liiton EM-kilpailut käytiin Stolbergissa Saksassa 30.5.–2.6. Kilpailupaikalle kokoontui 270 urheilijaa 23 maasta joukossa myös muutama noston Euroopan ulkopuolelta. Ikähaitarin ääripäitä edustivat 14- ja 82-vuotiaat osallistujat.

Stolbergin kaupunki ja paikallinen urheiluseura olivat järjestäneet hienot puitteet kilpailijoille. Suomen 9-henkinen joukkue urakoi menestyksekkäästi ja sijoittui yleisen sarjan nostoissa kokonaispisteissä viidenneksi. Odotetusti Venäjän ja Ukrainan voittivat maiden välisen kilpailun.

Tänä vuonna lajivalikoimaan lisättiin naisille pelkän tempauksen ohkeen myös biathlon, jossa suoritetaan ensin työntö. Oma lajinsa on long cycle eli rinnalleveto + työntö. Lisäksi kilpailtiin näytöslajeissa epävirallisista Euroopan

mestaruuksista raskaan yhden kuulan nostomuodoissa. Ensimmäistä kertaa Suomesta osallistui naisten joukkue biathlonviestiin.

Mestaruussarjoissa lähes kaikki urheilijamme pääsivät mitalisijoille. Kirkkaimmat mitalit ansaitsivat naisten biathlonissa Riikka Viiala (-58 kg, Tampere) ja Niina Pelander (-68 kg, Laukaa). Tempauksen kovimmassa sarjassa Mari Kuukkanen (+68 kg, Äänekoski) sijoittui hienosti toiseksi. Long cycllessä mestaruussarjan edustajat: Viiala, Pelander ja Satu Kurki (+68 kg, Hyvinkää) sijoittuivat kaikki hopealle, voittojen mennessä venäläisille kilpailijoille. Miesten long cycllessä Aleksi Tuhkanen (-78 kg, Helsinki) urakoi uuden Suomen ennätyksen veroisesti 58:lla toistolla sarjansa pronssimitalin.

Kilpailut käytiin hyvässä hengessä ja kaikki joukkueet olivat varsin tyytyväi-

siä kilpailun järjestelyihin. Tuomaritoiminta oli reilua ja tasapuolista. Antidoping-järjestö oli myös paikalla varmistamassa reilun kilpailun ja suomalaisiakin valittiin mukaan pistokokeisiin.

Suomen joukkue oli erittäin tyytyväinen suorituksiinsa ja viihtyi hyvin kisa-paikkakunnalla. Myös amatööri-, veteraani- ja näytöslajien puolella saavutettiin menestystä, joten jokaisella oli vähintään pieni palkinto kotiin vietäväksi. Muut Suomen edustajat olivat Sari Jäntti, Jenni Kuosmanen, Jani Nurmenniemi ja Tapio Tuomisto.

Suomen joukkueen tulokset:
<http://www.kahvakuulakisat.info/competitions/view/iukl-em-2019-2019-05-31>

Täysi kisaraportti: www.kahvakuulaurheilu.net

PERUSKOULULAISTEN
MESTARUUSKILPAILUT
KALAJOKI 9.–10.2.2019

Tytöt: 36 kg: 1) Iiris Savolainen Vesilahti 57 (25+32). **40 kg:** 1) Pihla-Maria Seikkula Rovaniemi 55 (22+33). **45 kg:** 1) Iita Kononen Äänekoski 93 (42+51), 2) Ella Harell Pori 68 (30+38). **49 kg:** 1) Viivi Raudasoja Rovaniemi 101 (45+56), 2) Aada Virta Rovaniemi 91 (38+53), 3) Vilma Rättyä Sievi 80 (36+44), 4) Katri Kyösti Kalajoki 60 (25+35), 5) Sara Rajatalo Rovaniemi 58 (25+33). **55 kg:** 1) Janette Ylisoini Kerava 113 (51+62), 2) Emmi Harell Pori 97 (45+52), 3) Aada Kanto Pori 88 (37+51), 4) Inka Tiainen Ulvila 86 (39+47), 5) Nea Luokkanen Kalajoki 83 (36+47), 6) Kaisa Rautio Rovaniemi 78 (34+44), 7) Hanna Kyösti Kalajoki 75 (29+46), 8) Ida Harmaala Lempäälä 53 (22+31). Kaisa Kolkkala Pori (0+48). **59 kg:** 1) Ida Moisio Espoo 122 (56+66), 2) Marla Sinisaari Lohja 122 (56+66), 3) Olivia Kononen Pori 102 (44+58), 4) Ella Iivonen Pori 97 (45+52), 5) Elisa Jäppinen Kalajoki 92 (40+52), 6) Jenna Timonen-Nissi Rovaniemi 88 (40+48), 7) Lotta-Liina Malkamäki Lohja 76 (36+40), 8) Teea Jaskari Lempäälä 71 (31+40), 9) Elisa Rautio Rovaniemi 59 (26+33). **64 kg:** 1) Gerta Jürgenson Sievi 94 (45+49). **71 kg:** 1) Jannike Bäckström Espoo 135 (57+78). **+71 kg:** 1) Lotta Isola Kangasala 119 (53+66), 2) Helmi Nauha Kalajoki 90 (45+45).

POJAT: 35 kg: 1) Kai Ollonen Rovaniemi 70 (30+40), 2) Ossi Alasuunto Kalajoki 48 (20+28), 3) Charger Lindholm Teuva 44 (20+24), 4) Lauri Rahja Kalajoki 32 (14+18). Antti Järvenpää Luvia (22+0). **40 kg:** 1) Joonna Viitasaari Pori 95 (43+52), 2) Elias Mäkitalo Rovaniemi 81 (37+44), 3) Visa Liikka Kuusankoski 77 (30+47), 4) Kasper Kähkönen Rovaniemi 76 (35+41), 5) Onni Tynkkynen Veikkola 59 (27+32), 6) Timo Mustonen Helsinki 56 (22+34). **45 kg:** 1) Eetu Hautaniemi Ulvila 97 (43+54), 2) Aapo Karppinen Rovaniemi 80 (35+45), 3) Joonna Jokela Rovaniemi 63 (26+37), 4) Hugo Gröhn Rovaniemi 60 (27+33), 5) Juuso Koskinen Äänekoski 41 (19+22). Veikko Ojala Pori (0+50). **49 kg:** 1) Valtteri Raudasoja Rovaniemi

mi 110 (50+60), 2) Daniel Heikkilä Kalajoki 100 (42+58), 3) Samuel Sonntag Nummela 94 (44+50), 4) Chasimir Lindholm Teuva 91 (40+51), 5) Lenni Teurajärvi Rovaniemi 69 (30+39), 6) Juho Kyösti Kalajoki 68 (31+37). **55 kg:** 1) Eemeli Mikkola Ulvila 120 (53+67), 2) Patrik Ahtiaisen Valkeakoski 114 (50+64), 3) Matias Parviainen Nummela 104 (48+56), 4) Petteri Teivaala Kurikka 60 (30+30). **61 kg:** 1) Jesse Kääriäinen Helsinki 134 (57+77), 2) Sebastian Sonntag Nummela 123 (55+68), 3) Aaron Wasenius Rovaniemi 103 (45+58), 4) Petteri Suonpää Parkano 101 (44+57). **67 kg:** 1) Santeri Suonpää Parkano 138 (65+73), 2) Eemeli Toivonen Vihti 134 (60+74), 3) Mirol Manderbacka Kalajoki 132 (58+74), 4) Otto Syrjälä Kurikka 131 (53+78), 5) Janne Juhola Kalajoki 116 (55+61), 6) Lasse Lappi Espoo 106 (46+60). **73 kg:** 1) Jonne Akujärvi Rovaniemi 156 (68+88), 2) Santiago Sylvin Kauniainen 107 (45+62). **81 kg:** 1) Sakari Pietarinen Joensuu 190 (85+105), 2) Marcus Kontio Kauhajoki 184 (83+101), 3) Artturi Häkli Lempäälä 146 (66+80), 4) Jaakko Kemppe Rovaniemi 69 (33+36). **+81 kg:** 1) Hanno Keskitalo Rovaniemi 238 (108+130), 2) Jaro Haapakoski Rovaniemi 170 (80+90), 3) Iiro Savolainen Vesilahti 135 (57+78), 4) Aleks Aro Kalajoki 91 (36+55).

YLEISEN SARJAN
SM-KILPAILUT HELSINKI
16.–17.2.2019

NAISET: 45 kg: 1) Viivi Raudasoja OAK 92 (42+50). **49 kg:** 1) Kirsi-Marja Mikkala RoRe 142 SE/N23SE/N20SE (65 SE/N23SE/N20SE +77 SE/N23SE/N20SE), 2) Anna Niemelä Herakles 135 (62+73), 3) Maija Mustonen JoPuPo 134 (61+73), 4) Tuulia Viljanen TP 117 (51+66). **55 kg:** 1) Emilia Vihantola CF Kuopio 155 (67+88 SE), 2) Siri Sytelä AU 152 (69 N23SE/N20SE+83), 3) Marju Kymäläinen HWJ 145 (67+78), 4) Elli Mustonen JoPuPo 127 (53+74). **59 kg:** 1) Laura Pihkala TP 156 (65+91), 2) Jenni Puoliväli KJ 150 (67+83), 3) Tytti Parjanen PuKa 149 (68+81), 4) Katariina Kaskes JoPuPo148

(66+82), 5) Hanna Kunelius Herakles 147 (64+83), 6) Heidi Kunelius Herakles 143 (63+80), 7) Pia Lahdenperä OP 139 (63+76), 8) Mirka Tuisku Atomi 138 (57+81), 9) Linda Viitala OP 137 (60+77), 10) Ronja Leppiaho RoRe 134 (62+72). Marianna Leivo Herakles (60+0), Asta Keskitalo TAK (0+74). **64 kg:** 1) Marianne Saarhelo Herakles 195 (88+107), 2) Suvi Talasterä PuKa 175 N23SE/N20SE (81 N23SE/N20SE+94), 3) Saara Laaksonen RCFT 166 N35SE (74 N35SE+92 N35SE), 4) Laura Isopoussu Herakles 165 (72+93), 5) Sonja Hartio ViPa 164 (74+90), 6) Essi Koskinen OAK 164 (70+94), 7) Riina Saksa LoLif 163 (73+90), 8) Reeta-Mari Loukusa RoRe 157 (75+82), 9) Milja Malkamäki PorPa 153 T17SE (70+83), 10) Pihla Säynäjäkangas TP 150 (68+82), 11) Fanni Niemelä KJ 148 (64+84), 12) Tuula Holappa TP 137 (58+79). Sanna Savolainen OP (70+0), Inka Eveliina Laine PaU (0+87), Iida Kalmari AU (0+77). **71 kg:** 1) Anni Vuohijoki RoRe 207 (91+116 SE), 2) Jutta Selin TP 181 (82 N23SE/N20SE+99), 3) Jasmin Tuovinen TAK 179 (78+101), 4) Stefanie Hagelstam Herakles 170 (78+92), 5) Isa Kaipainen Herakles 165 (72+93), 6) Noora Lehtonen OP 164 (74+90), 7) Maari Lehtoviita H:Strong 154 (67+87), 8) Heidi Moisanen RoRe 153 (71+82). Saara Leskinen TAK (85+0), Emma Gleisner LeKi (0+102 N23SE), Aino Luostarinen OAK (0+100), Elli Gromov Herakles (0+85), Miia Immonen OP (0+83). **76 kg:** 1) Meri Ilmarinen LoLif 209 (92+117 SE), 2) Aino Linnamaa HauSi 184 (80+104), 3) Hanna Kauhanen TP 183 (83+100), 4) Maaren Ali-Marttila LPN 163 (75+88). Tiina Rinne Herakles (0+91). **81 kg:** 1) Katariina Kananen KelVi 169 (72+97). **87 kg:** 1) Suvi Helin TP 179 (79+100), 2) Nea Hukkinen RCFT 168 (73+95), 3) Heidi Rantakare LPN 165 (70+95). **+87 kg:** 1) Taru Kangas TP 178 (80+98). **MIEHET: 61 kg:** 1) Samuli Pirkkiö RoRe 187 M45SE (87 M45SE+100 M45SE). **67 kg:** 1) Timo Heikuksele KuKS 218 M20SE (95+123 M20SE/M23SE). **73 kg:** 1) Akseli Lintulaakso TP 243 (104+139), 2) Matias Mikkala RoRe 242 (108+134), 3) Aatu Koponen TP 235 (104+131),

4) Sami-Pekka Torvi RK 227 (102+125). **81 kg:** 1) Sami König RoRe 292 SE (129 SE+163), 2) Jere Johansson TP 274 (120+154), 3) Antti Peltokangas AK 273 (120+153), 4) Iiro Hartikainen JoPuPo 262 M40SE (121 M40SE+141 M40SE), 5) Jaakko Lähteenmäki MeVo 261 M23SE (116 M23SE+145 M23SE), 6) Juha Peltto-Huikko RiKi 257 (117+140), 7) Timo Sihvo TP 255 (115+140). Pekka Vallo KajKu (0+125). **89 kg:** 1) Jesse Nykänen Atomi 307 (142 SE/M23SE+165), 2) Robert Pirkkiö RoRe 287 (130+157), 3) Tommi Suomalainen TP 277 (121+156). Anttoni Hirvonen LPN (115+0). **96 kg:** 1) Aleks Hirvonen LPN 288 (130+158), 2) Rebin-Kardo Reza-zadeh Herakles 280 (126+154). **102 kg:** 1) Eero Retulainen TAK 327 (147 SE+180). **109 kg:** 1) Jani Heikkinen KJ 321 (144+177). **+109 kg:** 1) Teemu Roininen LeKi 347 (152+195), 2) Petri Lindfors KelVi 317 (139+178), 3) Lauri Tuovinen TP 297 (130+167), 4) Teemu Janhunen PuKa 280 (120+160).

SEURAPISTEET: 1) Tampereen Pyrintö 160, 2) Rovaniemen Reipas 120, 3) Herakles 78, 4) Joensuun Puntti-Pojat 47, 5) Lappeenranta Painonnostajat 45, 6) Turun Atleettiklubi 37.

PIIRIOTTELU LOHTAJA,
KOKKOLA 23.3.2019

KANSALLISET:

NAISET: 49 kg: 1) Iita Kononen KS 100 T15SE (46 T15SE+54). **55 kg:** 1) Siri Sytelä EP 148 (68+80), 2) Charlotta Lindholm EP 124 (53+71), 3) Vilma Rättyä KP 84 (37+47). **59 kg:** 1) Emilia Hautamäki EP 123 (50+73), 2) Mari Kahilainen KS 114 (51+63), 3) Elisa Jäppinen KP 90 (40+50), 4) Marika Harju LoVe 82 (36+46). **64 kg:** 1) Jenni Puoliväli KP 155 (70+85), 2) Iida Kalmari EP 147 (66+81), 3) Julia Anttila KP 135 (55+80), 4) Roosa Mattila KPK 122 (52+70), 5) Susanna Sirenius KS 91 (42+49). **71 kg:** 1) Eija Mustasaari KP 131 (56+75), 2) Anniina Mäkelä EP 128 (53+75), 3) Jenna Parviainen KS 70 (32+38), 4) Sara-Maria Luhtaniemi KS (64+0). **76 kg:** 1) Katleena Kärkkäinen KS 158 (71+87), 2) Teresa Kunnari EP 123 (54+69). **81 kg:** 1) Mari Paananen KS 128 (58+70). **87 kg:** 1) Paula Kos-

ki KP 126 (54 N40SE+72). **+87 kg:** 1) Rebekka Roukala KP 148 (64+84), 2) Mirka Viitamäki EP 140 (60+80), 3) Johanna Saariniemi EP 130 (55+75), 4) Jonna Lius KP 127 (55+72), 5) Aino Savolainen KS 84 (38+46).

MIEHET: 55 kg: 1) Sampo Syrjälä EP 93 (41+52), 2) Chasimir Lindholm KPK 91 (40+51). **61 kg:** 1) Lauri Kallioniemi EP 103 (49+54). **67 kg:** 1) Uolevi Kahelin EP 145 (60+85 M65SE), 2) Miro Manderbacka KP 140 (60+80), 3) Otto Syrjälä KPK 127 (52+75). **73 kg:** 1) Hannu Sampala EP 152 (67+85). Roope Uitto KS -. **81 kg:** 1) Sami Torvi KP 230 (105+125), 2) Janne Riekinen KS 210 (95+115), 3) Antti Luomaranta EP 197 (87+11), 4) Janne Kähtävä KJ 163 (71+92). **89 kg:** 1) Ville Seppälä EP 223 (102+121), 2) Eero Ylinen EP 206 (90+116), 3) Martti Mäyllynen KelVi 204 (95+109), 4) Olli Kainu KP 185 (80+105). Matti Keskinieki KS (92+0). **96 kg:** 1) Iiro Karvinen KS 244 (108+136), 2) Ilkka Kallioniemi EP 230 (110+120), 4) Keijo Rättä KP 225 M50SE (98+127 M50SE), 5) Veli-Matti Nissilä LoVe 207 (92+115). **102 kg:** 1) Tuomas Savolainen KP 235 (102+133). **109 kg:** 1) Jarkko Kangas KP 228 (103 M40SE+125), 2) Matti Kahilainen KS 215 (95+120). Jens Löfbacka KP -. **+109 kg:** 1) Petri Lindfors KS 310 (140+170), 2) Tomi Nissinen KS 226 M40SE (93+133 M40SE), 3) Jani Santala KP 220 (90+130), 4) Jorma Särkilä LoVe 200 (90+110).

PIIRIKUNNALLINEN:

MIEHET: 55 kg: 1) Juuso Koskinen ÄH 48 (19+29).

PIIRIOTTELUN PISTEET:

NAISET: 1) KP 43, 2) EP 43, 3) KS 35.

MIEHET: 1) EP 49, 2) KP 38, 3) KS 29.

KAHVAKUULAUHEILUN
SM-KILPAILUT KONNEVESI
23.2.2019

NAISET:

Tempaus 24 kg alle 75 kg: 1) Suvi Muittari SKK 83 (SE HoF 7.), 2) Taija Merisalo LMU 78, 3) Niina Pelander SKK 76, 4) Terhi Ahonen KonnU 71, 5) Riikka Viiala K4 58. **Tempaus 16 kg kansallinen avoin:** 1) Heli Laine SKK 172. **Tempaus 24 kg yli 75 kg:** 1) Mari Kuukkanen Huima 117, 2) San-

na-Maija Loikkanen SKK 63, 3) Saara Salonen SKK 46, 4) Marjo Leppä Gentai 37.

Oalc 20 kg alle 63 kg: 1) Sanna Berg KonnU 110, 2) Noomi Laiholä OKS 101, 3) Mervi Rossi SumKu 80, 4) Adelina Leino SKK 63.

Oalc 24 kg avoin: 1) Taija Merisalo LMU 64.

Oalc 16 kg avoin: 1) Marina Lohilahti KEV 137, 2) Miia Yliskoski SumKu 132, 3) Emilia Tulla 116, 4) Emilia Niemiahö 114, 5) Janica Jäntti 73, 6) Jenni Mustonen KonnU 56.

Oalc 12 kg kansallinen avoin: 1) Marja-Liisa Vihavainen 121.

Oalc 20 kg yli 63 kg: 1) Sari Jäntti SumKu 118, 2) Katja Stenholm Ryhti 114, 3) Ulla Pulkkanen SumKu 78, 4) Kirsi Hytönen SKK 69, 5) Leena Mänkäri-Nyberg 63.

Long cycle 24 kg avoin: 1) Niina Pelander SKK 39, 2) Satu Kurki Ryhti 38, 3) Sanna-Maija Loikkanen SKK 23, 4) Riikka Viiala K4 6 (SE HoF 4.).

Long cycle 16 kg avoin: 1) Jenni Kuosmanen Ryhti 78 (SE HoF 9.), 2) Heli Laine SKK 73.

Long cycle 12 kg kansallinen avoin: 1) Mervi Rossi SumKu 108 (SE HoF 6.), 2) Nina Hellbom 84, 3) Marjo Leppä Gentai 83, 4) Adelina Leino SKK 70, 5) Heli Onikki LMU 57.

Long cycle 8 kg kansallinen avoin: 1) Marja-Liisa Vihavainen 108 (HoF 6.).

Biathlon (oaj) 20 kg avoin: 1) Leena Mänkäri-Nyberg LMU 115 (52+64).

Biathlon (oaj) 16 kg avoin: 1) Sari Jäntti SumKu 368 (195+173) HoF 3., 2) Heidi Aarra OKS 343 (156+187), 3) Varpu Savela SKK 340 (186+154), 4) Riikka Viiala K4 339 (161+178), 5) Marina Lohilahti KEV 244 (120+124), 6) Heli Onikki LMU 166 (73+93).

MIEHET:

Long cycle 32 kg avoin: 1) Jani Nurmenniemi HKS 59 (SE HoF 3.), 2) Aleks Tuhkanen Ryhti 55.

Long cycle 24 kg avoin: 1) Konstantin Filatov LMU 63, 2) Henrik Tallbacka LMU 52, 3) Mikko Hämäläinen LMU 47, 4) Tuomo Tenhunen LMU 23.

Long cycle 20 kg avoin: 1) Niilo Liuska SKK 67, 2) Marko Savela SKK 62.

Biathlon 32 kg avoin: 1) Jani Nurmenniemi HKS 116,5 (70+93) HoF 3., 2) Aleks Tuhkanen Ryhti 113 (66+94), 3) Jani Sipponen SKK 74 (38+72).

Biathlon 24 kg avoin: 1) Matti Lappalainen KiurU 127,5 (48+159), 2) Tapio Tuomisto K4 126,5 (60+133), 3) Ville Kuukkanen Huima 104 (55+98).

Biathlon 20 kg avoin: 1) Marko Savela SKK 136 (75+122).

MASTERS SM-KILPAILUT ROVANIEMI 12.-14.4.2019

N70: 55 kg: 1) Terttu Huuskonen Herakles 69 (30+39), 2) Eila Kumpuniemi RoRe 52 (25+27).

N60: 55 kg: 1) Assi Koivisto-Alloinen PorPa 58 (25+33). **59 kg:** 1) Kirsi Pitkänen TP 60 N60SE (25 N60SE+35 N60SE). **64 kg:** 1) Inkeri Martikainen KiurU 75 N60SE (31 N60SE+44 N60SE).

N55: 59 kg: 1) Ulla Södervall PorPa 53 N55SE (25 N55SE+28 N55SE). **81 kg:** 1) Carola Sevelius PorPa 65 N55SE (30 N55SE+35 N55SE).

N50: 55 kg: 1) Satu Niemelä KJ 115 (50+65). **59 kg:** 1) Anne Rautiainen NuVo 79 (34+45). **64 kg:** 1) Tiina Nevanperä KJ 86 N50SE (37 N50SE+49 N50S), 2) Irmeli Vilenius RaPa 82 (35+47), 3) Barbara Lybeck PorPa 68 (28+40). **71 kg:** 1) Mervi Kuusisto Herakles 108 N50SE (47 N50SE+61 N50SE). **81 kg:** 1) Kristiina Junttu Bod 83 N50SE (35 N50SE+48 N50SE), 2) Satu Takala PorPa 71 (30+41). **87 kg:** 1) Tiina Ranta LoLif 103 N50SE (43 N50SE+60 N50SE), 2) Anne-Maria Kumpula KJ 100 (42+58). **+87 kg:** 1) Lea Pirttilä OAK 113 N50SE (51 N50SE+62 N50SE).

N45: 55 kg: 1) Virve Leikola PorPa 93 N45SE (40 N45SE+53 N45SE). **59 kg:** 1) Tuula Lahtinen VPNK 113 (50+63), 2) Titta Mansikkamäki OP 110 (48+62).

64 kg: 1) Karoliina Majamaa PorPa 112 N45SE (50 N45SE+62 N45SE), 2) Kaisa Lilja KiurU 100 (46+54), 3) Marika Harju LoVe 91 (39+52). **71 kg:** 1) Minna Karvinen OAK 136 N45SE (60 N45SE+76 N45SE), 2) Petra Joutsen RaPa 107 (50+57), 3) Paula Haapoja LoVe 82 (35+47) 102,731 p. **76 kg:** 1) Eija Selkälä OAK 125 (56 N45SE+69), 2) Maisa Alajuuma APW 124 (56+68), 3) Susanna Niemi APW 116 (51+65). **81 kg:** 1) Pirjo Korkeasaari RK 104 N45SE (42 N45SE+62 N45SE). **87 kg:** 1) Sari Anria KelVi 127 N45SE (54 N45SE+73 N45SE).

N40: 59 kg: 1) Titta Sillman Tyk-

ki 125 N40SE (55 N40SE+70 N40SE). **64 kg:** 1) Eija Mustasaari RK 136 (60+76), 2) Sirpa Boman PorPa 63 (28+35). **71 kg:** 1) Anni Jääskeläinen Bod 139 (60+79), 2) Niina Saarman-Bartholdi Herakles 133 (53+80), 3) Johanna Vaha LoLif 125 (55+70), 4) Miia Tiihonen CFK 124 (52+72). **Taru Itäpelto LPN -. 76 kg:** 1) Kirsi Järvi CFK 141 N40SE (66 N40SE+75), 2) Kaisa Ristolainen SaWo 130 (55+75). **81 kg:** 1) Niina Ovaskainen SaWo 123 (53+70). **87 kg:** 1) Paula Koski RK 129 N40SE (50+79 N40SE), 2) Mari Paananen ÄH 128 (58 N40SE+70).

N35: 49 kg: 1) Anna-Maria Kähkönen PorPa 87 N35SE (40 N35SE+47 N35SE). **55 kg:** 1) Jaana Blom Bod 102 N35SE (39 N35SE+63 N35SE), 2) Helena Service PorPa 68 (28+40). **59 kg:** 1) Riina Saksa LoLif 168 N35SE (74 N35SE+94 N35SE), 2) Anu Rautio OAK 119 (51+68). **64 kg:** 1) Miia Immonen OP 153 (68+85), 2) Niina Laine TP 138 (59+79), 3) Miia Lantto OAK 101 (46+55), 4) Maarit Mäntymä ÄH 86 (39+47), 5) Paula Metsola PorPa 86 (38+48). **71 kg:** 1) Hanna-Leena Polso APW 153 (68+85), 2) Eini Vasu OP 119 (48+71), 3) Riikka Nissilä LoVe 107 (49+58), 4) Elina Elsinen Tykki 102 (44+58). **76 kg:** 1) Heli Mälylkangas PorPa 148 N35SE (66+82 N35SE), 2) Tiina Hirttiö PuKa 147 (66+81). **81 kg:** 1) Satu Töykkälä TAK 145 N35SE (62 N35SE+83), 2) Ulla Ahola HeTa 144 (64+80). **87 kg:** 1) Heidi Rantakare LPN 174 N35SE (74 N35SE+100), 2) Terhi Raita OAK 121 (50+71), 3) Katja Niemij KJ 78 (32+46). **+87 kg:** 1) Maria Häkli LeKi 118 N35SE (53 N35SE+65), 2) Mervi Manderbacka KJ 105 (40+65).

M80: 71 kg: 1) Juhani Oikarinen KelVi 98 (43+55). **89 kg:** 1) Arvo Töllä RoRe 85 M80SE (35 M80SE+50 M80SE). **102 kg:** 1) Reino Laine RoRe 88 M80SE (38 M80SE+50 M80SE).

M75: 55 kg: 1) Martti Heikura OP 82 M75SE (36 M75SE+46 M75SE). **73 kg:** 1) Pentti Ihonen MiVo 79 (35+44), 2) Pertti Rossi KonnU 73 (35+38). **81 kg:** 1) Taisto Purola KPK 97 M75SE (39 M75SE+58 M75SE).

ULKOPUOLELLA SM-KILPAILUN: Bo Isovaara Kiruna AIF 150 (70+80). **89 kg:** 1) Pekka Salo Ri-

Ki 99 (44 M75SE+55).

M70: 67 kg: 1) Timo Manninen OAK 103 M70SE (42 M70SE+61 M70SE). **73 kg:** 1) Lasse Törmikoski OP 140 (67 M70SE+73), 2) Timo Koivunen KelVi 132 (56+76). **81 kg:** 1) Heikki Niemelä LoVe 115 (50+65), 2) Juhani Törmälä OP 97 (41+56). **89 kg:** 1) Risto Tiainen Herakles 146 (65 M70SE+81). Jouko Sutinen HaSi (58+0). **96 kg:** 1) Raimo Helin TP 100 (42+58). **+109 kg:** 1) Matti Krekola KaKa 140 (60+80).

M65: 61 kg: 1) Uolevi Kahelin VaKi 153 M65SE (66 M65SE+87 M65SE). **67 kg:** 1) Urpo Korpelainen JoPuPo 117 (57+60). **73 kg:** 1) Jörgen Broman VaKi 143 M65SE (62 M65SE+81 M65SE), 2) Paavo Laamanen PaU 105 (50+55). **81 kg:** 1) Kari Tarkiainen KelVi 150 (70+80), 2) Markku Walamies Atomi 130 (55+75), 3) Pekka Terho KelVi 102 (40+62), 4) Tuomo Rynnänen IisVi 101 (40+61). **89 kg:** 1) Kari Varis KonnU 140 M65SE (60 M65SE+80 M65SE). **96 kg:** 1) Ilpo Minkkinen Bod 162 M65SE (72 M65SE+90 M65SE). **102 kg:** 1) Juha Vuorivirta Herakles 126 M65SE (56 M65SE+70 M65SE). **109 kg:** 1) Erkki Laine HaSi 152 (67+85), 2) Olavi Simi RK 120 (50+70). **+109 kg:** 1) Ilpo Kylmäluoma OAK 132 M65SE (62 M65SE+70 M65SE).

M60: 61 kg: 1) Kalervo Nuutinen KuKisa 111 (50+61). **73 kg:** 1) Hannu Karhula LoVe 138 (63+75). **81 kg:** 1) Pekka Seppälä KelVi 188 M60SE (85 M60SE+103 M60SE), 2) Kalevi Tikkanen KiurU 152 (70+82), 3) Pekka Torvi RK 123 (57+66), 4) Mikko Kosonen PorPa 117 (53+64). **89 kg:** 1) Raimo Pyykönen KajKu 181 M60SE (73+108 M60SE), 2) Veijo Mäntymäki Atomi 174 (74+100), 3) Jari Saastamoinen KelVi 136 (60+76), 4) Heikki Valli KPK 120 (50+70). Jari Malinen KuKisa (75 M60SE+0), Endel Pöldsalu Herakles -. **96 kg:** 1) Martti Pesu OP 170 (78+92), 2) Nils Kämpe PorPa 135 (55+80). **102 kg:** 1) Juha Lantto Herakles 190 M60SE (80 M60SE+110 M60SE), 2) Matti Laitinen OP 165 (70+95). **109 kg:** 1) Sakari Heikkilä RK 165 (65+100), 2) Heikki Kasanen Bod 70 (35+35).

M55: 67 kg: 1) Harri Helin NuVo 150M55SE (63 M55SE+87 M55SE). **73 kg:** 1) Hannu Samp-

pala KaKa 152 (70+82), 2) Kari Jylhä OP 145 (63+82), 3) Jarmo Lemström LoVe 144 (64+80). **81 kg:** 1) Teuvo Tepsa RoRe 178 (72+106 M55SE), 2) Ari-Pekka Tapio Hyyppä KelVi 171 (76+95), 3) Martti Suosalo PorPa 97 (40+57). **89 kg:** 1) Jorma Jokela LoVe 173 (76+97), 2) Pentti Etelämäki LoVe 158 (71+87), 3) Risto Hård KelVi 150 (64+86), 4) Jarmo Matilainen MiVo 142 (55+87), 5) Kari Salmi PorPa 106 (43+63), 6) Arto Heimonen PorPa 97 (40+57). **96 kg:** 1) Timo Kohtamäki HPV 190 M55SE (90 M55SE+100), 2) Matti Vestman PorPa 180 (80+100), 3) Esa Dufva MiVo 165 (75+90). **102 kg:** 1) Jari Hirvonen LoLif 236 M55SE (108 M55SE+128 M55SE), 2) Jukka Ainali RK 171 (70+101). **109 kg:** 1) Arto Seppälä RK 182 (80+102), 2) Markku Karjalainen Herakles 170 (75+95), 3) Aki Kähtävä KJ 150 (65+85). **+109 kg:** 1) Matti Ojala LoVe 195 (85+110). Timo Pietilä RaPa (65+0).

M50: 67 kg: 1) Jari Huuskonen Herakles 157 M50SE (73 M50SE+84), 2) Timo Antila KaKa 80 (40+40). **73 kg:** 1) Marko Kiviniemi LoVe 160 M50SE (75 M50SE+85 M50SE), 2) Simo Antola TAK 142 (64+78). **81 kg:** 1) Heikki Rautapuro LoVe 180 M50SE (80 M50SE+100 M50SE), 2) Jyrki Muttillainen Herakles 172 (77+95), 3) Jouni Bergdahl PP 158 (73+85), 4) Heikki Leikola PorPa 158 (65+93), 5) Jaakko Soini PorPa 101 (51+50). **89 kg:** 1) Juha Aho LeKi 200 M50SE (95 M50SE+105), 2) Tero Ojanperä PorPa 123 (58+65), 3) Jyrki Romu PorPa 120 (55+65). **96 kg:** 1) Keijo Rätttyä RK 230 M50SE (100+130 M50SE), 2) Ahti Romakkaniemi RoRe 164 (74+90), 3) Martti Piirto KPK 157 (71+86), 4) Pauli Pitkänangas OP 135 (55+80). **102 kg:** 1) Jouni Lohi RoRe 189 (82+107). **109 kg:** 1) Timo Lehtimäki LeKi 160 (65+95), 2) Seppo Salmi RK 110 (45+65). **+109 kg:** 1) Mikko Niemi LoVe 155 M50SE (70 M50SE+85 M50SE), 2) Marko Kulmala PorPa 99 (49+50).

M45: 67 kg: 1) Samuli Pirkkiö RoRe 192 M45SE (89 M45SE+103 M45SE), 2) Kimmo Herranen PorPa 120 (56+64). **73 kg:** 1) Toni Lappalainen OP 209 (97 M45SE+112), 2) Harri Norberg OAK 206 (91+115). **81 kg:**

1) Marko Päivähonka KelVi 195 (83+112), 2) Marko Einola PuKa 175 (75+100), 3) Mika Paananen RK 155 (65+90). **89 kg:** 1) Tero Tiensuu TaSi 192 (85 M45SE+107), 2) Jani Senilä KelVi 186 (81+105), 3) Marko Tikkinen Herakles 173 (77+96), 4) Kai Niemelä SaWo 165 (75+90), 5) Jarno Huovinen KuKisa 163 (65+98), 6) Jani Ojala PuKa 151 (70+81), 7) Antti Pitkänen PorPa 145 (65+80). Mika Heikkilä PorPa -. **96 kg:** 1) Marko Kupiainen LPN 235 (110 M45SE+125), 2) Jarkko Tuomennoro TP 187 (83+104), 3) Jouni Simonen OAK 186 (83+103). Tuomo Suihkonen Bod (87+0). **102 kg:** 1) Markku Roukala RK 216 (101+115), 2) Marko Kähkönen KajKu 208 (95+113). **109 kg:** 1) Pietari Huhtamäki TaSi 211 (90+121), 2) Mikko Siljamäki VaKi 209 (94+115), 3) Joni Kinnunen OAK 195 (90+105), 4) Markku Inkeroinen KuKisa 160 (67+93). **+109 kg:** 1) Erno Ranta LoLif 241 (111+130), 2) Sameli Lähdesmäki PorPa 188 (77+111).

M40: 73 kg: 1) Kari Luojus HeTa 169 (70+99), 2) Rami Saario PorPa 168 (78+90), 3) Rauli Hautaniemi PuKa 148 (64+84), 4) Juhani Portti OAK 135 (60+75), 5) Heikki Kivilaakso PorPa 115 (50+65). **81 kg:** 1) Markku Turunen HeTa 187 (83+104), 2) Tapio Nykänen OAK 183 (81+102), 3) Mikko-Pekka Forsell LoVe 182 (81+101), 4) Juha Laitinen PuKa 143 (68+75). **89 kg:** 1) Petteri Ylimäki LoVe 225 (100+125), 2) Niklas Wasenius PorPa 176 (83+93), 3) Risto Hiltunen OAK 173 (78+95), 4) Pasi Vierelä RoRe 160 (75+85), 5) Jussi Arvola VPNK 150 (70+80), 6) Esa Salmiinen Tykki 130 (55+75). **96 kg:** 1) Jyri Ruutu OAK 176 (81+95), 2) Simo Hietala KJ 172 (77+95), 3) Kalle Luoma KelVi 158 (71+87). **102 kg:** 1) Jarkko Kangas KJ 230 M40SE (100 M40SE+130 M40SE), 2) Antti Hietakangas OAK 175 (75+100), 3) Ossi Pesonen OAK 163 (76+87). **109 kg:** 1) Tuomas Haanpää OP 230 M40SE (110 M40SE+120). Jani Seppälä PorPa -. **+109 kg:** 1) Rami Jokinen LeKi 221 (101 M40SE+120), 2) Tomi Nissinen KelVi 200 (90+110), 3) Jorma Särkilä LoVe 180 (80+100), 4) Sami Leppänen PaU 178 (78+100).

M35: 73 kg: 1) Mikko Mömmö LoLif 204 M35SE (88 M35SE+116

M35SE), 2) Heikki Niemi KJ 100 (70+30). Juho Vaarala OAK (77+0). **81 kg:** 1) Juhana Leppiaho OAK 227 (102+125), 2) Jouni Pellinen PorPa 200 (90+110), 3) Antti Luomaranta SBS 193 (84+109), 4) Anders Witting APW 187 (87+100), 5) Antti Simonen RK 185 (83+102), 6) Sami Honkonen PorPa 170 (75+95), 7) Henrik Liljeqvist KuKisa 155 (63+92). **89 kg:** 1) Johannes Luotsinen RK 236 (106+130), 2) Risto Lehtinen SeSi 235 (105+130). **96 kg:** 1) Daniel Villarreal Herakles 241 (111 M35SE+130), 2) Jussi Jokinen TP 219 (104+115), 3) Veli-Matti Nissilä LoVe 205 (95+110). **102 kg:** 1) Risto Savolainen SaWo 225 (100+125), 2) Mikko Lantto OAK 205 (90+115), 3) Hannu Niemi KJ 196 (90+106). **109 kg:** 1) Mikko Vilen KelVi 221 (90+131 M35SE). **+109 kg:** 1) Mikko Viitala PuKa 238 (113+125), 2) Henri Rauniolahti TaSi 222 (90+132). Juha Kantola HeTa -.

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU:

1) Porlammien Pamaus 137, 2) Ounasvaaran Atleetti Klubi 102, 3) Lohtajan Veikot 89, 4) Raution Kisailijat 81, 5) Keljon Viesti 77, 6) Oulun Pyrintö 74.

15- JA 17-VUOTIAIDEN
SM-KILPAILUT ROVANIEMI
4.-5.5.2019

TYTÖT 15-v.: 45 kg: 1) Iita Kononen ÄH 102 N15/N17SE (47 N15/N17SE+55), 2) Saga Lakkala RoRe 57 (24+33). **49 kg:** 1) Viivi Raudasoja OAK 104 N15SE (47 N15SE+57 N15SE), 2) Sara Rajatalo OAK 70 (30+40). **55 kg:** 1) Janette Ylisoini Bod 118 N15/N17SE (53 N15/N17SE+65 N15SE), 2) Emmi Harell PuKa 101 (46+55), 3) Inka Tiainen PuKa 97 (46+51), 4) Aada Kanto PuKa 94 (39+55), 5) Louna-Lumia Seikkula OAK 91 (37+54), 6) Kaisa Kolkkala PuKa 90 (40+50), 7) Vilma Rätttyä RK 86 (39+47). **59 kg:** 1) Ida Moisio Bod 124 N15SE (57 N15/N17SE+67 N15SE), 2) Olivia Kononen PuKa 111 (50+61), 3) Ella Iivonen PuKa 101 (47+54). **64 kg:** 1) Gerta Jürgenson RK 117 (55 N15SE+62), 2) Elisa Jäppinen KJ 89 (41+48).

TYTÖT 17-v.: 45 kg: 1) Iita Kononen ÄH 102 N17SE (47 N17SE+55), 2) Saga Lakkala RoRe 57 (24+33). **49 kg:** 1) Viivi Raudasoja OAK 104 (47+57), 2)

Sara Rajatalo OAK 70 (30+40). **55 kg:** 1) Janette Ylisoini Bod 118 N15/N17SE (53 N15/N17SE+65 N15SE), 2) Jessica Parhiala RoRe 115 (50+65), 3) Meri Mäntty RoRe 102 (44+58), 4) Emmi Harell PuKa 101 (46+55), 5) Inka Tiainen PuKa 97 (46+51), 6) Aada Kanto PuKa 94 (39+55), 7) Louna-Lumia Seikkula OAK 91 (37+54), 8) Kaisa Kolkkala PuKa 90 (40+50), 9) Vilma Rättyä RK 86 (39+47). **59 kg:** 1) Josefina Reini ÄH 116 (49+67), 2) Olivia Kononen PuKa 111 (50+61), 3) Ella Iivonen PuKa 101 (47+54). **64 kg:** 1) Julia Anttila KJ 140 (58+82), 2) Ada Nurhonen TAK 131 (57+74), 3) Gerta Jürgenson RK 117 (55+62), 4) Sini Siro PaPu 109 (47+62), 5) Elisa Jäppinen KJ 89 (41+48). **71 kg:** 1) Aino Luostarinen OAK 187 N17/N20/23SE (82 N17SE+105 N17/N20/23SE). **76 kg:** 1) Helmi Nauha KJ 127 (56+71), 2) Lotta Isola TP 118 (54+64).

POJAT 15-v.: **49 kg:** 1) Joonas Koivisto TAK 118 (52+66), 2) Valtteri Raudasoja OAK 117 (55

M15SE+62), 3) Eetu Hautaniemi PuKa 108 (49+59), 4) Joonna Viitasaari PuKa 105 (48+57), 5) Chasimir Lindholm KPK 94 (42+52). **55 kg:** 1) Patrik Ahtiaisen TP 119 (56+63), 2) Matias Parviainen LoLif 116 (53+63), 3) Eemeli Nurhonen TAK 107 (48+59), 4) Lenni Teurajärvi OAK 75 (35+40). **61 kg:** 1) Aaron Wasenius OAK 80 (35+45). **67 kg:** 1) Eemeli Toivonen LoLif 148 (68+80), 2) Miro Manderbacka KJ 142 (60+82), 3) Hannes Pränni OAK 141 (63+78), 4) Anselmi Kiviniemi TP 102 (45+57). **73 kg:** 1) Konsta Suoniemi OAK 173 (83+90), 2) Esa Lohi TaSi 120 (55+65). **81 kg:** 1) Jonne Akujärvi OAK 165 (70+95).

POJAT 17-v.: **49 kg:** 1) Joonas Koivisto TAK 118 (52+66), 2) Valtteri Raudasoja OAK 117 (55+62), 3) Eetu Hautaniemi PuKa 108 (49+59), 4) Joonna Viitasaari PuKa 105 (48+57), 5) Chasimir Lindholm KPK 94 (42+52). **55 kg:** 1) Eemeli Mikkola PuKa 133 (60+73), 2) Patrik Ahtiaisen TP 119 (56+63), 3) Mati-

as Parviainen LoLif 116 (53+63), 4) Eemeli Nurhonen TAK 107 (48+59). **61 kg:** 1) Eetu Leinonen RoRe 155 (69+86), 2) Jesse Kääriäinen Herakles 147 (65+82), 3) Akseli Orava TAK 146 (64+82), 4) Ville Ahola RoRe 126 (51+75), 5) Akseli Immonen NuVo 112 (51+61), 6) Petteri Suonpää PaPu 107 (47+60), 7) Aaron Wasenius OAK 80 (35+45). **67 kg:** 1) Timi Niemelä PuKa 170 (75+95), 2) Eemeli Toivonen LoLif 148 (68+80), 3) Santeri Suonpää PaPu 146 (67+79), 4) Miro Manderbacka KJ 142 (60+82), 5) Hannes Pränni OAK 141 (63+78), 6) Miko Kunnari AK 113 (48+65). **73 kg:** 1) Juuso Hartikainen JoPuPo 213 (92+121 M17SE), 2) Konsta Suoniemi OAK 173 (83+90), 3) Daniel Werthi TAK 132 (58+74), 4) Veeti Pekonen TAK 128 (58+70), 5) Ville Hirvonen TAK 126 (56+70). **81 kg:** 1) Sakari Pietarinen JoPuPo 201 (90+111), 2) Sami Härkö Atomi 200 (92+108), 3) Jonne Akujärvi OAK 165 (70+95), 4) Janne Kähtävä KJ 164 (72+92). **89**

kg: 1) Marcus Kontio KPK 193 (90+103), 2) Jaro Haapakoski OAK 177 (82+95). **96 kg:** 1) Veikka Kenttälä RoRe 175 (72+103), 2) Markus Helin TP 174 (74+100). **102 kg:** 1) Jukka Ylisoini Bod 221 (91+130). **+102 kg:** 1) Hanno Keskitalo OAK 256 M17SE (116 M17SE+140).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: **15-v.:** 1) Ounasvaaran Atleeti Klubi 47, 2) Puntti-Karhut 29, 3) Bodonos 14, 4) Lohja-Lifting 12, 5) Turun Atleeti Klubi 11, 6) Tampereen Pyrintö 10. **17-v.:** 1) Ounasvaaran Atleeti Klubi 47, 2) Puntti-Karhut 36, 3) Rovaniemen Reipas 31, 4) Turun Atleeti Klubi 28, 5) Kalajoen Junkkarit 22, 6) Tampereen Pyrintö 15.

OLYMPIAKARSINTA PALMIRA, KOLUMBIA 8.–12.5.2019

NAISET: **64 kg:** 6) Anni Vuohijoki 206 (92+114). **76 kg:** 6) Meri Ilmarinen 213 (92+121 SE).



Meri Ilmarinen (vas.) ja Anni Vuohijoki (oik.) nostivat olympiakarsinnassa Kolumbiassa. Mika Tiainen toimi valmentajana.

TOIMINTAKALENTERI 2019

HEINÄKUU

5.-7.	Tenerife Island International Trophy	La Laguna, Espanja
7.	Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut	Orivesi
20.	Kansalliset	Nummela
22.-26.	Punttikarnevaalit	Rovaniemi
26.7.-4.8.	European Masters Games	Torino, Italia
26.-28.	Eleiko International Email Club Tournament	
27.	Kansalliset	Rovaniemi

ELOKUU

26.7.-4.8.	European Masters Games	Torino, Italia
2.-4.	Painonnoston valmentajakoulutus, taso II	Tampere
16.-24.	Masters MM-kilpailut	Montreal, Kanada
17.-18.	20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut	Pori
23.-25.	Weightlifting Capital Cup	Helsinki
23.-25.	Kahvakuulaurheilun Ultimate Kettlebell Weekend	Helsinki
24.-29.	EWF:n harjoitusleiri ja tieteellinen seminaari	Ventspils, Latvia
31.	TUL:n Järvi-Suomen av. Mestaruuskilpailut	Jyväskylä
31.	Keski-Suomen nuorten ja masters piirinmestaruuskilpailut	Jyväskylä

SYYSKUU

7.-8.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut	Kokkola
7.-8.	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Tampere
14.	Syysnostot	Rovaniemi
18.-27.	Yleisen sarjan MM-kilpailut	Pattaya, Thaimaa
20.-22.	Painonnoston valmentajakoulutus, taso I	Tampere
28.	Suomen Cup, 1. osakilpailu	Kalajoki
28.	Ruska Cup	Rovaniemi

LOKAKUU

10.-13.	Ryhmä Rovaniemen leiri	Rovaniemi
12.-13.	Yleisen sarjan PM-kilpailut	Vigrestad, Norja
17.-27.	20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Bukarest, Unkari
18.-20.	Painonnoston valmentajakoulutus, taso I	Tampere
19.	Powerparkin kansalliset	Härmä
19.	IX Atskin Puntti	Nummela
25.-27.	Painonnoston valmentajakoulutus, taso II	Tampere
26.	Suomen Cup, 2. osakilpailu ja kansalliset	Rovaniemi
26.	Leader Cup	Tampere

MARRASKUU

2.	Suomen Cup, 3. osakilpailu	Parkano
23.	Seurajoukkueiden SM-loppuottelu	Pori

JOULUKUU

4.-12.	15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut	Eilat, Israel
13.-15.	Painonnoston valmentajakoulutus, taso I	lähijakso 2

Toimintakalenteri päivittyy osoitteessa: <https://painonnosto.fi/tapahtumat>
 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.

Painotuotteet Lahest.



www.mp-paino.fi