



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TIEDOTUSLEHTI 02/2019

TEMPAUS



s.7 Aino Luostarinen

s.8 MM-kisat

s.27 Kahvakuula-SM



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

KANNESSA
Aino Luostarinen
työntää 115 kiloa
seurajoukkueiden
SM-finaalissa.

KUVA
Tapio Nykänen



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	Irttonumero 10 €
TAITTO	Suvi Ekholm/ M&P Paino suvi.ekholm@mp-paino.fi
PAINOPAikka	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	Timo Ruuhijärvi timo.ruuhijarvi@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 02/2019

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 LIITTO TIEDOTTAA

7 HENKILÖT

8 KILPAILUT

- 8 MM-kilpailut
- 13 EM-kilpailut
- 15 SM-kilpailut
- 18 PM-kilpailut
- 19 Nuorten SM-kilpailut
- 22 Juniori CUP

24 MASTERSPALSTA

27 KAHVAKUULAPALSTA

28 SEURAT

30 VALMENNUSPALSTA

32 KIRJAT

32 ANTIDOPING

33 IN MEMORIAM

34 TOIMINTAKALENTERI

35 TUOTEHINNASTO

36 TULOSPÖRSSI

Kohti vuotta 2020

Vuosi 2020 on Olympiavuosi, ja jo pelkästään siitä syystä erilaisessa asemassa kuin ns. väli vuodet. Suomella on hyvät mahdollisuudet saada Olympialavalle jopa kolme nostajaa, mikä on lajin näkemyksen kannalta varsin tärkeää. Ennen kaikkea se on tärkeää niille urheilijoille, jotka onnistuvat pitkäjänteisen ja kovan työn kautta saavuttamaan tämän mahdollisuuden edustaa maataan kaikkein arvostetuimmalla areenalla.

Vuonna 2020 järjestetään toki muitakin kisoja, kuten esimerkiksi nuorten 20- ja 23- vuotiaiden EM-kisat, joiden järjestämisestä vastaa tällä kertaa OAK. Suomen kannalta on erinomaista saada juuri nyt järjestää nämä kisat, kun meillä on tuore nuorten EM-kultamitalisti vuodelta 2019, Aino Luostarinen. Uskon, että Aino tulee puolustamaan menestyksekkäästi työnnon kultaansa ja todennäköisesti vielä kirkastamaan vuoden 2019 yhteistuloksen hopeansa.

Vuosi 2020 tuo myös rakenteellisia muutoksia liittoomme. Toiminnallinen urheilu on tulossa osaksi lajivalikoimaamme painonnoston ja kahvakuulan lisäksi. Moni nykyinen huippunostajamme on tullut painonnoston pariin Crossfitin kautta, mm. Marianne Saarhelo, Laura Liukkonen. Aino Luostarisenkin kiinnostus painonnostoon heräsi Crossfitin kautta, tosin hiukan kiertotien kautta, kuten hän itse asian ilmaisi imatralaisen paikallislehden haastattelussa. Nyt tulee muistaa, että emme ole ottamassa Crossfitiä, vaan toiminnallisen urheilun lajivalikoimaamme. Lajina se sopii hyvin liittomme nykyisiä lajeja tukien ja täydentäen.

Toimiston henkilökunnassa on ollut kuluvan vuoden aikana hiukan vaihtuvuutta. Toiminnanjohtaja Tomi Tolsa jäi kesällä vuoden ajaksi opintovapaalle ja hänen sijaiseksi valittiin Aino Linnamaa. Aino totesi muutaman kuukauden jälkeen, että huippu-urheilijan ja toiminnanjohtajan



ajankäytön yhteensovittaminen on liian haastavaa. Huippu-urheilu vei voiton. Toiminnanjohtajan hommia voi tehdä vielä vähän vanhemmallakin iällä, mutta ei tavoitteellista huippu-urheilua. Niinpä haimme uudestaan Tompalle si- jaista ja marraskuun alusta lähtien tehtävää on hoitanut Timo Ruuhijärvi. Timon henkilöesittelyn voitte lukea tästä samasta lehdestä.

Uutena, tosin määräaikaikaisena, työntekijänä tulee vuoden 2020 alusta aloittamaan nuorten EM-kisojen pääsihteeri. Hänen pääasiallinen asemapaikka tulee olemaan Rovaniemi, koska kisat järjestetään siellä ja tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat myös siltä alueelta. Tehtävään valitun henkilön nimi julkaistaan, kun työ sopimus on allekirjoitettu.

Toivotan kaikille menestyksellistä vuotta 2020.

Tarmo Kuusisto
Puheenjohtaja

Timo Ruuhijärvi Suomen Painonnostoliiton toiminnanjohtajan sijaiseksi

Suomen Painonnostoliitto valitsi Timo Ruuhijärven toiminnanjohtajan sijaiseksi Aino Linnamaan siirtyessä tehtävästään sivuun.

Ruuhijärvi on toiminut pitkään liikunta-alalla ja omaa hyvän verkoston, joka koostuu niin yksityisistä kuin seura- ja järjestötoimijoista. Vahvuutena hänellä on aikaisempi kokemus hallinnollisesta työstä, sekä loppusuoralla olevat liikuntajohtamisen YAMK-opinnot.

– Ennakkoluulottomasti eteenpäin, mahtavaa päästä tekemään työtä itselle merkityksellisen lajin parissa. Opittavaa ja uusia asioita tulee alussa paljon, mutta aikaisemmasta kokemuksesta tiedän, ettei se tuota ongelmaa. Liitolla on hyvä strategia ja suunta. Haluan omalla panoksellani päästä luomaan painonnostolle edellytyksiä kasvaa ja kehittyä lajina vielä vahvemmaksi, kertoo Timo Ruuhijärvi.

Ruuhijärvi aloitti tehtävässään marraskuun alussa. ■



Timo Ruuhijärvi toimii liiton toiminnanjohtajan sijaisena.



Painonnostoväki kokoontui Sporttitalolla

Suomen Painonnostoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestettiin 1. joulukuuta Sporttitalolla. Ennen kokousta pidettiin kahden tunnin seminaariosuus, jossa perehdyttiin kokouksessa päätettäviin asioihin jo hieman etukäteen. Seminaarissa käytiin läpi perusteellisemmin tulevan vuoden uudistusten osalta harrastajalisenssiin ja tuomari- sekä valmentaja jäsenyyksiin liittyviä asioita. Esillä oli myös tulevan vuoden tapahtumista Rovaniemellä järjestettävät nuorten EM-kilpailut ja soveltavan painonnoston hankesuunnitelma. Lopuksi käytiin läpi vuoden 2020 toimintasuunnitelma, toimintasääntöjen muutokset, sekä talousarvio.

Varsinainen kokouksen avasi Tarmo Kuusisto ja kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kimmo Kuukasjärvi. Kokouksessa oli edustettuna 17 seuraa.

Toimintasääntöjen muutokset hyväksyttiin yksimielisesti. Oleellisin muutos on toiminnallisen urheilun lisääminen Painonnostoliiton lajiksi painonnoston ja kahvakuula-urheilun lisäksi. Lisäämiseen voidaan nyt hakea IWF:n (International Weightlifting Federation) hyväksyntää ja tämän saamisen jälkeen voidaan hakea toiminnallisen urheilun osalta IFFF:n (International Functional Fitness Federation) jäsenyyttä.

Eniten keskustelua herätti vuodelle 2020 tulevat muutokset lisenssijärjestelmään. Ehdotuksena oli harrastajalisenssin ja tuomari- sekä valmentajajäsenyyksien lisääminen aikaisempien lisenssien rinnalle. Uudet jäsenyydet ja lisenssi ovat tärkeitä painonnoston tulevaisuuden kannalta. Harrastajamääriä pitää jatkossa voida todentaa haettavien avustusten ja hankkeiden takia. Tuomari- ja valmentajarekisteriä ei tähän mennessä ole, nyt muodostuva rekisteri tulee auttamaan seuroja kilpailujen järjestämisessä ja valmentajat saavat oman toimintansa paremmin näkyväksi. Tuleva vuosi 2020 on siirtymäaika uusien lisenssien ja jäsenyyksien käyttöönottamiselle.

Muutoksia ei hyväksytty yksimielisesti, äänestyksessä liittojohtokunnan ehdotus sai eniten kannatusta ja kokouksessa vahvistettiin seuraavat lisenssit ja jäsenyydet vuodelle 2020:

Kilpailijalisenssi samanlaisena kuin vuodella 2019 (yleinen 29€/vuosi, masters 40€/vuosi, nuoret 18€/vuosi ja kanatuslisenssi 40€/vuosi)

Uutena lisenssinä hyväksyttiin harrastajalisenssi (10€/vuosi).

Uusina jäsenyyksinä hyväksyttiin tuomarijäsenyys (15€/vuosi) ja valmentajajäsenyys (15€/vuosi).

Kokouksessa valittiin uudet liittojohtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle, jotka olivat: Kalle Koskimäki, Petri Tanninen ja Taisto Kuoppala varajäsenet Jari Hirvonen, Eero Oja. Uusiksi jäseniksi ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Jari Hirvonen, Marjo Nurmenniemi, Sari Kola-Nyström, Petri Tanninen ja Taisto Kuoppala.

Liittojohtokunnan jäseniksi kaksivuotiskaudelle 2020-2021 valittiin Jari Hirvonen, Sari Kola-Nyström ja Taisto Kuoppala

Liittojohtokunnan varajäseniksi yksivuotiskaudelle 2020 ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Harri Norberg, Petri Tanninen ja Marjo Nurmenniemi

Liittojohtokunnan varajäseniksi valittiin: Harri Norberg, ensimmäinen varajäsen ja Petri Tanninen, toinen varajäsen

Asiantuntijaryhmiin tulevalle vuodelle 2020 tullaan avaamaan haku ensimmäisen johtokunnan kokouksen jälkeen. Hakemusten perusteella johtokunta valitsee ryhmien jäsenet tulevalle vuodelle.

Kokouksessa vahvistettiin myös vuodelle 2020: toimintasuunnitelma, toimintakilpailun laskentaperusteiden ja talousarvio, jonka arvioitu menojen loppusumma oli 1000700 €. ■

AINO LUOSTARINEN

kiikaroi tulevaisuuden arvokilpailuihin

16-vuotias Aino Luostarinen on tämän hetken lupaavin kotimainen junioripainonnostaja.

Ounasvaaran Atleetti Klubia edustava lappeenrantalainen saavutti lokakuussa Romanian Bukarestissa 20-vuotiaiden EM-lavalla 71-kiloisten kultaa työnnössä 115 kilolla ja hopeaa yhteistuloksessa 203 kilolla.

– Olihan se kieltämättä ainakin pieni yllätys. Toki tiesin, että onnistuessa minulla on hyvät mahdollisuudet, Luostarinen toteaa.

Marraskuussa meriittilistä karttui 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruudella ja seurajoukkueiden SM-hopeamitalilla. Ruotsin Sundsvallissa käydyissä junioreiden PM-kilpailuissa Luostarinen palkittiin ikäluokkansa parhaana nostajana.

– Syksyn kisaputki oli kokonaisuudessaan hieman haastava, mutta tein kesällä ehjän peruskuntokauden, joten tiivis kilpaileminen ei haitannut.

KILPAILU-URAA VASTA PUOLITOISTA VUOTTA

Hämmästyttävää on, että Lappeenrannan Painonnostajien peruskurssilla punttiuransa aloittanut Luostarinen on kilpaillut vasta puolitoista vuotta. Ensimmäisissä kilpailuissaan Helsingissä 5.5.2018 hän teki tuloksiaan 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin, toisissa kilpailuissaan Porissa 27.5.2018 hän voitti 17-vuotiaiden Suomen mestaruuden ja kolmansissa kilpailuissaan 26.7.2018 Italian Milanossa hän oli jo valmis voimailemaan ensimmäiset juniori-ikäluokkien Euroopan mestaruusmitalinsa.

Milanossa hän nosti 15-vuotiaiden tempauksen EM-hopeaa, työnnön kultaa ja yhteistuloksen hopeaa sarjassa 69 kiloa. Rautaa nousi silloin tempauksessa 67 kiloa ja työnnössä 93 kiloa, joista koostui 160 kilon yhteistulos.

Ennen painonnostoa vahvan lappeenrantalaistyön harrastuksiin kuuluivat pikajuoksu, ratsastus ja viulunsoitto.

Luostarinen sijoittui maaliskuussa 2016 toiseksi 12-vuotiaiden 60 metrin juoksussa kansallisesti arvostetuim-



Aino Luostarinen kisaili syyskaudella ahkerasti.

missa nuorten sisähallikisoissa, Tampere Indoor Gamesissa. Pikapyrähdysten tekee mielenkiintoiseksi se, että Luostarinen jäi kisan voittajasta Tampereen Pyrinnön Saga Vannisesta vain yhden sadasosan. Vanninen on myös lupaava nuori urheilija – hän voitti seitsenottelun nuorten euro-olympialaisissa eli Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla heinäkuussa Azerbaidžhanin Bakussa.

Vannisen ja Luostarisen kolmen ja puolen vuoden takaiset ajatkin kannattaa mainita, 8,12 ja 8,13.

KAIKKI ALKOI PERUSKURSSISTA

Kipinä painonnostoon syntyi crossfitista.

– Alunperin olin kiinnostunut crossfitista, mutta vanhempani eivät antaneet siihen lupaa. Niinpä menin painonnoston peruskurssille, jotta voisin myöhemmin aloittaa crossfitin treenaamisen, Luostarinen muistelee.

Rauta alkoi totella heti ensimmäisistä painonnostoharjoituksista lähtien, ja pian Luostarinen oli valmis jo astelemaan kisalavalle.

Syksyllä Lappeenrannan Lyseon lukion aloittanut Luostarinen kuuluu Etelä-Karjalan Urheiluakatemiaan ja pysyy sen myötä harjoittelemaan aamuin kolmena koulupäivänä.

– Harjoittelen 8–10 kertaa viikossa. Painonnoston lisäksi harjoitusohjelmaan kuuluvat kävely, pyöräily ja muut oheisjutut.

– Urheiluakatemiassa suhtaudutaan myönteisesti kilpailemiseen. Olen suunnitellut, että käyn lukion kolmessa ja puolessa tai neljässä vuodessa.

Leena Kaisa Vartiainen valmennuksessa harjoitus on tänä vuonna kiristynyt jonkin verran.

– Lihashuolto on tärkeässä roolissa. Siihen kuuluu hierontaa, venyttelyä ja rullailua, Luostarinen luettelee.

PARIISI 2024 MIELESSÄ

Painonnostajan suurimpana unelmana ovat olympialaiset. Pariisin 2024 kisojen aikaan Luostarinen on 21-vuotias.

– Kyllä Pariisin olympialaisista voidaan jo puhua, Luostarinen tuumi maltillisesti.

Lähtitulevaisuudessa tähtäin on kuitenkin vielä juniorisarjoissa.

– Ensi vuoden tärkeimpiä kilpailuja ovat 17-vuotiaiden MM-kisat, 17-vuotiaiden EM-kisat ja 20-vuotiaiden EM-kisat, Luostarinen luettelee.

Viimeksi mainitussa kisassa hän pääseeikin näyttämään kyntensä kotilavalla, sillä nuorten EM-kisat ovat 12.–20. syyskuuta Lapin urheiluopistolla, Rovaniemellä. ■

TEKSTI EINO LINDHOLM, ANTTI EVERI JA JAARLI PIRKKIÖ
(KANSAINVÄLINEN OSUUS)

KUVAT ELEIKOSPORT, LIFTINGLIFE JA IWFNET

Pattayalla kaikkien aikojen kansainvälisimmät painonnoston MM-KISAT

Thaimaan Pattayalla 18.–27. syyskuuta käydyt maailmanmestaruuskilpailut jäävät aikakirjoihin tähän asti kansainvälisimpinä painonnostokilpailuina. Lavalle asteli 588 urheilijaa 97 maasta.

Läheskään kaikki kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) jäsenmaat eivät suuresta määrästä huolimatta olleet mukana, sillä lajin kattojärjestöön kuuluu peräti 187 jäsenmaata.

Uutena maana mukana oli Botswana. Eräänlaisena askeleena kohti entistä tasa-arvoisempaa painonnostoa voitaneen pitää Iranin osallistumista naisten sarjoihin.

Nykyiset painoluokat ovat olleet käytössä vuoden, joten maailmanennätyksiäkin luonnollisesti syntyy vielä runsaasti. MM-kisoissa tehtiin 34 yleisen sarjan ME-tulosta.

Seuraavassa katsaus painonnoston vuoden 2019 merkittävimpään kansainväliseen tapahtumaan:

Naiset:

45 kg: 1. Erdogan Saziye Turkki (77+92) 169, 2. Montero Ramos Ludia M. Kuuba (76+91) 167, 3. Setiawati Lisa Indonesia (70+95) 165, 4. Vuong Thi Huyen Vietnam (73+91) 164, 5. Khong My Phuong Vietnam (74+87) 161, 6. Quintana Doza Rosielis Coromoto Venezuela (70+87) 157.

Turkin Saziye Erdogan nappasi kevään Euroopan mestaruuden jatkoksi MM-kultaa. Hopea- ja pronssimitalistit Kuuban Ludia M. Montero ja Indonesian Lisa Setiawati osallistuivat uransa ensimmäisiin MM-kilpailuihin. Ilahduttavaa naisten keveimmässä sarjassa oli se, että lavalla voimaili 18 urheilijaa – viime vuonna Ashgabatissa oli vain seitsemän nostajaa. Euroopasta oli mukana kuusi kisailijaa.

49 kg: 1. Jiang Huihua Kiina (94+118) 212 ME, 2. Hou Zhihui Kiina (94+117) 211, 3. Ri Song Gum Pohjois-Korea (89+115) 204, 4. Mirabai Chanu Saikhom Intia (87+114) 201, 5. Segura Segura Ana Iris Kolumbia (83+105) 188, 6. Sobol Kristina Ivanovna Venäjä (88+99) 187.

Kiinan huima voimakaksikko taisteli viimeisiin työntörytyksiin saakka kirkkaimmasta mitalista, jonka nappasi lopulta Huihua Jiang maailmanennätyksellä ja kilon erolla Zhihui Houhun. Jiang kirkasti samalla vuoden takaisen pronssimitalin kultaiseksi. Pohjois-Korean Song Gum Ri paikkasi viimevuotisen ilman tulosta jäämisen pronssiltaan.

55 kg: 1. Liao Qiuyun Kiina (98+129 ME) 227, 2. Zhang Wanqiong Kiina (99+123) 222, 3. Diaz Hidilyn Filippiinit (93+121) 214, 4. Tshinshanlo Zulfija Kazakstan (93+120) 213, 5. Sinisterra Torres Yenny Kolumbia (94+116) 210, 6. Nabijeva Muattar Uzbekistan (96+113) 209.

Kiinalaiset jylläsivät tässäkin painoluokassa. Viime vuoden MM-prons-

simitalisti Wanqiong Zhang otti piikkipaikan tempauksen jälkeen, mutta kansainvälisillä areenoilla pelkkiä ykkössijoja kuitannut Qiuyun jatkoi komeaa putkea ja pyyhkäisi työnnössä ohi. Maailmanennätyksen työntänyt Qiuyun osallistui tosin ensimmäistä kertaa MM-kisoihin. Filippiinien Hidilyn Diaz ohitti puolestaan työnnössä takavuosien nostotähtien Kazakstanin Zulfija Tshinshanlon.

59 kg: 1. Kuo Hsing-Chun Taiwan (106+140 ME) 246 ME, 2. Choe Hyo Sim Pohjois-Korea (107 ME+138) 245, 3. Chen Guiming Kiina (101+132) 233, 4. Silgado Atencio Rosive Andrea Kolumbia (96+126) 222, 5. Andoh Mikiko Japani (96+126) 222, 6. Smith Zoe Britannia (93+123) 216, ... 22. Leskinen Saara Suomi (86+101) 187.



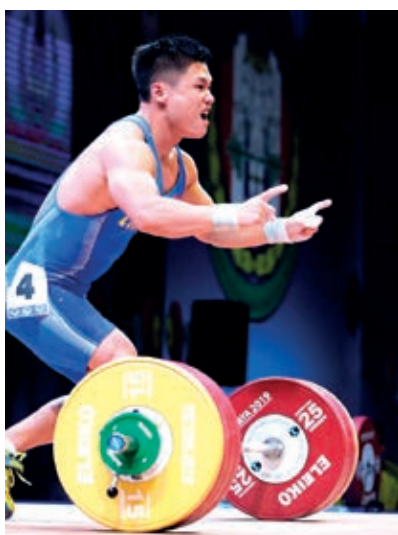
Saara Leskinen tempaa 86 kiloa.



Meri Ilmarinen tempaa 95 kiloa.



Marianne Saarhelo työntää 109 kiloa.



Kiinan Xiaojun Lü, kultaa 81-kiloisissa.



Hannes Keskitalo työntää 196 kiloa.

Taiwanin Hsing-Chun Kuo ja Pohjois-Korean Hyo Sim Choe kävivät huikean kaksintaistelun, jossa ME-tilasto suoristui uuteen asentoon. Kuo kukisti Choen yhdellä kilolla ja voitti uransa neljännen maailmanmestaruuden – ensimmäinen on vuodelta 2013. Kuo oli sinclairipistein mitattuna yksi kisojen parhaista naisnostajista. Viime vuoden hopeamitalisti Guiming Chen joutui taipumaan yllättävän selvästi kärkikaksikolle.

Turun Atleettiklubin Saara Leskinen esiintyi ensimmäisenä suomalaisena MM-lavalla.

Leskinen nosti ensimmäistä kertaa 59-kiloisten sarjassa, B-ryhmässä. Tempauksen alkupaino 86 kiloa nousi hyvin toisella yrityksellä, kolmanteen pyydetty uusi SE-rauta 89 kiloa oli hiivenen liikaa.

Työnnössä Leskisen alkupaino 101 kiloa nousi helposti. Reipas kuuden kilon korotus toiseen työntöön ei tuottanut rinnallevedossa ongelmia, mutta

ylöstyönnössä tasapaino petti ja kovasta taistelusta huolimatta painot kolisivat lavaan ennen aikaisesta. Kolmas työntösuoritus oli lähes toisen kopio.

– Tempauksen lämmittely tuntui vielä hyvältä, mutta lavalla ei vaan kulkenut. Työnnössä selkeästi huomasi jo lämmittelyssä, että jaloissa ei ollut yhtään mitään millä tehdä töitä, Leskinen kommentoi suoritustaan.

64 kg: 1. Deng Wei Kiina (116 ME+145 ME) 261 ME, 2. Rim Un Sim Pohjois-Korea (114+137) 251, 3. Toma Loredana-Elena Romania (112+128) 240, 4. Perez Tigrero Mercedes Isabel Kolumbia (106+132) 238, 5. Lepsa Irina-Lacramioara Romania (109+126) 235, 6. Charron Maude G Kanada (103+127) 230, ... 18. Vuohijoki Anni Suomi (91+117) 208, 29. Saarhelo Marianne Suomi (87+109) 196.

Kultamitalin uusija, Kiina Wei Deng oli yksi kisojen häikäisevimmistä urheilijoista parantaessaan kaikkien nostomutojen maailmanennätyksiä ja

kukistaessaan Pohjois-Korean Un Sim Rimin 10 kilolla. Viime vuonna eroa oli 12 kiloa, joten hieman oli Rim vuoden aikana saanut olympiavoittaja Dengiä kiinni. Kolmesti peräkkäin Euroopan mestaruuden voittanut Romanian Loredana Toma piti paikkansa kolmosena, vaikka 11-kertainen Pan-Amerikan mestari Kolumbian Mercedes Perez pisti tiukasti vastaan.

Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki aloitti 64-kiloisten tempausnostonsa 91 kilosta, pieni horjahdus oikealle mutta nosto hyväksyttiin. Toiseen kolme kiloa lisää, veto jäi eteen ja kallistui taas oikealle eikä nosto tullut valmiiksi. Kolmas oli toisen kopio, kallistuma ehkä vielä suurempi ja raudat lattiaan.

Työnnöt sujuivat Vuohijoelta paremmin. 114 kilon aloitus oli varma nosto, toinen työntö 117 kilosta onnistui rinnallekäännön osalta vielä paremmin, tuloksena onnistunut suoritus. Kolmannellaan Vuohijoki kokeili SE-rau-

taa 119 kiloa. Nyt kääntö ei toiminut, kyykystä nousu vei voimat eikä ylöstyöntöön ollut enää voimia.

– Kisatulos plussan puolella. Tavoite oli tehdä olympiakarsintaan parempi tulos kuin Kolumbiassa (92+114=206). Ennen kisaa oli ongelmia ulkokiertäjän kanssa ja päätimme, että jos en saa tehtyä parempaa, niin en mene edes lavalle.

– Tempauksessa reisi vaivasi eniten. Siinä jouduimme muuttamaan vähän nostoasentoa ja siksi loppuveto ei toiminut. Työnnöt tuntuivat paremmalta. Vika rive tuli harmittavasti huonoon rytmiiin ja siksi voimat loppuivat ennen ylöstyöntöä.

– Tärkeää kuitenkin on, että kisasta selvitettiin ehjänä. Onneksi osteopaatti Jere Linja-aho oli mukana, sillä muuten en olisi päässyt lavalle asti, Vuohijoki pisti urakkansa pakettiin.

Heraklesin Marianne Saarhelon kilpailu sujui alavireisesti C-ryhmässä. Tempauksen alkupaino 87 kiloa vaati kolme yritystä, työnnössä nostaja jäi niin ikään alkupainoonsa 109 kiloa. Kaksi onnistunutta nostoa kuudesta tuottaa harvoin parasta mahdollista lopputulosta.

Kun Saarhelo kasasi kolme ja puoli viikkoa aiemmin Saksassa yhteistuloksen 204 kiloa (90+114), olivat odotukset MM-lavalla varmasti suuremmat.

– Tänäpäin oli huono päivä. Tempaukset tuntuivat vähän siltä ettei ollut lavalla tarpeeksi hereillä. Työnnössä puhti loppui. Meissenin kisasta meni pitkä aika palautua enkä siksi saanut otettua tarpeeksi kovia nostoja ennen MM-kisoja.

– Sitä kautta tuntuma isoon rautaan oli ehkä vähän huono. Sinänsä kunto oli hyvä, mutta en vain tänään päässyt näyttämään sitä, Saarhelo totesi.

71 kg: 1. Nye Katherine Elizabeth USA (112+136) 248, 2. Rogers Martha Ann USA (106+134) 240, 3. Kim Hyo Sim Pohjois-Korea (110+120) 230, 4. Godley Emily Victoria Britannia (100+126) 226, 5. Anzorova Anastasia Venäjä (99+120) 219, 6. Laylor Maya Celeste Kanada (94+124) 218.

On luonnollista, että monissa maissa panostetaan olympiapainoluokkiin. Siitäkin huolimatta ei voi olla ihmetelemättä tasoeroa ”olympiakelvottomiin” painoluokkiin. Tänä vuonna 71- ja 81-kiloisissa mitalit lähtivät kepeämmillä raudoilla alempiin sarjoihin verrattuna. Yhtä kaikki - Pohjois-Amerikan Yhdysvallat juhli tässä sarjassa kaksoisvoittoa, kun juniori-ikäinen Katherine Nye ja Martha Rogers pitivät kilpakumppanit reilusti takana. Rogers oli muuten MM-hopealla kotikisoissa 2017. Pronssi matkasi Pohjois-Koreaan



Anni Vuohijoki työntää 117 kiloa.

tähän sarjaan selkeästi alipainoiselle Hyo Sim Kimille.

76 kg: 1. Rim Jong Sim Pohjois-Korea (124 ME+152) 276, 2. Zhang Wangli Kiina (118+153) 271, 3. Dajomes Barrera Neisi Patricia Ecuador (110+135) 245, 4. Fuentes Zavala Aremi Meksiko (107+138) 245, 5. Deha Iryna Ukraina (110+132) 242, 6. Kang Yeounhee Etelä-Korea (104+131) 235, ... 14. Ilmarinen Meri Suomi (95 SE+118) 213.

Kaksinkertainen olympiavoittaja Jong Sim Rim kirkasti vuoden takaisen hopeamitalin kultaiseksi ja kirjautti samalla nimensä ME-luetteloon – ennätys syntyi tempauksessa. Kiinan Wangli Zhang voitti viime vuonna 71-kiloiset, mutta tuli nyt olympiasarjaan ja sai hopeaa. Ecuadorin Neisi Dajomes uusi viimevuotisen pronssin – samalla yhteistuloksella kuin neljänneksi sijoittunut Meksikon Aremi Fuentes. Mitalitaisteluissa ei enää juuri tasatuloksia nähdä, mutta tällä kertaa kävi näin.

Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen nosti B-ryhmässä. Ilmarinen tempaisi Suomen ennätyksen 95 kiloa toisella nostollaan, millä sijoittui ryhmässään kolmanneksi.

Ilmarinen työnsi ensimmäisellään varmasti 118 kiloa, toisella yrittämällä SE:tä sivuava 121 kiloa ei käännytynyt rinnalle eli nosto jäi alkutekijöihinsä. Kolmanteen nostoon kuormattiin uusi SE 122 kiloa, mutta lisäpuhtia ei löytynyt ja nosto oli edellisen kopio. Yhteiskilot 213 jäivät SE:stä vain yhden kilon.

– Tänäpäin ei rauta painanut käteen. Ensimmäisellä tempauksella varmistellen tulos. Toinen oli tosi hyvä ja SE, mutta kolmannelta puuttui terävä loppu. Työnnöt ensimmäisellä varmaavaus, mutta sitten alkoi näkyä se, ettei ole treeneissä päässyt tekemään isoja rautoja ja siten niihin ei ole tun-

tumaa.

– Nyt kuitenkin paikat ovat kunnossa ja tästä on hyvä alkaa treenaamaan taas eteenpäin, Ilmarinen sanaili.

81 kg: 1. Solis Arboleda Leidy Yesenia Kolumbia (105+142) 247, 2. Valentin Perez Lidia Espanja (108+138) 246, 3. Arthur Jenny Lyvette USA (106+139) 245, 4. Naumava Darja Valko-Venäjä (109+135) 244, 5. Chirinos Leon Dayana Aracelis Venezuela (106+136) 242, 6. Lee Jieun Etelä-Korea (111+127) 238.

81-kiloiset tarjosi naisten sarjojen tiukimman mitalikamppailun – neljä parasta urheilijaa mahtui kolmen kilon sisään. Toissa vuonna sarjan 69 kiloa maailmanmestaruuden voittanut Kolumbian Leidy Solis kukisti viime vuoden parhaaksi painonnostajaksi äänestetyt Espanjan Lidia Valentinin, jonka etunimi esiintyy useissa yhteyksissä Lydiana, yhdellä kilolla. MM-kisoihin ensimmäisen kerran vuonna 2002 osallistunut Valentin saavutti neljännen MM-mitalinsa – olympialavoilta hänellä on värisuora. Yhdysvaltain Jenny Arthur puolestaan peittosi Valko-Venäjän Darja Naumavan kilolla.

87 kg: 1. Wang Zhouyu Kiina (120+158) 278, 2. Kim Un Jun Pohjois-Korea (115+154) 269, 3. Salazae Arce Tamara Yajaira Ecuador (108+144) 252, 4. Valdes Paris Maria Fernanda Chile (108+143) 251, 5. Perez Reveron Naryury Alexandra Venezuela (110+104) 250, 6. Antonia Ferreira Jaqueline Brasilia (107+128) 235.

Kiinan Zhouyu Wang teki tempun, jota on harvoin jos koskaan nähty painonnoston MM-historiassa. Hän nimittäin voitti maailmanmestaruuden kaksi painoluokkaa ylempänä edellisvuoteen verrattuna. Wang oli viime vuonna Ashgabatissa vahvin 76-kiloisissa. Yhteistulos parani vuodessa 8 ki-



Taiwanin Hsing-Chun Kuo, kultaa 59-kiloisissa.



Pohjois-Korean Yun Chol Om, kultaa 55-kiloisissa.



Kiinan Wei Deng, kultaa 64-kiloisissa.

loa. Pohjois-Korean Un Jun Kimin mitali oli samanvärinen kuin vuosi sitten. Pronssista taisteltiin kilomarginaalilla – mitalin nappasi Ecuadorin Tamara Salazae ennen Chilen Maria Valdesia ja Venezuelan Naryury Perezia.

+ 87 kg: 1. Li Wenwen Kiina (146+186 ME) 332 ME, 2. Kashirina Tatjana Venäjä (140+178) 318, 3. Meng Suping Kiina (137+174) 311, 4. Kim Kuk Hyang Pohjois-Korea (130+173) 303, 5. Anastasia Lysenko Ukraina (129+157) 286, 6. Hubbard Laurel Uusi-Seelanti (131+154) 285.

Naisten raskaimmassa sarjassa valtikka vaihtui, kun nelinkertainen maailmanmestari Venäjän Tatjana Kashirina joutui taipumaan kisojen ainoalle tällä vuosituhannella syntyneelle mitalistille. Kiinan Wenwen Li rysäytti maailmanennätykset niin työnnoissa kuin yhteistuloksessakin. Olympiavoittaja (Rio de Janeiro 2016) ja viime vuoden MM-hopeamitalisti Kiinan Meng Suping sai tällä kertaa pronssia.

Maiden pisteet: 1. Kiina 786, 2. Pohjois-Korea 511, 3. USA 482, 4. Kolumbia 451, 5. Venäjä 382, 6. Kanada 359, ... 42. Suomi 63.

Kiina jyräsi odotetusti ja keräsi kymmenellä nostajalla 786 pistettä – aivan kaikkea ei kansantasavalta kuitenkaan vienyt kuten tahtoi tehdä naisten MM-historian (ensimmäiset kisat 1987) alkuaikoina. Pohjois-Korea oli pisteissä toinen ja Yhdysvallat kolmas. Huomionarvoista on se, että Pohjois-Korealla oli ainoastaan seitsemän naisnostajaa. Miehet:

55 kg: 1. Om Yun Chol Pohjois-Korea (128+166 ME) 294 ME, 2. Son Igor Kazakstan (120+146) 266, 3. Al-Saleem Mansour Abdulrahim M Saudi-Arabia (118+147) 265, 4. Nguyen Tran Anh

Tuan Vietnam (120+143) 263, 5. Tshontey Arli Kazakstan (118+145) 263, 6. Ceniza John Fabuar Filippiinit (117+145) 262.

Pohjois-Korea Yun Chol Omin meriitilista on vakuuttava miesten keveimmässä painoluokassa – nyt lohkesi uran viides maailmanmestaruus työnnön maailmanennätyksellä höystettynä. Maansa Suurta Johtajaa Kim Jong Unia usein saavutuksistaan auiliisti kiittäneen Omin tie tuleviin olympialaisiin on varsin haasteellinen, sillä Tokiossa kevein sarja on 61 kiloa. Kazakstanin Igor Son piti tiukassa hopeataistelussa kilolla takanaan Saudi-Arabian Mansour Al-Saleemin. Saudiarabialaisille urheilijoille painonnoston – yleisesti ottaen muidenkin olympialaisten – MM-itali on sangen harvinaisen saavutus.

61 kg: 1. Li Fabin Kiina (145 ME+173) 318 ME, 2. Irawan Eko Yuli Indonesia (140+166) 306, 3) Mosquera Valencia Francisco Antonio Kolumbia (130+172) 302, 4. Thach Kim Tuan Vietnam (133+163) 296, 5. Serna Doza Jhon Jairo Kolumbia (130+165) 295, 6. Ito-kazu Yoichi Japani (135+158) 293.

Kuusiykkösissä vaihtui valta, kun mestaruutta puolustanut Indonesian konkari Eko Yuli Irawan joutui taipumaan Kiinan Fabin Lille. Li urakoi varmimmaksi vakuudeksi uudet maailmanennätykset tempauksessa ja yhteistuloksessa. Kolumbian Francisco Mosquera liitti jo ennestään muhkeisiin palkintokoelmiin pronssisen lätkän.

67 kg: 1. Chen Lijun Kiina (150+187) 337, 2. Feng Lyudong Kiina (153+180) 333, 3. Pak Jong Ju Pohjois-Korea (142+188 ME) 330, 4. Jergashev Adhamjon Uzbekistan (146+182) 328, 5. Mos-

quera Lozano Luis Javier Kolumbia (145+175) 320, 6. Konnai Mitsunori Japani (143+174) 317.

Kiinan Lijun Chen ja Lyudong Feng kuuntelivat Vapaaehtoisten marssia mielissään kaksoisvoiton kunniaksi. Chen voitti tämän sarjan myös viime vuonna. Feng puolestaan pudottautui sarjaa alemmas, mikä kannatti (mies oli vuosi sitten 13. 73-kiloisissa). Pohjois-Korean Jong Ju Pak jäi Kiinan kaksikosta tempauksessa, mutta työnsi komeasti ME:n.

73 kg: 1. Shi Zhiyong Kiina (166+197 ME) 363 ME, 2. O Kang Chol Pohjois-Korea (154+193) 347, 3. Andreev Bozhidar Dimitrov Bulgaria (157+189) 346, 4. Liharad Vadzim Valko-Venäjä (154+184) 338, 5. Calja Briken Albania (156+181) 337, 6. Mayora Pernia Julio Ruben Venezuela (152+185) 337.

Kiinan Zhiyong Shi hämmästytti työnnoissa vetämällä – vastoin kaikkia painonnosto-oppeja – ensimmäisen kysäytyksensä raakana rinnalle. No, se ei lopulta tahtia haitannut, sillä työnnoissa uusi ME näki päivänvalon. Shin kansainväliselle kilpailu-uralle mahtuu pelkkiä ykkössijoja. Pohjois-Korean Kang Chol O piti kilon marginaalilla takana takavuosien painonnostomahdin Bulgarian edustajan Bozhidar Andreevin. Andreev on nostanut Saksan Bundesliigassa samassa joukkueessa kuin Anni Vuohijoki eli karlsruhelaisessa KSV Durlachissa.

81 kg: 1. Lü Xiaojun Kiina (171+207 ME) 378 ME, 2. Li Dayin Kiina (171+206) 377, 3. Rodallegas Carvajal Brayan Santiago Kolumbia (167+196) 363, 4. Rejepov Rejepbay Turkmenistan (164+199) 363, 5. Beytula Junder Nedim Bulgaria (157+201) 358, 6. Pizzolato Antonino Italia (163+195) 358.

Kiinalaisen maatalon poika Xiaojun Lü, sukunimi esiintyy myös kirjoitusasuissa Lu ja Lyu, voitti ensimmäisen maailmanmestaruutensa 10 vuotta sitten ja oli nyt viidennen kerran maa-



Naisten +87-kiloisten mitalistit: Venäjän Tatjana Kashrina, Kiinan Wenwen Li ja Kiinan Suping Mei.

ilman ykkönen. Maanmies Dayin Li pisti Lün tiukalle, sillä 35-vuotiaan konkarin oli työnnettävä maailmanennätys voittaakseen kultaa. Kolumbian Brayan Rodallegas ehti kasata yhteistuloksensa ennen kuin Turkmenistanin Rejebay Rejepov ja nappasi sen myötä pronssia.

89 kg: 1. Mkrttshjan Hakob Armenia (167+208) 375, 2. Miri Ali Iran (167+207) 374, 3. Davitadze Revaz Georgia (172+199) 371, 4. Bersanau Aljaksandr Valko-Venäjä (169+201) 370, 5. Yamamoto Toshiki Japani (160+208) 368, 6. Yu Dongju Etelä-Korea (162+205) 367.

Miesten toisessa ei-olympiapainoluokassa oli väkevin Armenian Hakob Mkrttshjan, joka pomppasi viime vuoden seitsemänneltä sijalta ykköseksi. Iran Ali Miri hävisi mestarille yhden kilon. Georgian Revaz Davitadze oli kolmas täsmälleen samalla yhteistuloksella kuin viime vuonna. Mkrttshjan voitti lokakuun lopussa toisenkin tittelin, kun hän oli sarjansa vahvin 23-vuotiaiden EM-kisoissa Bukarestissa. Samoissa kisoissa Davitadze nappasi hopeaa.

96 kg: 1. Tian Tao Kiina (180+230) 410, 2. Elbakh Fares Ibrahim E. H. Qatar (178+224) 402, 3. Pljesnoi Anton Georgia (181+213) 394, 4. Rivas Mosquera Jhonatan Kolumbia (179+212) 391, 5. Mousavijarahi Seyedayoob Iran (168+214) 382, 6. Santavy Boady Robert Kanada (170+210) 380.

Qatarin Fares Elbakh, joka usein esiintyy nimellä Meso Hassona, pisti Kiinan Tao Tianin tiukalle taktiikkapelillään. Muutamissa yrityksissään hieman takellut Tian oli rautaa silloin kun piti ja voitti lopulta selkeästi mestaruuden. Aiemmin 85 kilon sarjassa nostanut Tian teki sarjauudis-

tuksen myötä ratkaisun ja siirtyi suosiolla olympiasarjaan eli 96-kiloisiin. Aiemmin Ukrainaa edustanut Georgian Anton Pljesnoi voimaili pronssia. Sarjan 85 kiloa olympiavoittaja Iranin Kianoush Rostami kuului myös mestariehdokkaiden joukkoon, mutta hän jäi monien vaiheiden jälkeen ilman tulosta tempauksessa.

102 kg: 1. Tsihantsou Jauheni Valko-Venäjä (180+218) 398, 2. Jin Yunseong Etelä-Korea (181+216) 397, 3. Dehdar Reza Iran (175+219) 394, 4. Tshumak Dmytro Ukraina (176+217) 393, 5. Gasparjan Samvel Armenia (178+212) 390, 6. Han Junghoon Etelä-Korea (164+214) 378.

Satakakkosessa nosteltiin pienempiä punnuksia kuin sarjaa alempana. Valko-Venäjän Jauheni Tsihantsou voitti Euroopan mestaruuden 96-kiloisissa, mutta päätti siirtyä MM-tasolla 102-kiloisiin – se kannatti, sillä kultaa lohkesi kilon erolla Etelä-Korean Yunseong Jiniin. Iranin uuden kaartin Reza Dehdar oli kolmas.

109 kg: 1. Martirosjan Simon Armenia (199 ME+230) 429, 2. Aramnau Andrei Valko-Venäjä (198+228) 426, 3. Yang Zhe Kiina (197+223) 420, 4. Djurajev Akbar Uzbekistan (188+229) 417, 5. Botshkov Rodion Venäjä (189+225) 414, 6. Nanijev Timur Venäjä (189+220) 409, ... 24. Keskitalo Hannes Suomi (145+196 SE) 341.

Armenian Simon Martirosjan otti omansa ja uusi vuoden takaisen maailmanmestaruuden. ME-sarakkeeseen tuli merkintä tempauksessa. Martirosjan voitti syyskaudella myös 23-vuotiaiden Euroopan mestaruuden sarjaa ylempänä. Pekingissä 2008 olympiakultaa voittanut Valko-Venäjän Andrei Aramnau, jonka sukunimi kirjoitetaan



Georgian Lasha Talakhadze, kultaa +109-kiloisissa.

usein miehen äidinkielellä eli venäjäksi Arjamnov, tekee vahvaa paluuta maailman huipulle – hopeaa. Kiinalta löytyy isoja miehiäkin, kun Zhe Yang nappasi pronssia. Itänaapurimme Venäjän kaksikko Rodion Botshkov-Timur Nanijev otti sijat viisi ja kuusi.

+ 109 kg: 1. Talakhadze Lasha Georgia (220 ME+264 ME) 484 ME, 2. Minasjan Gor Armenia (212+248) 460, 3. Aleksanjan Ruben Armenia (192+245) 437, 4. Zjazjulin Eduard Valko-Venäjä (198+234) 432, 5. Bidani Walid Algeria (200+231) 431, 6. Asaad Man Syyria (189+241) 430.

MM-kisat saivat jälleen arvoisena päätöksen, kun Georgian Lasha Talakhadze jatkoi vuodesta 2015 alkanutta arvokisojen voittoputkea ja läjäsi vielä päälle ilmiömäiset maailmanennätykset. Palkintokokoelmista löytyy nyt neljä MM-kultaa ja yksi olympiakulta. Painonnostohistoria tuntee kovempiaakin mitalirohmuja, mutta Talakhadzen ylivoimaisuudesta tulee mieleen ainakin venäläinen painijalegenda Aleksandr Karelin. Armenian Gor Minasjan piti jälleen kakkospaikkansa ja Ruben Aleksanjan varmisti maalleen kaksoisvoiton. Kärkipäästä voi poimia myös Algerian Walid Bidanin komean tempaussuorituksen.

Maiden pisteet: 1. Kiina 700, 2. Valko-Venäjä 505, 3. Etelä-Korea 491, 4. Iran 484, 5. Georgia 468, 6. Armenia 424, ... 68. Suomi 7.

Kiina on ottanut vakuuttavasti haltuunsa myös miesten punttivaltikkan. Valko-Venäjän tasainen joukkue oli kakkonen ja Etelä-Korea hieman yllättäen kolmonen ennen Irania. ■

Aino Luostarinen tuikki suomalaistähtenä nuorten EM-lavalla – kultaa työnnössä ja hopeaa yhteistuloksessa

Aino Luostarinen vastasi suomalaisittain komeimmasta suorituksesta 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuissa, jotka käytiin Romanian Bukarestissa 17.–27. lokakuuta. Ounasvaaran Atleetti Klubia edustava lappeenrantalainen voimaili työnnön kultaa ja yhteistuloksen hopeaa 20-vuotiaiden sarjassa 71 kiloa. Sivutuotteena syntyi tukku eri ikäluokkien Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksiä.

Jo etukäteen osattiin odottaa hyvää suomalaispanosta kyseisessä painoluokassa.

Tampereen Pyrinnön Jutta Selin pohjusti tulevaa hienosti tempaamalla uuden Suomen ennätyksen 86 kiloa ja onnistuen jokaisessa suorituksessaan. Selin työnsi omaksi ennätyksekseen 105 kiloa. Yhteiskilot 191 riittivät kahdeksanteen sijaan.

Tempausennätys ei kauaa ehtinyt Selinillä vanheta, kun vasta 16-vuotias Aino Luostarinen paransi SE:n lukemiin 88 kiloa. Luostarinen sijoittui tempauksessa viidenneksi häviten voittajalle, Italian Alessia Durantelle viisi kiloa.

Työnnöt Luostarinen aloitti 110 kilosta. Nosto oli helppoakin helpompi. Toinen, 114 kilon työntö hylättiin jokseenkin näkymättömän kyynärpäävireen takia.

Työntökultaan piti nostaa 115 kiloa ja sen Luostarinen nosti täydellisen tyylikkäästi. Luostarinen on toinen suomalainen EM-kultamitalin nostonut naisnostaja, edellinen EM-kultamitalisti on Meri Ilmarinen vuodelta 2013.

Yhteistuloskultaa nosti Italian Durante, joka piti tempauksessa saamansa etumatkan turvin Luostarisen takanaan yhteiskiloin 206-203.

Yhteistuloksen pronssimitali meni Ukrainan Alina Kyrtyshukille lukemin 201 kiloa.

Aino Luostarisen ennätystulokset on helpointa näyttää tulosrivillä:

2. Aino Luostarinen FIN OAK (-03/)
203 kg N17SE/PE+ N20SE/PE+N23SE
(88 N17SE/PE+N20SE/PE + 115 N17SE/PE+N20SE/PE+N23SE).

Samana päivänä Lempäälän Kisan Emma Gleisner nosti 23-vuotiaiden 71 kilon sarjassa hienosti kuudenneksi yhteistuloksella 189 kiloa.

Gleisner aloitti kisan onnistuneella 84 kilon tempauksella, mutta kolme kiloa raskaampi rauta ei tullut. Tempaus tuotti sijan viisi.

Työnnössä Gleisner selvitti 103 ja 105 kiloa. Hän yritti vielä kolmannella 108 kiloa, joka oli epäonnistunut. Työnnössä sijoitus oli kuudes.

Sarjan mitalit menivät Venäjän Anastasia Anzorovalle 226 kilolla, Ukrainan Alina Marushtshakille 225 kilolla ja Espanjan Ilia Hernandezille 205 kilolla. Ruotsin Anna Fomina oli kisan neljäs 195 kilolla.

SONJA HARTIO KOMEASTI VIIDES

Vihtavuoren Pamausta edustava Sonja Hartio kilpaili 23-vuotiaiden sarjassa 64 kiloa. Hartio aloitti tempaamalla 80 kiloa, vain kaksi kiloa alle oman Suomen ennätyksensä. Toiseen nostoon kuormattiin uusi 23-vuotiaiden SE 84 kiloa. Nosto oli millillä vaille valmis, mutta epäonnistui. Kolmanteen nostettu veto vei tangon yli eikä ennätystä tempauksessa nähty.

Työnnöt olivat sitäkin loistokkaampia. Alkupainoksi suoraan omaa SE:tä sivuava 95 kiloa oli alkupala. Toisella työnnöllä SE koheni lukemaan 99 kiloa ja kolmannella saimme taas uuden 100 kilon työntäjän, kun Hartio selvitti 102 kilon rautamäärän hyväksytysti suorille käsille. Yhteistulos 182 on myös uusi ikä- ja painoluokan SE.

64-kiloisten naisten sarjan voitosta käytiin tiukka kilpailu Venäjän Natalia Shaimanovan ja kotilavalla noston Romanian Madalina Molien välillä.

Kumpikin tempaisi 90 kiloa, Molie ehti ensin eli voitti tempauksen. Työnnössä venäläinen nosti 112 kiloa romanialaisen jäädessä 111 kiloon ja näin sarjan kultamitali Venäjälle. Kolmanneksi nosti Ruotsin Daniela Gherman, jonka 89 kilon tempaus oli sarjan kol-



Aino Luostarinen nappasi kaksi nuorten EM-mitalia.



Emma Gleisner sijoittui kuudenneksi.

manneksi paras suoritus, työnnön 103 sarjan neljänneksi paras, mutta yhteiskilot 192 siis pronssimitalin arvoiset.

Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala pisti pelin jännäksi 20-vuotiaiden 49-kiloisissa.

Hän joutui käyttämään työnnössä kaikki kolme yritystään ennen kuin aloituspaino 75 kiloa nousi suorille käsille. Mukkala sai lopulta tuloksen ja sijoittui 13:nneksi yhteistuloksella 138 kiloa, joka koostui 63 kilon tempauksesta ja 75 kilon työnnöstä.

Kisa lähti kangerrellen käyntiin jo tempauksessa, kun alkupaino 63 kiloa vaati kaksi yritystä. Ensimmäinen yritys avauspainoista nousi kyllä ylös, mutta hylättiin pienen punnerruksen vuoksi. Mukkala yritti kolmannella naisten Suomen ennätystä 66 kiloa, joka tippui kuitenkin lavaan liian aikaisin.

Työnnön aloituspainossa oli sama ongelma kuin tempauksessa, kun 75 kilon ylöstyönnössä oli pieni punnerrus. Toisella yrityksellä nosto epäonnistui rinnallevetovaiheessa, mutta kolmannella

kerralla Mukkala sai huokaista helpotuksesta.

Euroopan mestariksi nosti Belgian Nina Sterckx, joka tempauksessa otti kuuden kilon etumatkan seuraavaan ikäluokan EE-painolla 83 kiloa. Työnössään Sterckx oli ykkönen, tulos 93 kiloa. Hopealle sijoittui Romanian Mihaela Cambei 170:n (77+93) ja pronssille Turkin Pelinsu Bayav 167 kilon yhteistuloksella.

Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä sijoittui 11:nneksi nuoremman ikäluokan 55-kiloisten sarjassa.

Sytelällä oli käynnistysvaikeuksia tempauksissaan: vasta kolmas nosto 67 kilon aloituspainosta onnistui.

Tempausmestariksi taituroi Ukrainan Kamila Konotop uudella ikäluokan EE-tuloksella 91 kiloa.

Työntönostot Sytelällä alkoivat kuten tempauksetkin, ponneton kääntö ei onnistunut ja 82-kiloinen tanko putosi lavan pintaan. Kokemuksen kartuttua toinen nosto onnistui. Kolmanteen pyydetty SE-tulosta sivuava 86 kiloa jäi jalkavoimista kiinni; nostaja ei päässyt kyykystä ylös.

Työntönostot voitti Venäjän tyylipuhtaasti nostanut Kristina Novitskaja 107 kilolla. Saman sai ylös yhteistuloksen EE:n 198 kiloa tehnyt ja sarjan EM:n voittanut Kamila Konotop. Novitskaja kokonaiskisan toinen 192 kilolla, Italian Lucrezia Magistris sai pronssia 191-tuloksella.

Rovaniemen Reippaan Ronja Leppiaho nosti pirteästi 20-vuotiaiden 59 kilon painoluokassa.

Ensimmäinen tempauspaino, 66 kiloa, nousi varmasti. Toisella lavalla käynnillä koheni 20- ja 23-vuotiaiden SE lukemiin 70 kiloa. Kolmas yritys 73 kilosta oli hyvä sekin, mutta jäi vielä yritykseksi. Leppiahon tempaussijoitus 9.

Työnössä Leppiaho aloitti 82 kilosta onnistuen. Yritykset ikäluokan (ja samalla 23-v.) SE-painosta 86 kiloa olivat lupauksia antavia. Leppiahon yhteistulos 152 kg on sekä 20- että 23-vuotiaiden SE. Lopputuloksissa Leppiaho oli yhdeksäs.

Sarjan parhaaksi tempaajaksi osoitautui Romanian Andreea Penciu, jonka ainoa onnistunut nosto 88 kilosta riitti mestaruuteen.

Kakkoseksi tempaisi Turkin Aysegul Cakin kilon Penciuista jääneenä. Kilon päässä Aysegulista Ukrainan Mariia Tymoshtshuk jäi hyviin aseisiin kilpailun jatkoon kannalta.

Työnnon ja samalla sarjan ylivoimainen ykkönen oli Turkin Cakin. 116 kilon työntö oli 12 kiloa parempi kuin hopeaa työntäneen Turkin Hatice Acikgozin 104 kiloa. Cakinin yhteiskilot 203.

Yhteistuloksen hopeaa nosti Tymoshtshuk 190 kilon ja pronssia Penciu 188 kilon rautamäärillä.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö Suoniemi, 17, nosti 20-vuotiaiden 89-kiloisten sarjassa Suomen ennätykset niin tempauksessa kuin työnössä ja yhteistuloksessa.

Suoniemi aloitti tempaukset 111 kilosta, selvitti myös ennätyspainon 116 kiloa ja vakuudeksi kolmannellaan merkitsi SE-tuloksen 120 kg.

Työnnot sujuivat myös hyvin. 141 kilon aloitus, 149 kiloa toisella SE:ksi. Aivan kuuden onnistuneen noston putkea ei nähty, kun ylöstyöntö ei enää 152 kilon raudoilla onnistunut erittäin tiukan kyykkyosuuden jälkeen.

Suoniemen sijoitus oli 12. Sarjan voitti 364 kilon yhteistuloksella Armenian Karen Avagian, joka tempaisi ikäluokan maailmanennätyksen 170 kiloa ja työnsi kakkoseksi 194 kilon raudoilla. Työnnon paras oli 196 kilolla Armenian Ara Aghanjan, jolle samalla yhteistulos hopeaa 358 kilolla. Pronssia pokkasi 17-vuotias Valko-Venäjän Sjarhei Sharankou. Hänen 161 kilon tempaustuloksensa on ME, työnnon 185 EE ja yhteistulos 346 ME ikäluokassa 17-v.

JESSE NYKÄNEN HYVÄSTELI KAKSIKOLMOSET TYÖNNÖN SE:LLÄ

23-vuotiaiden 89-kiloisissa nostanut Lahden Atomin Jesse Nykänen tempaisi avauksellaan 139 kiloa, mutta yritykset, vaikka hyviä olivatkin, painosta 142 kiloa epäonnistuivat.

Jo pari viikkoa aiemmin käyty Norjan PM-kilpailu vihjaisi Nykäsen työntökunnosta. Nykänen onnistui kaikissa kolmessa työnössään päätyen uuteen 89-kiloisten 23-vuotiaiden ikäluokan SE-rautaan 173 kiloa.

Nykäsen loppusijoitus oli kahdeksas.

Kilpailu oli jo ennakkoon kolmen kauppaa: Georgian Revaz Davitadze vastaan armenialaiskaksikko Hakob Mkrtshjan ja Davit Hovhannisjan.

Selkäkipuiselta vaikuttanut georgialainen tempaisi 168 kiloa, Mkrtshjan 165 kiloa ja Hovhannisjan 161 kiloa.

Työnnon ja samalla sarjan mestariksi nousi Mkrtshjan, joka pommitti uudeksi EE:ksi peräti 210 kiloa, mikä tarkoitti myös yhteistuloksen EE:tä 375 kiloa. Georgian tuskaisen kilpailun käynyt Davitadze taisteli hopealle 195 kilon työnöllä (3.) yhteiskiloin 363. Pronssi meni Armenian Hovhannisjanille 357 kilolla. Hopeamitali työnössä irtosi 196 kilolla.

Viimeisenä päivänä Bukarestissa lavalla nähtiin Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo 23-vuotiaiden 109-sarjassa.



Sonja Hartio sijoittui viidenneksi.

Keskitalo nosti viimeisissä nuorten EM-kisoissaan aloittaen tempausnostot 145 kilosta. Ensimmäinen yritys oli loppuosaltaan pehmeä, käsivarsissa ylimääräistä liikettä, nosto hylättiin. Toiseen nostoon Keskitalo terästäytyi, nosto oli hieno. Kolmannella tankoon kuormattu, SE:tä sivuava 151 kiloa lipui yli. Keskitalo oli tempauksen kahdeksas.

Etevin tempaaja, Espanjan Marcos Ruiz teki kolme toinen toistaan helppomman näköistä suoritusta päätyen 177 kiloon. Kilon päähän pääsi Armenian Samvel Gasparjan. Pronssiin riitti 163 kiloa ja sen nosti Romanian Andrei Roman.

Vedon kääntövaihe epäonnistui Keskitalolla ensimmäisessä, 186 kilon työnössä. Kahden kilon korotus palautumisajan saamiseksi tuotti saman tuloksen, kääntö epäonnistui. Taukoa tarvittiin taas, siispä tankoon 191 kiloa. Keskitalo väänsi painon väkisin rinnalle, ylöstyöntö oli hyvä yritys mutta valitettavasti rauta tuli alas ennen aikojaan ja Keskitalo jäi ilman työntö- ja yhteistulosta.

Sarjan mestaruus ratkaistiin jo tempauksessa erottuneen kaksikon kesken. Mestariksi nosti armenialainen Gasparjan saaden tarvittavan kilon eron espanjalaiseen Ruiziin 214 kilon työnöllä. Ruiz kahden kilon päässä hopealla. Pronssille yhteistuloksissa nousi työnössä asemaansa parantanut Venäjän Iunus Magamadov 198 kilon, millä painolla teki eroa seuraaviin työntäjiin yli 10 kiloa.

Joutaa mainita, että edellisenä päivänä nostettu samanpainoisten 20-vuotiaiden sarjan voitto meni Bulgarian Hristo Hristoville, 18, tuloksella 396 kiloa, mikä oli ikäluokan EE samoin kuin työntötuloksensa 216 kiloa. ■

Turun Atleettiklubi mestaro i seurajoukkueiden SM-kilpailuissa Rovaniemellä

Vuoden 2019 seurajoukkueiden SM-loppuottelu käytiin marraskuun lopussa Rovaniemellä Santasportin isossa urheiluhallissa. Järjestävänä seurana toimi Ounasvaaran Atleetti Klubi, joka otti vastuun kisajärjestelyistä Puntti-Karhujen luopuessa tehtävästä jo aiemmin kesällä.

Seurajoukkueiden kolmiosaisen runkosarjan perusteella tämän vuotiseen seurajoukkueiden SM-loppuotteluun osallistui neljä eniten pisteitä kerännyttä joukkuetta. Lokakuun loppuun

päättäneen runkosarjan jälkeen seurojen järjestys oli Turun Atleettiklubi, Rovaniemen Reipas, Ounasvaaran Atleetti Klubi ja Tampereen Pyrintö.

Viidenneksi runkosarjassa sijoittunut Herakles ei tällä kertaa lähtenyt haastamaan muita seuroja pohjoiseen asti, kuten eivät muutkaan seurat, joilla olisi ollut osallistumisoikeus edellä olevien seurojen luopuessa osallistumisestaan. Toivottavasti ensi vuonna Tampereella järjestettävässä seurajoukkueiden SM-finaalissa on mukana täydet viisi joukkuetta.

NUORET ENSIN LAVALLE

Seurajoukkueiden SM-loppuottelu lähti joukkueiden esittelyn jälkeen käyntiin nuorten naisten ja miesten ryhmällä. Järjestävä seura OAK otti nuorten ryhmän osalta piikkipaikan Aino Luostarisen ja Hanno Keskitalon voimin. Molemmat onnistuivat nostoissaan hienosti keräten seuralleen miesten sinclairpisteissä laskettuna yhteensä 559 pistettä. Toisen paikan tässä vaiheessa otti Rovaniemen Reipas 507 pisteellä Ronja Leppiahon ja Valtteri



Seurajoukkueiden SM-finaalin joukkueet yhteiskuvassa palkintojenjaon jälkeen.



Ronja Leppiaho, Rovaniemen Reipas.



Hannes Keskitalo, Ounasvaaran Atleetti Klubi.



Aino Luostarinen, Ounasvaaran Atleetti Klubi.



Eero Retulainen, Turun Atleettiklubi.

Karjalaisen tehdessä niin ikään vahvaa jälkeä lavalla. Tampereen Pyrinnön nostajat nuorten ryhmässä olivat Jutta Selin ja Joel Holappa, jotka kokosivat TP:lle 499 pistettä. Turun Atleettiklubin nuoret nostajat Ada Nurhonen ja Konsta Parkkali puolestaan petasivat hyviä lähtöasetelmiä joukkueelleen kokoamalla TAK:lle 456 pistettä.

Nuoret nostivat kokonaisuudessaan hienosti ja hyvä kisarutiini näkyi kaikkien otteissa lavalla. Ryhmässä nähtiin jopa yleisen sarjan SE-yritys, kun Aino Luostarinen kuormautti kolmannen työntönsä alle 71-kiloisten uudet SE-kilot 118 kiloa. Tällä kertaa raudat eivät vielä nousseet, mutta Luostarisen toisen kierroksen työntötulos 115 kiloa oli joka tapauksessa sama, jolla otettiin nuorten EM-kultaa kuu-kausi aiemmin Bukarestissa. Luostarinen vastasi ryhmän kovimmasta tu-

loksesta naisnostajien osalta ja Hanno Keskitalo vastaavasti nuorten miesten parhaasta tuloksesta.

TAMPEREEN PYRINTÖ SIIRTYI JOHTOON

Seurajoukkueiden SM-loppuottelu on siinä mielessä jännittävä kilpailu, että tilanteet vaihtelevat koko ajan ja joukkueiden voimatasapainot voivat olla erilaiset eri ryhmissä. Toisessa ryhmässä on yhtä lailla kuin nuortenkin osalta paljon pelissä, koska tässä vaiheessa aika pitkälti ratkeaa mihin kolmannessa ryhmässä nostavien ankkureiden pitää venyä varmistaakseen joukkueelleen parhaan mahdollisen sijoituksen.

Toisessa ryhmässä parhaan pistepotin kokosi TAK Mirka Henrikssonin ja Klaus Elorannan takoessa rautaa yh-

teensä 578 sinclairpisteen edestä. TP:n Sonja Haapaniemi ja Tuomas Mäkitalo kokosivat 551 pistettä, RoRe:n Kirsi-Marja Mukkala ja Anton Hodju 511 pistettä ja OAK:n Annina Oikarinen ja Elias Klytseroff 490 pistettä. Kokonaistilanteessa TP siirtyi toisen ryhmän jälkeen 1050 pisteellään johtoon OAK:n ohi vain 0,3 pisteen marginaalilla. Sekä TAK (1034 p.) että RoRe (1019 p.) olivat tässä vaiheessa myös hyvin mukana kisassa.

Ryhmän kovimmista tuloksista vastasivat TAK:n Mirka Henriksson ja Klaus Eloranta, jotka toivat TAK:n hyvin mukaan kärkikahinoihin ennen ankkureiden urakkaa. Erityismaininnan tässä ryhmässä ansaitsee myös TP:n Sonja Haapaniemi, joka onnistui parantamaan omissa nimissään olleita alle 45-kiloisten yleisen sarjan SE-lukemia työnnössä 72 kiloon ja yhteistu-



Hanno Keskitalo, Ounasvaaran Atleetti Klubi.



Konsta Parkkali, Turun Atleettiklubi.



Jutta Selin, Tampereen Pyrintö.

loksessa 129 kiloon. Hienoa venymistä joukkueen eteen ja näillä nostoilla yhdessä Tuomas Mäkitalon kanssa TP siirtyi johtoon.

TURUN VAHVAT ANKKURIT VARMISTIVAT VOITON

Kolmannessa ryhmässä nostivat seurojensa ankkurit, joilla on tärkeä rooli kun kilpailun ratkaisua voidaan joutua hakemaan jopa hyvin pienillä marginaaleilla. Ankkurikierroksen alkaessa alkoi jo kuitenkin näyttää erittäin hyvältä Turun osalta, jolla oli marssittava lavalle Saara Leskinen ja Eero Retulainen. Kilpailua ei ole kuitenkaan käyty ennen kuin kaikki ovat nostonsa nostaneet.

TAK:n maajoukkueenostajat Leskinen ja Retulainen tekivät odotetusti ylivoimaisesti sekä naisten että miesten parhaat pisteet koko seurajoukkuefinaalin osalta. Saara Leskinen kokosi 274 pistettä (miesten sinclairit), kun nuorten ryhmässä nostonut Aino Luostarinen kokosi vastaavasti 267 pistettä. Naisten sinclairtaulukkoa käyttäen piste-eroa syntyi Leskisen eduksi reilut neljä pistettä.

Miehissä Eero Retulaisen pisteet olivat 371 pistettä, kun samassa ankkuri-



Valtteri Karjalainen, Rovaniemen Reipas.

reiden ryhmässä nostonut OAK:n Hannes Keskitalo joutui flunssan ja painonkin putoamisen myötä hieman puolikuntoisena taipumaan 351 pisteeseen. Maajoukkueemme vakiokaartiin kuuluva Hannes Keskitalo oli kuitenkin seurajoukkuefinaalissa miesten toiseksi paras nostaja varmistaen OAK:lle historian ensimmäisen seurajoukkueiden SM-hopean kahden aieman SM-pronssisijoituksen rinnalle.

TAK:n Saara Leskisen ja Eero Retulaisen ankkurikierroksen yhteispisteet olivat 645 pistettä. OAK:n Essi Koskinen ja Hannes Keskitalo kokosivat vastaavasti 585 pistettä, TP:n Hanna Kauhainen ja Tommi Suomalainen 555 pistettä ja RoRe:n Reeta-Mari Loukusa ja seurajoukkuefinaalien konkari Samuli Pirkkiö 502 pistettä.

Saara Leskinen teki kovan tuloksen (85+107=192 kiloa) alle 62 kilon kisapainollaan. Eero Retulainen tempaisi 142 kiloa ja Hannes Keskitalo 140 kiloa. Koska tilanne ratkesi käytännössä TAK:n voitoksi Retulaisen työntäessä aloituspainonsa 177 kiloa, kuormattiin seuraavaan nostoon alle 89-kilois-



Ada Nurhonen, Turun Atleettiklubi.



Joel Holappa, Tampereen Pyrintö.

ten uudet yleisen sarjan SE- ja PE-kilot 187 kiloa! Tällä kertaa Retulainen ei kuitenkaan vielä parantanut omista nimissään olevaa ennätystä, joka on 186 kiloa. Hannes Keskitalo työnsi lopulta finaalin suurimmat raudat 180 kiloa. Tällä kertaa yritykset 188 kilon raudoista eivät onnistuneet.

Seurajoukkueiden SM-kullan vei siis selvin lukemin TAK yhteispistein 1679,257 pistettä. Toiseksi sijoittui OAK 1634,538 pisteellä, kolmanneksi TP 1605,371 pisteellä ja neljänneksi RoRe 1520,594 pisteellä.

Ensi vuonna käydään varmasti jälleen tiukkaa kisaa Suomen parhaan seurajoukkueen tittelistä ja silloin nähdään mikä seura ottaa vuodeksi haltuunsa seurajoukkuekiertopalkinnon. ■

SUOMELLE VIISI MITALIA

Vigrestadin PM-lavalta



Jesse Nykänen voitti 89-kiloisten PM-kultaa.

Suomi saavutti kaksi kultaa, kaksi hopeaa ja yhden pronssin lokakuussa Norjan Vigrestadissa käydyissä yleisen sarjan Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa.

Kilpailut alkoivat suomalaisittain vaisusti. Kolmessa ensimmäisessä nostoryhmässä suomalaiset jäivät mitailien ulkopuolelle.

Herakleen Anna Niemelä nosti 55-kiloisten painoluokassa onnistuen neljässä nostossa kuudesta tehden yhteistuloksen 140 kiloa (64+76).

CF Kuopion Emilia Vihantola jäi ilman tulosta samassa sarjassa.

Parikkalan Urheilijoita edustava Eve-liina Laine sai kaksi nostostaan onnistumaan, tulos 150 kiloa (65+85) ja sijoitus kuudes 59-kiloisissa.

64-kiloisten mestaruudesta kampa-paili yhdeksän nostajaa. Ounasvaaran Atleetti Klubin Essi Koskinen (myös

kaksi onnistunutta nostoa) tempaisi 71, työnsi 91 ja keräsi yhteistuloksen 162 kiloa, mikä riitti sijaan kuusi.

Pykälää alemmas sijoittui Puntti-Karhujen Tytti Parjanen. Hänen kaksi onnistunutta nostoa riittivät yhteistulokseen 153 kiloa (68+85).

Miehissä Parkanon Puntin Henri Kaikkonen sai pöytäkirjaan kaksi onnistunutta nostoa. Yhteistulos 251 kiloa (110+141) riitti viidenteen sijaan 73-kiloisissa. Samassa sarjassa kuudenneksi nosti Tampereen Pyrinnön Akseli Lintulaakso, yhteistulos 238 kiloa (105+133).

Ensimmäisen kilpailupäivän loppuksi valoa: Miesten 81-kiloisissa Joensuun Puntti-Poikien Iiro Hartikainen oli hyvässä iskussa ja näytti esimerkkiä onnistuen kaikissa kuudessa lavalla käynnissään. 121 kilon tempaus sivusi M40-sarjan SE-tulosta, 145 kilon työntö

ja 266 kilon yhteiskilomäärä olivat ikäluokan uusia suomenennätyksiä. Hartikainen pökkasi PM-hopeaa.

NYKÄNEN JA RETULAINEN SARJAVOITTOIHIN

Avauspäivän painavin sarja, 89-kiloiset olivat Lahden Atomin Jesse Nykäsen näytöstä. PM-titteli tuli tempauksen 143 kilon 23-vuotiaiden SE-tuloksella, 171 kilon työntö merkitsi yhteistulos-SE:tä 314 kiloa.

PM-kilpailujen toisena päivänä suomalaisista aloitti Turun Atleettiklubin Nelli Nurmi. Nurmi nosti painoluokassa 71 kiloa oman ennätyksensä 175 kiloa (78+97), tulos oikeutti sijaan kuusi.

Turun Atleettiklubin Eero Retulainen hallitsi sarjaa 96 kiloa 144 kilon tempauksella ja 180 kilon työnnöllä. Retulainen kokeili kahteen kertaan 189 kilon PE-rautaa. Toinen yritys oli erittäin lähellä onnistua. Samassa sarjassa kilpaillut Helsingin Herakleen Rebin Rezazadeh joutui jättämään kilpailun kesken tempauksen (120 kg) jälkeen.

Sarjassa 109 kiloa käytiin kova taistelu Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalon ja Ruotsin kokeneen Stefan Ågrenin välillä. Molemmat tempaisivat 150 kiloa, mutta Ågren voitti työnnön tarvittavalla yhdellä kilolla tuloksin 196-195. 196 kilon voittotulos sivusi Keskitalon MM-lavalla työntämää PE-tulosta.

Hopea siis Keskitalolle yhteistuloksen SE-tuloksella 345 kiloa.

Sarjan toinen suomalainen, Kalajoen Jani Heikkinen satutti kättään kolmannessa tempauksessaan joutuen jättämään leikin kesken.

Raskaimmassa sarjassa Keljon Vies-tin Petri Lindfors tempaisi ennätyksensä 145 kiloa ja työnsi 180 kiloa. Yhteistulos 325 kiloa riitti PM-kisassa pronssimitaliin. ■

Suomen ennätykset saivat kyytiä nuorten SM-lavalla Porissa

20- ja 23-vuotiaiden SM-mitalit ratkottiin Puntti-Karhujen isännöimänä tutulla kilpailuareenalla Porin urheilutalolla 17.–18. elokuuta. Nuoret rautakourat tarjosivat viikonvaihteeseen mainion kattauksen Suomen ennätyksiä ja muutamissa sarjoissa jännittäviä mitalikamppailuja.

Tasollisesti parhaista tuloksista vastasivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen ja saman seuran Hannes Keskitalo, jotka – luonnollisesti – järjestivät putsauksen myös SE-tilastoihin.

20- ja 23-vuotiaiden SM-kisat sarjalta:

Naiset:

49 kg: Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala hyvästeli 20-vuotiaiden ikäluokan ja voitti tuplamestaruuden jo kuudennen kerran. Ensimmäiset kullat lohkesivat vuonna 2013. Tässä sarjassa voimaili kaksi hallitsevaa naisten Suomen mestaria. Neliysiin siirtynyt Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Raudasoja sai tuplahopeaa.

55 kg: Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä kuului myös tuplamestaruuden uusineiden urheilijoiden joukkoon. Hän tekikin sen komeasti, sillä sekä 20- että 23-vuotiaiden Suomen ennätykset paranivat kaikissa nostomuodoissa. Kurikan PunttiKlubin Charlotta Lindholm nappasi hopeaa molemmissa ikäluokissa. 23-vuotiaissa pronssi meni Heraklesin Claudia Casagrandelle ja 20-vuotiaissa Puntti-Karhujen Emmi Harellille, joka voitti yhdellä kilolla seurakaverinsa Inka Tiaisen.

59 kg: Rovaniemen Reippaan Ronja Leppiaho jatkoi tuplamestareiden listaa. Emilia Hautamäki nosti Sportbull Seinäjoen ensimmäisen mitalin nuorten SM-kisoissa, hopeaa 23-vuotiaiden ikäluokassa. Rovaniemen Reippaan Jessica Parhiala otti pronssia vanhemmassa ikäluokassa ja varmisti seuralleen kaksoisvoiton 20-vuotiaissa.

64 kg: Vihtavuoren Pamauksen Sonja Hartio pisti 23-vuotiaiden SE-luettelot



Aino Luostarinen, 20/23-vuotiaiden 71-kiloisten mestari.



Janne-Markus Onnela, 23-vuotiaiden 96-kiloisten mestari.



Vaino Suoniemi, 20-vuotiaiden 96-kiloisten mestari.



Matias Tuovinen, 20/23-vuotiaiden +109-kiloisten mestari.

tansa – kuten vuosi sitten – 23-vuotiaiden ikäluokassa. Bonuksena kilahti vielä tempauksen Suomen ennätys. Miesten Suomen mestari sarjaa alemmaa, Kuusankosken Kisan Timo Heikksela sai kaulaansa 23-vuotiaiden hopeaa ja 20-vuotiaiden kultaa. Nuoremmissa ikäluokassa hopeaa nappasi Ounasvaaran Atleetti Klubin Konsta Suoniemi ja pronssia Tampereen Pyrinnön Joel Holappa.

81 kg: Merikarvian Voimailijoiden Jaakko Lähteenmäki kilpailee viimeistä vuotta 23-vuotiaissa. Sen kunniaksi lohkesi kultaa. Rovaniemen Reippaan Valtteri Karjalainen voimaili 23-vuotiaiden hopeaa ja 20-vuotiaiden kul-

taa. Puntti-Karhujen Iiro Kallioinen vei pronssia vanhemmassa ikäluokassa. Rovaniemen Reippaan Anton Hodju varmisti seuralleen kaksoisvoiton 20-vuotiaissa, jossa pronssia sai Tampereen Pyrinnön Veeti Mansukoski.

89 kg: Lahden Atomin Jesse Nykänen on niin ikään viimeistä vuotta 23-vuotiaissa. Miesten Suomen mestari voimaili tasokkaalla noteerauksella kirkkaimman mitalin, kuten niin monesti aiemminkin. Kuusankosken Kisan Pasi Liikka otti hopeaa ja Turun Atleettiklubin Martin Lietzén pronssia. 20-vuotiaissa kultaa sai Kuusankosken Kisan Joonas Hasu ja hopeaa Ounasvaaran Atleetti Klubin Ville Suoniemi.

96 kg: Tampereen Pyrinnön Janne-Markus Onnela kiilasi mestariksi vanhemmassa ikäluokassa. Ounasvaaran Atleetti Klubin Vaino Suoniemi tarjosi Onnelalle tiukan vastuksen. Suoniemi palkittiin 20-vuotiaiden parhaana miesnostajana, ja hän pölyytti SE-tilastoja kaikissa nostomuodoissa. 23-vuotiaiden pronssia kuittasi Kurikan PunttiKlubin Ville Seppälä. 20-vuotiaissa hopeaa sai Turun Atleettiklubin Henrik Heikelä.

102 kg: Tampereen Pyrinnön Aapo Ylä-Autio voimaili viime vuoden tapaan 23-vuotiaiden SM-kultaa. Kaksoisvoitoksissa kirkkaimman mitalin nappasi Turun Atleettiklubin Konsta Parkkali.

109 kg: Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo jysäytti 23-vuotiaiden Suomen ennätykset tempauksessa ja yhteistuloksessa. Keskitalo palkittiin – kuten viime vuonnakin – 23-vuotiaiden parhaana miesnostajana. 20-vuotiaissa kultaisen lätkän sai kaulaansa Lohja-Liftingin Anton Seppä.

Yli 109 kg: Lahden Atomin Matias Tuovinen ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Hanno Keskitalo liikuttelivat SE-rautoja. Tuovinen paransi kaikkien nostomuotojen SE:t 20-vuotiaissa ja Keskitalo 17-vuotiaissa. SM-kisassa Tuovinen voitti tuplakultaa ja Keskitalo tuplahopeaa.

Seurat: Rovaniemen Reipas kokosi eniten pisteitä 23-vuotiaissa ja Ounasvaaran Atleetti Klubi 20-vuotiaissa. Hopeamitalit menivät päinvastoin. Tampereen Pyrintö oli kolmas 23-vuotiaiden pistekisassa ja Turun Atleettiklubi 20-vuotiaiden pistekisassa. ■



Sonja Hartio, 23-vuotiaiden 64-kiloisten mestari.

JUNIORI CUP

huipentui Porin Urheilutalolla

Juniori Cupin loppuhuipentuma käytiin Porin Urheilutalolla 19.10.

Loppuhuipentumaan pääsivät JC-osakilpailujen parhaat tyttö- ja poikanostajat molemmista alle 12-vuotiaiden ja alle 16-vuotiaiden sarjasta. Loppuhuipentumassa kilpaili yhteensä 26 urheilijaa.

Kilpailu käytiin sinclair-kisana ja parhaat nostajat palkittiin loppuhuipentumassa sekä yhteispistemäärältään Juniori Cupin kolmelle parhaalle jokaisesta ikäryhmästä annettiin stipendit ja voittajille pokaalit.

Porin Puntti-Karhut järjesti hienon tilaisuuden loppuhuipentumaan päässeille Porin Urheilutalolla. Loppuhuipentumaan päässeet keräsivät Juniori Cup pisteitä eri osakilpailuista - 1. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Kalajoella, 2. Kevätkisa Parkano Etelä-Suomi ja Rovaniemi Pohjois-Suomi, 3. Punttikarnevaalit Rovaniemi, 4. Syyskisa Tampere E-S ja Kokkola P-S.

Pisteitä sai kerrytettyä maksimissaan kolmesta eri osakilpailusta, parhaimmillaan osakilpailusta kertyi 30 pistettä. Mukaan pääsi enintään ryhmän 8 parasta. Myös varasijalta pääsi mukaan kilpailuun.

Juniori Cupiin osallistui tänä vuonna 93 nostajaa, joka on vähemmän kuin

edellisvuosina, mutta tulostaso oli selkeässä nousussa. Eniten kilpailijoita oli peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa, joissa nähtiin nostajaa.

Nostot oli silmin nähtävin teknisesti hienoja suorituksia ja näkee, että punttikouluissa on tehty vahvaa työtä nuorten eteen. Tulokset ovat parantuneet jälleen edellisvuodesta ja kestävät hyvin kansainvälisenkin vertailun.

12-VUOTIAAT TYTÖT

12-vuotiaiden tyttöjen sarjassa kilpaili viisi nostajaa ja saatiin myös uusi nimi mestariksi, Ounasvaaran Atleetti Klubin Aada Virta teki yhteistulokseksi 106 kiloa (45+61), 149 sinclairpistettä. Aada on aikaisempina vuosia ollut viides (-17) ja hopeaa (-18). Järjestävän seuran Ella Harell tuli toiseksi 78 kilolla (33+34) ja 131 pisteellä. OAK:n Kaisa Rautio tuli kolmanneksi käytyään tiukkaa taistelua saman seuran Jenna Timosen kanssa, Kaisa otti lopulta pronssia pisteen erolla yhteistuloksella 90 kiloa (40+50) ja 126 pistettä. Ensi vuonna tyttönostajia saadaan lisää tähänkin ryhmään, sillä tämän ikäluokan tyttöjä on paljon punttikouluissa, muttei vielä kilpailulavoilla.

12-VUOTIAAT POJAT

12-vuotiaiden poikien sarjassa nähtiin tuttuja nimiä kuuden nostajan voimin, mestari oli jälleen OAK:n Kai Ollonen 80 kg (34+46) 190 pistettä.

Tuloskehitys Kaitsulla on ollut tasaista, viime vuoden mestaruus tuli tuloksella 62 kiloa (26+36) ja 169 pistettä. Kai pääse ikänsä puolesta vielä ensi vuonnakin tähän sarjaan, joten nimi kannattaa laittaa talteen sen verran on nimittäin rautainen kaveri.

Hopeaa lohkesi OAK:n Elias Mäkitalolle 75 kilolla (33+42) ja 161 pisteellä. Puntti-Karhujen Antti Järvenpää otti hopeaa 71 kilolla (30+41) ja 166 pisteellä. Pronssia sai OAK:n Veeti Mölläri 104 kilolla (48+56) ja 164 pisteellä. Taso tässä ryhmässä on nousemassa ja ensi vuonna mitalit ovat entistä tiukemmassa.

13-16 VUOTIAAT TYTÖT

13-16 vuotiaiden tyttöjen sarja oli taoltaan ennennäkemättömän kova, sillä nämä tulokset kestävät kansainvälisenkin vertailun. Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini otti ensimmäisen mestaruuden tässä ikäluokassa 135 kilolla (59+76) ja 192 pisteellä. Kaksi vuot-



Bodonoksen Janette Ylisoini ja Ida Moisio nostivat kovat tulokset Juniori Cupin loppuhuipentumassa.

ta sitten Janette oli 4. alle 12-vuotiaiden sarjassa tuloksella 69 kiloa (28+41) ja 117 pistettä. Tämä kuvaa hyvin sitä, miten hyvällä harjoittelulla päästään kehittymään jo nuoresta iästä huolimatta. Hopeaa nosti itselleen Kera- van Bodonoksen Ida Moisio 134 kilolla (62+72) ja 181 pisteellä. Pronssille nousi jälleen kerran Äänekosken Huiman Iita Kononen 113 kilolla (54+59) ja 179 pisteellä. Teknillisesti nämä tytöt ovat parantaneet osaamistaan valtavasti ja heidät nähdään varmasti vielä useampana vuotena Juniori Cupissa.

13-16 VUOTIAAT POJAT

13-16 vuotiaisiin poikien ryhmään ei ole saatu vielä Ounasvaaran Atleetti Klubin Hanno Keskitalolle haastajaa, sillä hän otti jälleen itselleen mestaruuden ylivoimaisesti 265 kilolla (115+150) ja 275 pisteellä. Hanno on ollut joka vuosi mukana Juniori Cupissa 13-vuotiaasta saakka ollen aina mestari ja tulokset kehitys yhteistuloksen osalta on mennyt seuraavasti 143 kiloa (-16), 198 kiloa (-17), 237 kiloa (-18) ja nyt siis 265 kiloa (-19). Hopeaa sai Tampereen Pyrinnön Patrick Ahtiainen 143 kilolla (63+80) ja 224 pisteellä. Pronssille

enemmän kuin tiukan kamppailun jälkeen ylsi OAK:n Jonne Akujärvi 180 kilolla (80+100) ja 219 pisteellä. Jonnen lisäksi kolme muuta nostajaa oli mitalissa kiinni, jääden jokainen vain vajaa 2 pistettä pronssista.

Ensi vuonna näillä pistemäärillä ei mitaleille päästä, sillä lähes kaikki paitsi Hanno nostavat vielä ensi vuodenakin Juniori Cupissa, nähtäväksi jää milloin Hannon pistemäärä 275 pisteen rikotaan Juniori Cupin loppuhuipentumassa.

Juniori Cupissa on nähtävissä hyvin ne urheilijat, jotka ovat mukana Yläkoululeiritöinnässä Lapin Urheiluo- pistolla tai Vierumäen Urheiluo- pistolla, käytännössä he veivät kaikki mitalit yläasteikäisistä. Tänä vuonna huomattiin myös, että osa jo toiselle asteelle siirtyneistä urheilijoista jättivät Juniori Cupin osakilpailuja väliin, eivätkä olleet enää mukana loppuhuipentumassa, kun pisteitä ei ollut kertynyt riittävästi loppuhuipentumaan.

Juniori Cup on osoittautunut toimivaksi kilpailutavaksi ja palkitaanhan Cupin parhaat vielä stipendeillä, joista parhaat kuittaavat 200 euroa sekä toiseksi ja kolmanneksi tulleet 100 euroa. Ensi vuonna on taas paljon uusia nuo-

ria osallistumassa ja nähdäänkö Juniori Cupin ensimmäisessä osakilpailuissa peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa osallistujajennätys Lempäälän Ideaparkissa?

Juniori Cupin loppuhuipentuma ensi vuodelle myös uusiutuu, sillä loppuhuipentuma nousee tasoltaan kansallisen tason kilpailuiksi, mikä tarkoittaa, että Suomen ennätyksiä saadaan virallistettua. Myös kesän Punttikarnevaaleille on luvassa osallistujia useammasta maasta.

Kiitos kaikille Juniori Cupissa mukana olleille kilpailijoille ja valmentajille, jotka olette tuoneet iloista fiilistä lasten ja nuorten painonnostoharjoituksiin. Lasten vanhempia puolestaan näkee yhä enemmän lavojen ääressä ja myös tarttumassa tankoon, teitä joista tarvitaan yhä kasvavaan ja mahdolliseen Juniori Cup tapahtumiin!

Juniori Cupia alusta saakka järjestäneet Ounasvaaran Atleetti Klubin Harri Norberg ja SPNL:n Jarmo Tiainen odottavat innolla seuraavaa kautta ja toivovat mukaan uusia vanhempia sekä valmentajia! Lempäälän Ideapark tapahtumaan luvassa jotain uutta, vaikket paikan päälle pääsisikään, mutta parasta painonnostohan on paikan päällä! ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ

KUVAT JAARLI PIRKKIÖ JA LASSE TÖRMIKOSKEN ALBUMI

Masterspainonnoston supervuosi takana – uudet haasteet edessä

32 kultaa, 33 hopeaa ja 18 pronssia.

Siinä komeilee suomalaisten masterspainonnostajien mitalisaalis päättyvän vuoden kansainvälisissä arvokilpailuissa.

Vuosi 2019 jää historiaan siinä mielessä, että Suomessa järjestettiin ensimmäistä kertaa painonnoston masters EM-kilpailut. Paikkana oli Lapin urheiluopisto Rovaniemellä ja ajankohtana 12.–19. kesäkuuta. Tankoon tarttui kahdeksan tiiviin kisapäivän aikana 442 urheilijaa (135 naista ja 307 miestä).

Vierailu napapiirillä kesäkuun puolivälissä jäi erityisesti ulkomaalaisten urheilijoiden ja heidän taustahenkilöidensä mieleen. Yöttömän yön au-

rinko oli monelle ainutlaatuinen kokemus.

Yksi yöttömän yön ihailijoista oli Kreikan Georgios Markoulas, olympianelonen vuodelta 2004, joka jyt-käytti varsin puhuttelevat ME-luke-mat 35-vuotiaiden sarjassa 96 kiloa. Rautaa nousi 356 kiloa (161+195). Markoulas palkittiin mestarien mestarina eli parhaat Malone/Meltzer-pisteet pokanneena miesnostajana.

Naisissa mestarien mestarin arvosta käytiin erittäin tasaväkinen taisto Saksan Kathleen Schöppen, työnnon EM-pronssimitali 2006 ja 2008, sekä Suomen ja Lohja-Liftingin Riina Saksan välillä. Schöppe oli lopulta vajaat kolme pistettä parempi – hän kasasi



Tiina Sillman, N40 59-kiloisten Euroopan mestari.

35-vuotiaiden 81-kiloisissa 196 kiloa (88+108).

Saksa rutisti 35-vuotiaiden 59-kiloisten kultaa 160 kilolla (68+92). Huomionarvoista on se, että hän joutui työntämään uuden maailmanennätyksen voittaakseen Suomen ja Tampereen Pyrinnön Niina Laineen. Laine voimaili hopeaa 158 kilolla (70+88).

Kaikkiaan EM-lavalla tehtiin 39 uutta Euroopan ennätystä ja 15 uutta maailmanennätystä. Suomalaisista Riina Saksan ohella EE-tilastoon pääsi seurakaveri Tiina Ranta, joka työnsi 50-vuotiaiden 87-kiloisissa 65 kiloa.

Suomalaismiehet eivät päässeet ME- ja EE-tilastoihin, mutta takavuosisien olympiaedustaja, nykyisin Ruotsia



Uolevi Kahelin, M65 61-kiloisten Euroopan mestari.



Riina Saksa työntää N35 59-kiloisten ME:n 92 kiloa.



Tiina Ranta työntää 50-vuotiaiden 87-kiloisten EE:n 65 kiloa.



Jari Hirvonen, M55 109-kiloisten Euroopan mestari.



Satu Niemelä, N50 55-kiloisten Euroopan mestari.



Teija Kortelainen, N65 71-kiloisten Euroopan mestari.

edustava Tapio Kinnunen sai nimensä listalle. Siihen oikeutti 65-vuotiaiden 89-kiloisten työntö 121 kiloa.

Joukkuekilpailuissa Suomen naiset voittivat pistekisan (tasapisteet Ison-Britannian kanssa) ja miehet sijoituivat Saksan jälkeen toiseksi.

MASTERS MM-KISAT KIIKARISSA

Kaksien Rovaniemellä järjestettyjen kansainvälisten arvokilpailujen (masters MM-kisat olivat syyskuussa 2015) jälkeen voidaan todeta, että uusia jo suunnitellaan.

Molemmat kisat järjestäneen Rovaniemen Reippaan kiikarissa ovat MM-kisat lähivuosina. MM-kisojen järjestämiseen on tosin tullut uusia haasteita osanottajamäärien paisuessa koko ajan. Kahden lavan kilpailut vaativat lähes tuplamäärän toimihenkilöitä.



Samuli Pirkkiö, M45 61-kiloisten Euroopan mestari.

Kansainvälisen masterspainonnosto-
liiton (IWF-Masters Weightlifting) mää-
rittelemä MM-kisojen osanottajakiintiö
(800 urheilijaa) on monitahoinen asia.

Montrealissa, Kanadassa 16.–24. elo-
kuuta käydyistä MM-kilpailuista jäi to-
dennäköisesti halukkaita ulos. Kisoihin
oli ilmoittautunut juuri maksimimäärä
800 nostajaa, mutta puntarissa kävi lo-
pulta 692 nostajaa (318 naista ja 374
miestä). Lavalle olisi siis mahtunut yli
100 nostajaa enemmän kuin sinne lo-
puta asteli.

Rovaniemen EM-kisoista jäi pois 47
ilmoittautunutta. Niissä ei – onneksi –
ollut osanottajarajoitusta.

Osanottorajoituksia ei myöskään
aseteta tuleviin masters SM-kilpailui-
hin, joita Keljon Viesti isännöi Jyväsky-
lässä 17.–19. huhtikuuta. Toki minimi-
vaatimuksena on osallistuminen kah-
teen vähintään piirikunnallisen tason
kilpailuun.

Seuraavat masters EM-kilpailut ovat
Den Helderissä, Alankomaissa 16.–
23. toukokuuta ja masters MM-kilpai-
lut Oubridgeissa, Saksassa 28. elo-
kuuta–6. syyskuuta. ■



Lasse Törmikoski ja Uolevi Kahelin voitti-
vat maailmanmestaruudet Montrealissa.



Pekka Seppälä, M60 73-kiloisten
Euroopan mestari.



Kathleen Schöppe oli EM-kisojen paras
naisnostaja.



N35 59-kiloisten EM-mitalistit: Silvia Szabo (Iso-Britannia), Riina Saksa ja Niina Laine.



Georgios Markoulas palkittiin parhaana
miesnostajana EM-lavalla.

ARVOKISOJEN MESTARIT

Masters EM-kilpailut Rovaniemi 12.–19.6.: N65 71 kg Teija Kortelainen, N50 55 kg Satu Niemelä, N50 71 kg Mervi Kuusisto, N50 87 kg Tiina Ranta, N45 55 kg Titta Mansikkamäki, N45 76 kg Eija Selkälä, N45 87 kg Sari Anria, N40 59 kg Titta Sillman, N35 59 kg Riina Saksa, N35 64 kg Miia Immonen, N35 76 kg Heli Myllykangas, M80 73 kg Juhani Oikarinen, M80 81 kg Arvo Tölli, M80 102 kg Reino Laine, M75 55 kg Martti Heikura, M65 61 kg Uolevi Kahelin, M65 96 kg Ilpo Minkkinen, M65 109 kg Erkki Laine, M60 73 kg Pekka Seppälä, M60 102 kg Juha Lantto, M55 89 kg Jorma Jokela, M55 109 kg Jari Hirvonen, M55 +109 kg Matti Ojala, M45 61 kg Samuli Pirkkiö, M45 67 kg Harri Norberg, M45 73 kg Toni Lappalainen, M40 73 kg Juha Sorvala, M35 61 kg Arto Lähdekorpi.

European Masters Games Torino, Italia 26.7.–4.8.: N55 81 kg Tarja Aho.

Masters MM-kilpailut Montreal, Kanada 16.–24.8.: N45 55 kg Laura Majander, M70 73 kg Lasse Törmikoski, M65 61 kg Uolevi Kahelin.

Kahvakuulamaratonin SM-kisoissa tehtiin 28 uutta SE-tulosta

Kahvakuulaurheilun puolimaratonin kolmansia SM-kilpailuja vietettiin 6.7. Vantaalla. Puolimaratonin SM-kisat järjestettiin nyt toista kertaa SM-viikolla, joka on Olympiakomitean järjestämä urheilun monilajitapahtuma.

Puolimaratonissa nostoaika on 30 minuuttia, ja kättä saa vaihtaa vapaasti suorituksen aikana. Kuulaa ei kuitenkaan saa laskea maahan suoritusaikana, jos näin käy on tulos o. SM-kisoissa kuulakoon sai valita vapaasti, ja voittajan selvittämiseen käytettiin kuulan painon mukaan määrittyviä kertoimia.

Kahvakuulaurheilijat olivat lähteneet sankoin joukoin mukaan, ja kisalavoilla nähtiin yli 40 urheilijaa 25 eri lähdössä. Uusia SE-tuloksia tehtiin peräti 28 kappaletta, sekä useita rank-tuloksia. CMS-tuloksen tai sitä korkeamman rankin suorittaneilla on oikeus hakea maajoukkuepaikkaa.

Yksi uuden Suomen ennätyksen tehnyt urheilija on heti aamun ensimmäisessä erässä nostanut Sari Jäntti. Työnön 18 kg:n kuulalla tehnyt Jäntti sai tulokseksi 457 toistoa.

– Päätös kisoihin osallistumisesta tuli viimeisenä ilmoittautumispäivänä eli maratonharjoitteluun jäi vain kolme viikkoa aikaa, toteaa Jäntti.

Jäntti on treenannut ja kilpaillut tähän saakka pääosin kahvakuulaurheilun klassisella puolella. Klassisen puolen treeni tuo yleensä hyviä tuloksia myös maratonpuolella.

– Noin 25 minuuttia nosto tuntui aika helpolle, sitten viimeiset viisi minuuttia oli väentöä, toteaa Jäntti ja jatkaa muuttavansa nostotaktiikkaa seuraaviin maratonkisoihin. Kohtalaisen tiuhat kädenvaihdot toimivat hyvin useilla maratonnostajilla.

Kaksi erää SM-kisoista myös televisioitiin Ylen toimesta: miesten OALC sekä naisten tempaus. Miesten OALC:n +85 kg sarjan voitti Tuomas Ovaska nostaen 32 kg:n kuulalla 298 toistoa. Ovaska oli oman suorituksen jälkeen tyytyväinen, vaikka jäi muutaman toiston päähän 300:sta.

– Nämä olivat ensimmäiset maraton kisat minulle, mutta ei varmasti viimeiset, totesi tuore Suomen mestari.

Naisten tempauksessa alle 70-kiloisten sarjassa Suvi Muittari nosti 20 kg:n kuulalla voittoon tuloksella 451 toistoa. Sekä Ovaskan, että Muittarin tulokset ovat uusia SE-lukuja ja Muittari ylitti lisäksi CMS-ajan.

Muittarin tunnelmat kisan jälkeen olivat ristiriitaiset. Toisaalta nainen oli tyytyväinen, että nosto oli mennyt melko nopean tuntuksella, eikä maratonaareille tuttua tuskaa noston pituudesta tullut.

– Viimeistelytreenin jälkeen käsistä löytyi pienet rakot, jotka vaikuttivat otteeseen ja tekniikkaan niin paljon että kämmenet aukesi ihan kunnolla, toteaa Muittari.

Muittarin tavoitteesta jäi 50 toistoa puuttamaan.

– Voimia olisi ollut nostaa vaikka kuinka, mutta käsien aukeamisen takia kahva kävi petollisen liukkaaksi. Mestaruus kuitenkin tuntui tosi hyvälle ja Suvin treenit jatkuvat kohti 500 toiston rajaa ja MM-kisoja.

Vuodesta 2018 alkaen puolimaratonin on voinut suorittaa myös kahdella kuulalla. Noston pituus on sama 30 minuuttia kuin yhdelläkin kuulalla, mutta luonnollisesti kädenvaihdot eivät tule kyseeseen.



Sari Jäntti teki Suomen ennätyksen.



Näissä kisoissa näimme ensimmäisen kerran arvokisalla tuplakuulat, kun Aleks Tuhkanen nosti kaksikymppisillä LC:n. Tulokseksi tuli hienosti 230 toistoa, joka on myös CMS tulos. Pitkä matka ei olisi ollut MS-tulokseenkaan, joka tässä lajissa ja Tuhkanen painoluokassa on 250 toistoa.

Vuoden 2018 kahvakuulamaratonnostajaksi valittiin Niina Pelander. Pelander saavutti vuonna 2018 upeasti MM-kisoissa Espanjassa kaksi kultaa sekä puoli- että täysmaratonissa.

Kaikki SM-kisojen tulokset löytyvät osoitteesta www.kahvakuulakisat.fi kilpailun SM-Viikko 2019 alta.

Keväällä 2020 EM-kisat järjestetään Ranskassa.

Vuonna 2020 SM-viikolla kisaillaan talvilajeissa, joten ensi vuoden SM-kilpailujen järjestäjää etsitään parasta aikaa. Suomessa ei ole vielä järjestetty 60 minuutin täysmaratonin SM-kisoja, mutta mikäli innokas järjestäjä löytyy, niin mielellään näkisimme myös täysmaratonin SM-kilpailut ensi vuonna. ■

Mikkelin Voimailijat täyttää 70 vuotta

Mikkelin Voimailijat on kokenut alun vilkkaan toiminnan vuosikymmenten jälkeen saman mittaisen hiljaisuuden alhon, Juhani Oksmanin pidellessä yksin Voimailijoita pystyssä. Nyt noin viiden vuoden uudelleen heräämisen aikana, puhtaalta pöydältä lähdettäessä, on saatu hankittua seuralle oma nostolava, muutama nostotanko ja levypainot.

Painonnosto-ohjaaja on vielä hakuksessa, mutta voimanostoon on juuri lähdössä henkilö ohjaajakoulutukseen. Jäseniä on noin 30, jotka harrastavat painonnostoa, voimanostoa, vahvin mies-kilpailua, penkkipunnerrusta ja vauhditonta moukarinheittoa. Tulevaisuuden haasteena on kilpailuvälineistön hankkiminen, kilpailuiden järjestäminen ja nostajakoulutus. Mikkelin Voimailijat viettää merkkipäiväänsä kokoustaen ja juhlaillallisen merkeissä.

Mikkelin Voimailijat ry perustettiin kesällä 1949 ja merkittiin yhdistysrekisteriin 20.12.1949. Seuran ensimmäinen puheenjohtaja oli Risto Eskelinen, ja MiVo:n tarjoamaan lajivalikoimaan kuuluivat ajan hengen mukaan painonnosto ja paini. Harjoituspaikkana toimi Keskuskansakoulu, jossa Marski (Suomen marsalkka ja kuudes presidentti Carl

Gustaf Emil Mannerheim) muutamia vuosia aiemmin piti sodanaikaista päämajaansa.

MiVo sai heti toisena toimintavuotenaan Suur-Savon piirinmestaruuskilpailut järjestettäväkseen ja oli kaikkien yllätykseksi piirin paras painonnosto-seura. Kilpailut järjestettiin ensimmäisen ja viimeisen kerran kaupungintalon toisen kerroksen valtuustosalissa, seinätaulujen tullessa alas tankojen pudotusten tahtiin ensimmäisessä kerroksessa.

Samana vuonna 1950 osallistui MiVo:n Kauko Wetterstrand SM-kilpailuihin ollen 4. sarjassa 60 kg tuloksella 240 kg (65–75–100). 1950-luvulla siirryttiin Kauppaoppilaitoksen tiloihin. Harjoittelijoita kävi salilla tasaiseen tahtiin, mutta menestys jäi etupäässä piirisarjatasolle. Esko Ollikainen oli kuitenkin 4. SM-kilpailuissa 1961 sarjassa 56 kg tuloksella 245 kg.

Yleisen sarjan ainut Mikkelin Voimailijoiden SM-mitalisti on Keijo Marttinen, hän sai vuonna 1968 pronssia 56 kg:n sarjassa yhteistuloksella 270 kg (82,5–80–107,5) ja seuraavana vuonna myös pronssia 60 kg:n sarjassa yhteistuloksella 305 kg (95–90–120). 1971 Juhani Oksman oli +110 kg:n sarjassa 4. tuloksella 425 kg (142,5–127,5–155).

B-mestaruuksiin ylsivät Esko Ollikainen 1959 ja Juhani Oksman 1974. Nuorten ensimmäisen SM-mitalin otti Juha Aalto 1975 alle 17-vuotiaiden sarjassa 52 kg saaden pronssia yhteistuloksella 132,5 kg. Samana vuonna Kari Lehmusvuori sai alle 23-vuotiaiden sarjassa 60 kg hopeaa yhteistuloksella 187,5 kg sekä Raimo Turkki ikämiehissä hopeaa yhteistuloksella 187,5 kg.



MiVo:n alkuperäinen logo.



Pentti Ihonen on hallitseva M75-sarjan Suomen mestari, ja miehen nimissä ovat myös Suomen ennätykset.

Vuonna 1977 oli seuran vuosikokouksessa esillä liittyminen myös Suomen Voimanostoliittoon, mutta asia ei saanut riittävää tukea jäsenistöltä. Voimanostajat menivät paremmin harastukselle sopivalle salille. Porukka, joka oli vastustanut Voimanostoliittoon liittymistä, loikkasi kilpailevaan TUL:n seuraan Mikkelin Vauhtiin. Näin saman vuoden piirimestaruuskilpailuissa oli vain viisi Voimailijoiden nostajaa ja seuraavana vuonna enää vain kaksi nostajaa. Treenipaikkana oli Naisvuoren väestösuoja. 1982 oli viimeinen vuosi kun MiVosta oli edustaja Suur-Savon piirinmestaruuskilpailuissa. Kaupunki kiikkutti nostovälineet vastavalmistuneen Jäähallin kuntosaliin.

Tämän jälkeen vaivuttiin ”Ruususen uneen” jota kesti reilut 30-vuotta. Ai-noastaan Juhani Oksman kilpaili ikämiehissä ottaen Suomen mestaruudet raskaassa sarjassa vuosina 1994, 1998 ja 2002.

Seuran uudelleen starttailu alkoi seitsemän vuotta sitten, kun nykyinen puheenjohtaja sai kipinän painonnosto-



Nuorena Jussi tempaisi vaikka "spittarit" jalassa.



Jarmo Matilainen oli neljäs masters EM-kilpailuissa.

harjoitteluun. Alku meni yksin harrastaessa Wisa-areenalla ja kilpaillessa, mutta varsinainen seuratoiminta alkoi kun Matilaisen voimailuperhe liittyi seuraan.

Isä-Jarmo onkin jo napannut muutamaa masters SM-mitalin ja oli 4. masters EM-kilpailuissa tänä vuonna ja seuraava tavoite hänellä onkin masters MM-kilpailut. Vanhempi veljes Joonas harrastaa myös painonnostoa ja on muutaman piirinmestaruuden lisäksi voittanut opiskelijoiden SM-hopeaa raskaassa sarjassa. Joonan tavoite on SM-kisarajan saavuttaminen ja sen myötä SM-kilpailuihin osallistuminen.

Menestyksekkään Matilainen on kuopus Jesse, joka harrastaa voimamiesurheilua. Jesse on kavunnut useamman kerran palkintopallille Suomen vahvin mies -kilpailuissa ja on sijoittunut kahdesti hopealle kansainvälisessä World Natural Strongman -kilpailuissa

Unkarissa. Jessen lisäksi Suomessa on vain yksi kilpailija nostanut 200-kiloisen pyöreän kiven metrin korkeuteen telineelle ja maastavedossakin Jesseltä suoriutuu kunnioitettavat 370 kg.

Muiden lajien menestyneitä "nyky"-Mivolaaisia ovat parin vuoden takainen, voimanostossa alle 23-vuotiaiden Suomen mestari Toni Sikanen, ainut naiskilpailija Heidi Kauppinen voimanostossa, seuran ikäpresidentti, ensi vuonna 90 vuotta täyttävä Veikko Vilen vauhdittomassa moukarinheitossa sekä masters MM-hopeaa penkkipunnerruksessa keväällä voittanut Markku Väisänen.

Karkialammen Kuntotalo toimi harjoittelupaikkana 2013 lähtien, josta kiitos kuuluu Mikkelin Kilpaveikoille. Moni voimailija kilpaileekin myös yleisurheilussa kesäisin ja tietenkin Kilpaveikkojen väreissä. Kuntotalon nostolava kävi kuitenkin ahtaaksi haitaten harjoittelua.



Matilaisen voimailuperhe Puumalan vahvin mies -kilpailuissa.

Mikkelin Kampppailuinstituutti tarjosi mahdollisuutta rakentaa painonnostolava kuntosaliinsa kesällä 2017. MiVo hankki lavamateriaalit ja rakensi lavan talkoilla. Samalla ostettiin tangot sekä levypainot ja treenaaminen uudessa paikassa alkoi elokuussa 2017. Tämän päivän hankelistalla on vielä valmentajan etsiminen, kouluttaminen sekä kilpailujen järjestämiseen vaadittava kalusto.

Uuden nostolavan rakentaminen tuotti tulosta, ja MiVon ensimmäinen masters SE-haltija oli Mika Kellman, joka piti ennätystä hallussaan hetken aikaa. Tämän päivän kirkkain tähti painonnostossa on M75-sarjan hallitseva Suomen mestari ja Suomen ennätysten haltija Pentti Ihonen. Raskaimmat raudat nostaa Joonas Matilainen, temmaten 120 kg ja työntäen 151 kg, lähenellen jo Oksmanin Jussin ennätyksiä. ■



ARVOKISOJEN MESTARIT

- Mikkelin Voimailijoiden puheenjohtajat:
- Risto Eskelinen 1949-1952
- Valto Ahdelma 1953-1964 ja 1972
- Topi Rytkönen 1965-1971
- Juhani Oksman 1973-2014
- Esa Dufva 2015-

Seuran nykyinen puheenjohtaja Esa Dufva sijoittui neljänneksi masters EM-kilpailuissa.

Hybridiliikunnasta kuntoa ja elämäniloa

Hybridiliikunta kilpa- ja kuntourheilussa -seminaarissa keskusteltiin voimaharjoittelun hyödyistä eri ikäkausina ja sen yhdistämisestä kestävyysharjoitteluun.

Työpaikkojen taukoliikuntaakaan ei unohdettu, sillä jo viidentoista minuutin päivittäinen tauottamisliikunta auttaa jaksamaan ja pysymään kunnossa. Seminaarin järjesti HUS:n Peijaksen sairaalasta eläkkeelle jäänyt klinisen fysiologian ylilääkäri ja painonnoston yleisen sarjan entinen SM-mitalisti Markku Walamies.

IKÄ EI OLE ESTE VOIMAUrHEILULLE

Seminaarin avauspuheenvuoron pitänyt lääkäri Markku Walamies on hyvä esimerkki siitä, ettei ikä estä voimaurheilua, sillä hän kilpailee edelleen aktiivisesti painonnostossa parhaana kansainvälisenä saavutuksenaan pronssimitali Uuden-Seelannin World Masters Gamesista.



Jussi Hernesniemi, Markku Walamies, Tuomo Suihkonen ja Timo Mustonen luennoivat hybridiliikunnan seminaarissa.

Hybridi tarkoittaa kahden erilaisen asian yhdistämistä ja hybridiliikunta tässä yhteydessä voima- ja kestävyys-harjoittelun kombinaatiota. Kilpailuihin tähtäävälle voimailijalle riittää hapenottokyvyn parantamiseen puolen tunnin reipas ulkoliikunta (kävely, pyöräily, hiihto tms.) muutaman keran viikossa, mielellään vasta vähintään kuusi tuntia salitreenin jälkeen. Juokseminen, hyppely tai vastaava ei ole yhtä suositeltavaa lihasten palautumista hidastavien mikrotraumojen takia.

Kestävyysliikunnan ystävä saa terveyskeskuslääkäri, ultrajuoksija Janna Kelahaaran mukaan puolestaan voimaharjoittelusta lisää kimmoisuutta ja tehoja ylämäkien nousuun. Myös vamma-altuus pienenee. Puntitreenin lisäksi tarkoitukseen sopivat mm. kehopainoharjoittelu, boulderointi (turvakiipeily) ja ”tunkkaus” eli hyvin jyrkien rinteitten kapuaminen.

SLAAVIKYYKKYASENTO KUNNIAAN

Avauspuheenvuoron jälkeen Walamies puettiin punaiseen paitaan, jonka ovensi Tempaus-Areenalta monelle tuttu kasvo, valmentaja Matti Vestman. Vestman on tehnyt uransa aikana merkittävää työtä kansanterveyden edistämiseksi ja varsinkin selkäsairauksien ehkäisemiseksi. Hän on myös vetänyt jo useamman vuoden ajan projektia, jossa suomalaisten yritysten työntekijöitä ohjeistetaan tekemään päivisin keppijumpalliikkeitä 10–15 minuuttia työnantajan hyväksymänä.

– Meistä noin 30 prosenttia on niin sanottuja ”liikuntavimmaisia”, joille liikunta on elämäntapa. Osa on taas niitä, jotka aloittavat lihaskuntoharjoittelun joka tammikuu ja hetken päästä innostus lopahtaa. Haasteena onkin saada ne loputkin kansalaisista innostumaan liikkunnasta, Vestman pohtii.

Vestman kantaa huolta etenkin pääkaupunkiseudun jääkiekko- ja jalkapallojunioista, joiden voimaharjoittelu on heikoissa kantimissa.

– Nykyajan lapset harrastavat liian vähän liikuntaa vapaa-ajalla. Kaikki tuki-harjoittelu jää yleensä pois ja monella nuorellakin urheilijalla on selkämurtumien alkua. Näistä nuorimmat ovat yleensä vasta 11-vuotiaita. Jonkin suuremman tahon pitäisi ottaa nyt asiasta koppia, sillä ammattivalmentajan ja yksittäisten julkisuuden henkilöiden sanomiset eivät riitä korjaamaan tätä ongelmaa, hän sanoo.



Tempaus-Areenan Matti Vestman on tehnyt merkittävää työtä kansanterveyden edistämiseksi.

Vestman päättää puheenvuoronsa muistuttamalla vielä slaavikyykkyasennosta:

– Ja kaikki kokeilevat sitten tämän päivän jälkeen, miten se syväkyykky kulkee.

PAINONNOSTOLLA JA HIIT-TREENILLÄ KUNTOON

Sydänlääkäri Jussi Hernesniemi painotti omassa puheenvuorossaan levytanhoharjoittelun merkitystä ja voimaharjoittelun turvallisuutta.

– Painonnosto pitää aloittaa standardoiduilla liikkeillä, sillä painonnosto-liikkeet ovat ballistisia voimaliikkeitä. Painonnosto kehittää nopeaa lihassolutyyppejä ja harjoittelusta on hyötyä myös juoksijoille, koska lihasvoiman kasvaessa myös juoksu pysyy paremmin kasassa. Samalla myös muut tukirakenteet vahvistuvat, kertoo painonnoston moninkertainen SM-mitalisti Hernesniemi.

Terveysliikunnasta ja HIIT-harjoittelusta (High-intensity interval training) esitelmöi puolestaan kliinisen fysiologian erikoislääkäri, kilpapyöräilijä Timo Mustonen. HIIT-harjoittelu on kovatehoista intervalliharjoittelua, jossa tehdään lyhyitä ja vuorottelevia anaerobisia harjoituksia intensiivisesti. Harjoittelussa tehdään lyhyt korkean intensiteetin harjoitus, jonka jälkeen on vuorossa lyhyt matalan intensiteetin palautus.

– Yleisin syy liikkumattomuuteen on ajan puute. HIIT-harjoittelu on kuitenkin lyhytkestoinen ja helposti toteutettava liikunnan muoto. Varsinkin ylipainoisille HIIT-harjoittelu on hyvää kuntoilua, koska se polttaa tehokkaasti rasvaa. Kaikille tämänkaltaisen harjoittelumuoto ei kuitenkaan sovi: se voi olla (myös henkisesti) liian kuormittavaa ja rankkaa, varsinkin, jos palautumiselle ei jää riittävästi aikaa, Mustonen toteaa.

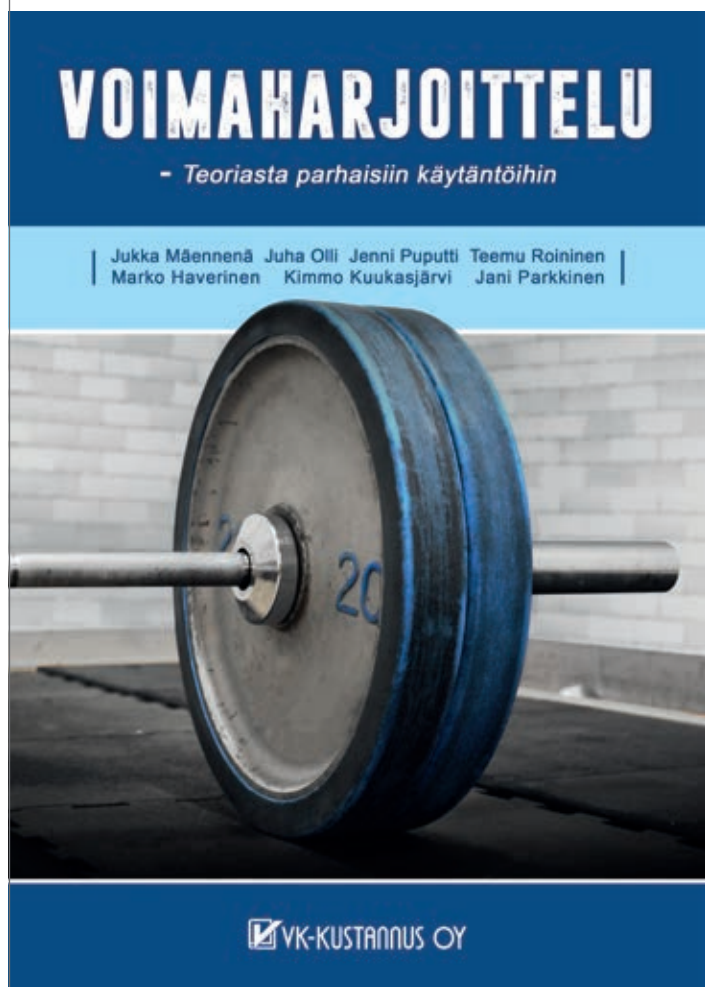
Luokanopettaja, masters-painonnoston SM-mitalisti Tuomo Suihkonen kertoi värikkäällä tyylillään urheilu-uransa eri vaiheista kestävyysjuoksun huippulupauksesta voimanoston harrastajaksi ja siitä edelleen kilpapainonnostajaksi.

– Teknisesti vaikean painonnoston suorituksen läpiviemi antaa sellaisen onnistumisen tunteen ja itseluottamustehosteen, mitä en muissa lajeissa ole kokenut, vaikka niihinkin olen panostanut täysillä, sanoo Suihkonen.

Seminaarin vetäjä Markku Walamies muistutti vielä lopuksi, että liikkua voi monella tapaa ja esimerkiksi näytöt kevyen liikunnan hyödyistä lisääntyvät koko ajan (viittaus HS-artikkeliin 6/2019).

– Kestävyysliikuntaa ja voimailua ei tulekaan nähdä toistensa vastavoimina, vaan niitä sopivasti yhdistelemällä saadaan terveyden ja kehonkoostumuksen kannalta paras tulos, Walamies summaa. ■

Voimaharjoittelu – teoriasta parhaisiin käytäntöihin



Kaikki, mitä halusit tietää tehokkaasta ja tuloksellisesta voimaharjoittelusta on nyt yksissä kansissa.

Voimaharjoittelu – teoriasta parhaisiin käytäntöihin -teos on yhden pysähdysten paikka kaikille tavoitteellisesta voimaharjoittelusta kiinnostuneille. Kirja kattaa yksissä kansissa kaikki voimaharjoittelun oleelliset teemat aina liikevalinnoista harjoittelun suunnitteluun ja kuormituksen seurantaan.

Painonnostoa käsitellään perusteellisesti oman lukunsa muodossa, joka on kirjoitettu yhteistyössä pitkän linjan nostajan ja valmentajan Teemu Roinisen kanssa. Muita painonnostajille hyödyllisiä kirjassa katettuja aihepiirejä ovat keskivartalon toiminta ja harjoittelu, voimaharjoittelun edistyneet sovellukset ja Juha Ollin kirjoittama luku harjoittelun yksilöllisyydestä.

Kirja sisältää myös rautaisen vieraskirjoittajien listan. Lämmittelyä käsittelevä luku on kirjoitettu yhteistyössä moninkertainen painonnoston Suomen mestarin Jenni Puputtin kanssa. Liikeoppimista ja sen teoriaa avaava luku on puolestaan kokonaisuudessaan Suomen Painonnostoliiton entisen puheenjohtajan Kimmo Kuukasjärven käsialaa.

Lähes 440 sivua painavaa asiaa on kattava voimaharjoittelun tietopaketti, jollaista ei ole ollut ennen saatavilla. Kirjasta hyötyvät niin tavoitteellisesti nostavat, kuntoilijat, valmentajat, liikunta-alan ammattilaiset kuin urheiluvien nuorten vanhemmat.

Kirjan hinta 59 € (sis.postikulut)

Kustantaja; VK-Kustannus Oy

tilaukset; ari.skytta@vk-kustannus.com
puh. 044 575 1011
www.vk-kustannus.fi

ANTIDOPING

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2020

Maaailman antidopingtoimisto WADA on julkistanut vuoden 2020 kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelon. Luettelossa määritetään, mitkä aineet ja menetelmät ovat kiellettyjä kilpailujen aikana ja kilpailujen ulkopuolella sekä tietyissä urheilulajeissa kielletyt aineet.

Vuoden 2020 aineiden ja menetelmien luettelon muutokset ovat vähäisiä. Luetteloon ei ole lisätty uusia kiellettyjä aineryhmiä. Suurin tekninen muutos on ryhmän S1.1. kohdalla, jossa anabolisia steroideja ei enää erotella elimistössä muodostuviin ja sellaisiin, joita ei voi muodostua elimistössä vaan kaikki ovat saman otsakkeen alla. Lisäksi sanamuotoja on täsmennetty erityisesti geeni- ja soludopingin kohdassa vastaamaan paremmin tämän päivän kokeellisten menetelmien kirjoa. Argon on poistettu listalta kohdasta S2. ja joidenkin ryhmien alle on lisätty uusia esimerkkiaineita. Näitä ovat:

- S1: metyyliklosteboli ja 1-epiandrosteroni anabolisina steroideina
- S4: batsedoksifeeni ja ospemifeeni selektiivisinä estogeenireseptorin muuntelijoina

– S6: oktodriini piristeenä, joka on ollut aineosana joissakin ulkomailla valmistetuissa ravintolisissä ja johtanut dopingrikkomuksiin

– Muutokset edellisvuosiin nähden ovat jälleen vähäisiä. Mikään muutoksista ei vaikuta urheilijan lääkityksiin, koska lisätyt esimerkkianeet ovat aiemminkin olleet kiellettyjä ja eikä niitä ole batsedoksifeeni lukuun ottamatta saatavana lääkevalmisteina Suomessa SUEKin lääketieteellinen asiantuntija Pekka Rauhala sanoo.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2020 -luettelo julkaistaan suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sähköisessä muodossa SUEKin internetsivuilla vuoden alussa. Lisäksi KAMU-mobiilisovellus kieliversioineen on ladattavissa Android- ja iOS-laitteille. Haku pohjautuu Lääketietokeskuksen tietokantoihin ja koskee Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita.

Lisätietoja: <https://www.suek.fi/>

Antero Luonila 1944–2019

Puntti-Karhujen perustajajäsen ja pitkäaikainen sihteeri Antero Luonila on kuollut. Hän syntyi Porissa 29. syyskuuta 1944 ja kuoli sairauskohtaukseen kotonaan Porissa 12. elokuuta 2019.

Luonila tunnettiin aktiivisena painonnostomiehenä koko valtakunnassa sekä kansainvälisissä johto- ja tuomaritehtävissä 1970-luvulta alkaen.

Urheilu-urallaan Antero edusti Porin Pyrintöä saavuttaen useita SVUL:n Satakunnan piirin mestaruuksia. Hänen ennätyksensä olivat 110 + 150, yhteistulos 260 kiloa.

Luonila toimi seuravaikuttajana Porin Pyrinnössä vuosina 1959–1979 sekä Poriin vuonna 1979 perustetussa erikois-seurassa Puntti-Karhuissa. Pyrinnössä hän oli painonnostojaoksen puheenjohtaja ennen Puntti-Karhujen perustamista. Puntti-Karhujen sihteerinä Antero toimi vuosina 1979–1993.

Luonila tunnettiin energisenä ja aikaansaavana kilpailujen organisaattorina. Hän oli yksi seuran vahvoista toimijoista yhdessä puheenjohtajien Matti Everin ja Ylermi Luttisen kanssa. Kolmikon johdolla Puntti-Karhut järjesti Porissa lukuisia kotimaisia ja kansainvälisiä arvokilpailuja aina Baltic Cupia ja Euroopan Unionin mestaruuskilpailuja myöten.

Suomen Painonnostoliitossa Luonila toimi hallituksen jäsenenä vuosina 1970–1980 sekä oli maajoukkueen mukana johto-, tuomari- ja huoltotehtävissä.

Toukokuussa Puntti-Karhujen 40-vuotisjuhlatapahtumassa Painon-



nostoliitto palkitsi Anteron pitkän työn suomalaisen painonnoston puolesta.

Antero Luonila teki pitkän työuran sosiaalipäällikkönä Porin pigmenttitehtaalla, jonne hän meni armeijasta päästyään ja jäi sieltä eläkkeelle 2000-luvun puolessa välissä.

Antero oli aktiivinen vapaapalokuntalainen pikkupojasta asti. Hän oli Porin VPK:n puheenjohtaja vuosina 1990–2002 ja hänelle myönnettiin myöhemmin kunniapuheenjohtajuus.

Tampereen Ortodoksisen seurakunnan monissa luottamustehtävissä Luonila toimi 1990-luvulta alkaen. Hän oli

seurakunnan valtuustossa ja neuvostossa. Poriin rakennettiin ortodoksinen kirkko vuonna 2002. Antero toimi rakennusprojektin työryhmän puheenjohtajana 10 vuotta vaikuttaen voimakkaasti kirkon valmistumiseen. Hän vietti päivittäin kirkolla apulaissännöitsijän tehtäviä hoidellen aina viimeiseen iltaan asti.

Anteroa jäivät kaipaamaan vaimo Anita sekä lapset Niina, Jukka, Jarkko ja Jyri perheeseen.

Elokuussa nuorten SM-kilpailujen yhteydessä Porissa pidettiin hiljainen hetki Anteron muistolle. ■

TOIMINTAKALENTERI 2020

TAMMIKUU

11.	Kansalliset kilpailut	Pori
18.	Tammikuun kisat	Turku
25.–26.	Piirinmestaruuskilpailut	piireittäin

HELMIKUU

8.–9.	Peruskoululaisten mestaruuskilpailut	Lempäälä
21.–23.	Yleisen sarjan SM-kilpailut	Pori
22.	Kahvakuulaurheilun SM-kilpailut	Äänekoski

MAALISKUU

27.–29.	Piirileiri (Itä- ja Kaakkois-Suomi) 20-vuotiaiden MM-kilpailut	Savonlinna
---------	---	------------

HUHTIKUU

4.–12.	Yleisen sarjan EM-kilpailut	Moskova, Venäjä
17.–19.	Masters SM-kilpailut	Jyväskylä

TOUKOKUU

16.	Suomen Cupin 5. osakilpailu	Helsinki
16.–23.	Masters EM-kilpailut	Den Helder, Hollanti
23.–24.	15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut	Kerava
29.5.–1.6.	International Women Weightlifting GP	Düdelingen, Luxemburg
30.	Suomen Cupin 6. osakilpailu	Rovaniemi
30.	Martti Pirkkiön muistokilpailut	Rovaniemi

KESÄKUU

13.	Suomen Cupin finaali	Turku
-----	----------------------	-------

HEINÄKUU

5.	Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut	Rönni, Orivesi
24.7.–3.8.	Olympialaiset	Tokio, Japani

ELOKUU

22.–23.	20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut	Rovaniemi
28.8.–6.9.	Masters MM-kilpailut	Obrigheim, Saksa

SYYSKUU

5.–6.	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Pori
5.–6.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut	Rovaniemi
12.–20.	20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Rovaniemi

LOKAKUU

20.–24.	FISU MM-kilpailut	Gangju, Etelä-Korea
---------	-------------------	---------------------

MARRASKUU

11.–18.	17-vuotiaiden MM-kilpailut	Lima, Peru
21.	Seurajoukkueiden SM-loppuottelu	Tampere
27.–29.	Yleisen sarjan PM-kilpailut	Kööpenhamina, Tanska

Toimintakalenteri päivittyä 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
Keppijumpakeppi, 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.

MASTERS EM-KILPAILUT
ROVANIEMI 12.–19.6.2019

N70: 49 kg: Kumpuniemi Eila FIN –. **55 kg:** Huuskonen Terttu FIN (30+–). **59 kg:** 1. McSwain Dagmar AUT 56 (24+32).

N65: 55 kg: 1. Dikhoff Joke NED 83 (34+49). **71 kg:** 1. Kortelainen Teija FIN 92 N65SE (42 N65SE+50).

N60: 55 kg: 1. Jørgensen Marga DEN 92 (41+51), 2. Brown Phil IRL 61 (28+33). **59 kg:** 1. Trebilcock Suzanne GBR 103 (47+56), 2. Bellenis Clio GBR 75 (30+45), 3. Putters Nannie NED 73 (30+43). **64 kg:** 1. Menda Susanne AUT 88 (39+49), 2. Martikainen Inkeri FIN 79 N60SE (34 N60SE+45 N60SE), 3. Sadowska Anna POL 75 (30+45) 4. Pitkänen Kirsi FIN 73 (33+40). **71 kg:**

1. Lackus Ulrike GER 95 (43+52), 2. Larsen Lene Dorrit DEN 72 (30+42). **76 kg:** 1. Bohusch Karin AUT 100 (44+56), 2. Moore-Fox Lucinda IRL 71 (30+41). **87 kg:** 1. Cameron Claire GBR 74 (31+43).

N55: 49 kg: 1. Monika Pipke GER 87 (36+51). **55 kg:** 1. Diehl Korinna GER 115 (50+65). **59 kg:** 1. Lieser Yael ISR 90 (37+53). **64 kg:** 1. Rosendahl Jeanette DEN 97 (41+56), 2. Byrne Gabrielle IRL 92 (40+52), 3. Rahir Kim GER 74 (33+41). **71 kg:** 1. Hansen Carola SWE 111 (48+63). **76 kg:** 1. Perrone Susana ITA 130 (59+71), 2. Fairchild Alea BEL 96 (40+56). **87 kg:** 1. Skjervheim Margit NOR 98 (40+58).

N50: 49 kg: 1. McManus Joanne GBR 98 (49+49). **55 kg:** 1. Niemelä Satu FIN 116 (50+66), 2. Bundgaard Birgitte DEN 112 (51+61). **59 kg:** 1. Pijcke Adela NED 111 (46+65). Shahverdi Khatila AZE (30+–). **71 kg:** 1. Kuusisto Mervi FIN 108 (47+61), 2. Nevanperä Tiina FIN 92 (39+53). **87 kg:** 1. Ranta Tiina FIN 108 kg N50SE (43+65 N50SE/EE). **+87 kg:** 1. Zimmer Ibolya GER 130 (56+74), 2. Pirttilä Lea FIN 115 N50SE (52 N50SE+63 N50SE).

N45: 55 kg: 1. Mansikkamäki Tit-ta FIN 109 N45SE (48 N45SE+61 N45SE), 2. Massey Beth GBR 104 (47+57), 3. Leikola Virve FIN 95 (40+55). **59 kg:** 1. Andersson Ulrika SWE 118 (47+71), 2. Lahtinen Tuula FIN 117 N45SE (52 N45SE+65 N45SE), 3. McAvoy Karen GBR 99 (44+55), 4. Harju Marika FIN 94 (41+53). **64 kg:** 1. Jepsen Mette Bryn-

jolf DEN 147 (67+80), 2. Maja-maa Karoliina FIN 114 N45SE (50 N45SE+64 N45SE), 3. Heeran Stephanie IRL 111 (48+63), 4. Kola-Nyström Sari FIN 108 (48+60), 5. Trudslev Trine Daarbak DEN 93 (41+52). **71 kg:** 1. Sims Elaine GBR 138 (62+76), 2. Karvinen Minna FIN 136 N45SE (60 N45SE+76 N45SE), 3. Schröder Maya DEN 122 (54+68), 4. Reinhold Haahr Karina DEN 106 (47+59). **76 kg:** 1. Selkälä Eija FIN 118 (53+65), 2. Niemi Susanna FIN 117 (54+63), 3. Gall Henriksen Kira DEN 99 (41+58). **87 kg:** 1. Anria Sari FIN 125 N45SE (50 N45SE+75 N45SE), 2. Robert Florence FRA 112 (52+60). **+87 kg:** 1. Oordt Femke Madelon NED 118 (48+70).

N40: 45 kg: 1. Oliva Samuela ITA 99 (44+55). **55 kg:** 1. Abildtrup Linn DEN 108 (48+60), 2. Zehner Ulrike GER 104 (46+58). **59 kg:** 1. Sillman Titta FIN 127 N40SE (55+72 N40SE), 2. Mayhew Linn GBR 123 (54+69), 3. Williams Georgina GBR 121 (54+67), 4. Murad Lynette GBR 104 (50+54), 5. Takei Mia SWE 96 (40+56). Barahona Mónica ESP (57+–), Kerr Vicki GBR –.

64 kg: 1. Herron Lou GBR 159 (67+92), 2. Holappa Tuula FIN 141 (59+82 N40SE), 3. Liljeqvist Maria SWE 140 (61+79), 4. Mustasaari Eija FIN 131 (58+73), 5. Oosting Joyce NED 126 (59+67), 6. Hansen Kristina Hauge Smith DEN 125 (57+68). Martin Rebecca GBR –. **71 kg:** 1. Van den Berg Lotte NED 146 (70+76), 2. Ketola Monaliisa FIN 136 (61+75), 3. Itäpelto Taru FIN 135 (60+75), 4. Vaha Johanna FIN 127 (56+71).

5. Saarman-Bartholdi FIN 127 (51+76). Fuhr Karina DEN (64+–), Jääskeläinen Anni FIN (58+–). **76 kg:** 1. Hermans Lieke NED 167 (77+90), 2. Järvi Kirsi FIN 139 (62+77 N40SE), 3. Gjelstrup Louise DEN 111 (47+64). **81 kg:** 1. Eibl Kathrin GER 142 (65+77), 2. Ristolainen Kaisa FIN 134 (56+78), 3. Munkvold Lindset Trine NOR 127 (58+69), 4. Rindholm Tine DEN 127 (53+74), 5. Ovaskainen Niina FIN 124 (54+70), 6. Paananen Mari FIN 122 (53+69). **87 kg:** 1. Brander Josefina SWE 157 (67+90), 2. Koski Paula FIN 122 (48+74).

N35: 49 kg: 1. Suckling Emma GBR 120 (54+66), 2. Kähkönen Anna-Maria FIN 87 (39+48 N35SE). **55 kg:** 1. Smith Katy

GBR 142 (66+76), 2. Jakovleva Julia RUS 137 (59+78) 3. Hod-ge Kate GBR 136 (62+74), 4. Ryan-Causser Haylene GBR 121 (53+68), 5. Rautio Anu FIN 114 N35SE (49 N35SE+65 N35SE). **59 kg:** 1. Saksa Riina FIN 160 (68+92 N40ME/EE/SE), 2. Laine Niina FIN 158 (70+88), 3. Szabo Silvia GBR 140 (59+81), 4. Desborough Lynne GBR 131 (55+76), 5. Cassone Natasha DEN 127 (53+74), 6. Lantto Miia FIN 111 (49+62), 7. Williams Cheryl GBR 111 (48+63), 8. Vaughan Kelly GBR 111 (43+68), 9. Kalders-tam Åsa SWE 107 (47+60). Perez Gamarra Susan Karen FIN –. **64 kg:** 1. Immonen Miia FIN 150 (68+82), 2. Luethy Katrin SUI 147 (68+79), 3. Schelhase Carina GER 135 (60+75), 4. Norville Danielle GBR 129 (56+73), 5. Virginie Ancion BEL 127 (52+75). **71 kg:** 1. Sosa Berdugo Dámaris ESP 169 (75+94), 2. Markiewicz Justyna POL 138 (57+81), 3. Kyriakidou Charikleia GRE 137 (59+78), 4. Bauer Stefanie GER 129 (57+72), 5. Havers Elizabeth GBR 118 (53+65), 6. Vasu Eini FIN 118 (50+68), 7. Kuczbajska Magdalena POL 112 (43+69), 8. Harvey Daphne GBR 106 (46+60), Facius Tina –, Vasileva Varvara RUS –. **76 kg:** 1. Myllykangas Heli FIN 152 N35SE(68+84 N35SE), 2. Bar Tamar ISR 151 (69+82), 3. Hirt-tiö Tiina FIN 143 (63+80). **81 kg:** 1. Schöppe Kathleen GER 196 (88+108). **87 kg:** 1. Endresen Ingeborg NOR 128 (56+72). **+87 kg:** 1. Christensen Anette DEN 171 (77+94). Karlsson Terese SWE (71+–).

M80: 55 kg: 1. Nauseda Albinas LTU 71 (31+40). Busygin Juri RUS (33+–). **61 kg:** 1. Isakov Nikolai RUS 59 (27+32). **67 kg:** 1. Kaplan Teddy ISR 100 (42+58), 2. Kilim-nik Abram GER 79 (38+41), 3. Binkowski Feliks POL 65 (32+33). **73 kg:** 1. Oikarinen Juhani FIN 100 (40+60). **81 kg:** 1. Tölli Arvo FIN 80 M80SE (35+45 M80SE). Frolov Aleksandr RUS (51+–). **89 kg:** 1. Petersen Preben DEN 107 (47+60). **102 kg:** 1. Laine Reino FIN 93 M80SE (38+55 M80SE). **109 kg:** 1. Ferguson James GBR 103 (43+60).

M75: 55 kg: 1. Heikura Martti FIN 74 (34+40). **61 kg:** 1. Czapla Jan POL 85 (40+45). **67 kg:** 1. Grieshofer Franz AUT 92 (40+52), 2. Caball Billy IRL 81 (36+45) **73 kg:** 1. Kukucka Jan

CZE 120 (55+65), 2. Matzinskas Romas LTU 111 (47+64), 3. Tomi-lov Vladimir RUS 110 (50+60), 4. Sagmyr Kåre NOR 105 (45+60), 5. Faber Friedrich GER 104 (48+56). **81 kg:** 1. Isovaara Bo SWE 141 (65+76), 2. Kowalewski Piotr POL 125 (55+70), 3. Didenko Boris RUS 125 (55+70). Gimmelshtein Jacob ISR –. **89 kg:** 1. Grigoryan Martin ISR 132 (57+75), 2. Fischer Emil GER 120 (50+70), 3. Salo Pekka FIN 105 M75SE (45 M75SE+60). **96 kg:** 1. Lebailly Pierre FRA 116 (53+63), 2. Jooss Horst GER 95 (45+50), 3. Bjerkholt Roald NOR 90 (40+50). Werra Manfred GER –. **102 kg:** 1. Schüßler Walter GER 136 (62+74). **109 kg:** 1. Bjerkholt Ole Kolbjørn NOR 120 (55+65). **+109 kg:** 1. Nyström Jan Olav NOR 157 (70+87).

M70: 55 kg: 1. Van Ladesteijn Dick NED 100 (45+55), 2. Van Woerkom Henk NED 91 (38+53). Pilibaitis Vidmantas LTU –. **73 kg:** 1. Kurnev Aleksandr RUS 161 (68+93), 2. Törmikoski Las-se FIN 135 (61+74), 3. Ask Mor-gan SWE 103 (48+55), 4. Skrypij Andrzej Jerzy POL 98 (43+55). Koivunen Timo FIN (56+–). **81 kg:** 1. Dumm Adelbert GER 147 (64+83), 2. Makowski Zbigniew POL 135 (60+75), 3. Niemelä Heikki FIN 131 (56+75), 4. Len-nett Erik DEN 127 (55+72). **89 kg:** 1. Kulikovski Pavel BLR 168 (83+85), 2. Sutinen Jouko FIN 142 (60+82). **96 kg:** 1. Kairys Vladas LTU 164 (68+96), 2. Zhilajev Vladimir AZE 163 (72+91), 3. Tiainen Risto FIN 147 M70SE (65 M70SE+82 M70SE). **102 kg:** 1. Leopold Alfred Ernst GER 160 (70+90), 2. Belmas Jean Paul FRA 143 (63+80). **109 kg:** 1. Ejs-mont József POL 166 (74+92), 2. Schröder Manfred GER 156 (64+92). **+109 kg:** 1. Sidorok Je-vgeni RUS 154 (67+87), 2. Kreko-la Matti FIN 145 M70SE (60+85 M70SE).

M65: 55 kg: 1. Lagunov Juri UKR 106 (45+61), 2. Vicente François FRA 103 (45+58). **61 kg:** 1. Ka-helin Uolevi FIN 151 (66+85), 2. Korpelainen Urpo FIN 130 (60+70), 3. Atteridge Patrick GBR 109 (45+64). **67 kg:** 1. Anglber-ger Johann AUT 149 (64+85), 2. Lavrov Anatoli BLR 148 (66+82), 3. Broman Jörgen FIN 142 (64+78). **73 kg:** 1. Chavigny Ro-land FRA 177 (77+100), 2. Grei-ner Jürgen GER 167 (77+90), 3.

Sanderberg Ronald SWE 143 (63+80), 4. Törmä Matti FIN 135 (56+79), 5. Vybíral Josef CZE 132 (56+76), 6. Laamanen Paavo FIN 111 (53+58). **81 kg:** 1. Vee-Haugen Egon NOR 167 (77+90), 2. Tarkiainen Kari FIN 143 (65+78), 3. Jokitalo Unto FIN 133 (60+73), 4. Walamies Markku FIN 126 (55+71), 5. Meijer Paul NED 117 (52+65). Ryyttänen Tuomo FIN (50+). Murashov Gennadi RUS -. **89 kg:** 1. Kinnunen Tapio SWE 211 (90+121), 2. Szczesny Witold POL 196 (80+116), 3. Simon Johann Peter GER 181 (81+100), 4. Varis Kari FIN 135 (55+80). **96 kg:** 1. Minkkinen Ilpo FIN 167 M65SE (75 M65SE+92 M65SE), 2. Thonerud Johan NOR 145 (65+80). **102 kg:** 1. Rast Jörg GER 149 (65+84), 2. Despeche Gerard FRA 140 (60+80), 3. Nilsson Carl-Gunnar SWE 131 (57+74). Vuorivirta Juha FIN (53+-). **109 kg:** 1. Laine Erkki FIN 155 (70+85). **+109 kg:** 1. Stec Wiesław POL 174 (74+100), 2. Hinrichsen Jan SWE 158 (67+91), 3. Katzula Reiner GER 150 (65+85). **M60: 55 kg:** 1. Larget Charles FRA 125 (55+70), 2. Alijev Akif AZE 124 (58+66). **61 kg:** 1. Haritonov Aleksandr RUS 164 (74+90), 2. Galuska Franz AUT 148 (68+80), 3. Nuutinen Kalerovo FIN 116 (53+63), 4. Pedrola Jean Marc FRA 109 (47+62). **67 kg:** 1. Seaber Andrew GBR 180 (85+95), 2. Belli Alain FRA 150 (63+87). **73 kg:** 1. Seppälä Pekka FIN 170 M60SE (80 M60SE+90 M60SE), 2. Wahlgren Peter SWE 153 (68+85), 3. Karhula Hannu FIN 138 (63+75), 4. Pina Manuel POR 133 (56+77). **81 kg:** 1. Pagels Michael GER 195 (90+110), 2. Kinnunen Jukka SWE 151 (63+88), 3. Tikkanen Kalevi FIN 150 (70+80). **89 kg:** 1. Rudberg Tomas SWE 210 (90+120), 2. Zyczkowski Mirosław POL 191 (86+105), 3. Wilk Andrzej POL 191 (85+106), 4. Pyykönen Raimo FIN 181 (75+106), 5. Mannion Michael GBR 146 (65+81). **96 kg:** 1. Hestmann Geir NOR 201 (93+108), 2. Cabaj Zbigniew POL 185 (85+100), 3. Pöldsalu Endel EST 177 (72+105), 4. Krettly Marc FRA 176 (81+95), 5. Pesu Martti FIN 168 (78+90). **102 kg:** 1. Lantto Juha FIN 193 M60SE (81 M60SE+112 M60SE), 2. Bernatonis Vidas LTU 182 (77+105). **109 kg:** 1. Tolkachov Michael ISR 225 (103+122), 2. Heikki-

lä Sakari FIN 158 (68+90). **+109 kg:** 1. Kadijevic Duško CRO 238 (102+136), 2. Koikov Aleksandr RUS 202 (87+115). **M55: 61 kg:** 1. Wagner Andreas GER 174 (74+100), 2. Miklas Tomasz POL 173 (78+95), 3. Köva Aivar EST 113 (53+60). **67 kg:** 1. Götze Tino GER 152 (65+87), 2. Helin Harri FIN 151 M55SE (66 M55SE+85). Jylhä Kari FIN -. **73 kg:** 1. József Hornyák HUN 174 (83+91), 2. Tehrani Edvin SWE 174 (78+96), 3. Samppala Hannu FIN 149 (67+82). **81 kg:** 1. Worm Holger GER 210 (95+115), 2. Tuuliniemi Kari FIN 185 M55SE (85 M55SE+100), 3. Tepsa Teuvo FIN 178 (76+102), 4. Wanitschek Norbert AUT 155 (72+83), 5. Bachmann Béla HUN 144 (63+81), 6. Hård Risto FIN 143 (63+80), 7. Babin Patrick FRA 131 (61+70). Rodriguez Cortes Jose ESP -. **89 kg:** 1. Jokela Jorma FIN 177 (77+100), 2. Hultman Mats SWE 173 (73+100), 3. Volker Seyffer GER 149 (68+81), 4. Matilainen Jarmo FIN 140 (55+85). Gulvik Terje NOR -. **96 kg:** 1. Sandager Thomas DEN 189 (79+110), 2. Kästner Reinhard GER 175 (70+105), 3. Lipkovics József HUN 165 (76+89), 4. Dufva Esa FIN 155 (70+85), 5. Preißner Roland GER 152 (72+80). **102 kg:** 1. Krukowski Piotr POL 245 (110+135), 2. Bataglia Eric MON 160 (80+80). **109 kg:** 1. Hirvonen Jari FIN 237 (105+132 M55SE), 2. Schinhan Roman AUT 188 (84+104), 3. Seppälä Arto FIN 185 (83+102). Norberg Henrik SWE (82+-). **+109 kg:** 1. Ojala Matti FIN 195 (80+115), 2. Pietilä Timo FIN 166 (65+101). **M50: 61 kg:** Brooks Tony GBR (60+-). **67 kg:** 1. Kern Urs SUI 170 (75+95), 2. Huuskonen Jari FIN 156 (71+85), 3. Haiduk Aljaksandr BLR 147 (66+81). **73 kg:** 1. Stepanov Nikolai RUS 218 (98+120), 2. Östlund Thomas SWE 215 (100+115), 3. Rüdiger René GER 200 (90+110), 4. Juhrsch Mike GER 177 (82+95), 5. Beuthling Volker GER 166 (76+90). **81 kg:** 1. Barkentin Johan SWE 222 (100+122), 2. Marc Laurent FRA 207 (95+112), 3. Lazerka Vjatshaslau BLR 196 (89+107), 4. Bombas Jorge POR 195 (85+110), 5. Rautapuro Heikki FIN 184 M50SE (81 M50SE+103 M50SE), 6. Rutkowski Jarosław POL 183 (80+103), 7. Machleit Mario GER 182

(82+100), 8. Muttillainen Jyrki FIN 169 (74+95). **89 kg:** 1. Clifton Brian GBR 235 (105+130), 2. Malukov Vadim RUS 224 (97+127), 3. Dyall Karl SWE 211 (93+118), 4. Aho Juha FIN 207 M50SE (89+118 M50SE), 5. Sundberg Bengt SWE 196 (84+112), 6. Grønlien Lars-Thomas NOR 192 (85+107), 7. Drain Dermot IRL 177 (79+98), 8. Rutkowski Bogdan POL 160 (70+90). **96 kg:** 1. Treier Urmas EST 230 (103+127), 2. Klink Ralf GER 173 (78+95). **102 kg:** 1. Kolar Daniel CZE 234 (104+130), 2. Rättyä Keijo FIN (-69/97,70) 226 M50SE (99 M50SE+127 M50SE), 3. Bahmanyar Alexander NOR 221 (96+125), 4. Bercsenyi Gyula SWE 200 (93+107). **109 kg:** 1. Baikou Valeri BLR 206 (86+120), 2. Brettschneider Uwe GER 205 (90+115). **+109 kg:** 1. Braun Jürgen GER 223 (92+131), 2. Kaiser Oliver GER 217 (92+125), 3. Tzimas Dimitrios GRE 177 (80+97), 4. Quist Ola SWE 176 (81+95). **M45: 55 kg:** 1. Beck Mark GBR 155 (65+90). **61 kg:** 1. Pirkkiö Samuli FIN 193 M45SE (89 M45SE+104 M45SE). **67 kg:** 1. Norberg Harri FIN 199 M45SE (87+112 M45SE), 2. Rogielski Jarosław POL 198 (93+105). **73 kg:** 1. Lappalainen Toni FIN 203 (93+110), 2. Pazur Rafal POL 198 (91+107), 3. Gawel Krzysztof POL 166 (70+96), 4. Sjöström Mats SWE 165 (73+92). **81 kg:** 1. Bærentsen Ronni DEN 245 (109+136), 2. Mouskafidis Alexandros GRE 235 (110+125), 3. Castro Hugo POR 223 (98+125), 4. Neitzel Yves GER 220 (100+120), 5. Päivähonka Marko FIN 212 M45SE (91+121 M45SE), 6. Fernandez Garcia Alfredo ESP 204 (92+112), 7. Walesa Tomasz POL 190 (75+115), 8. Höfdahl Lars Johan SWE 176 (84+92), 9. Einola Marko FIN 170 (75+95). **89 kg:** 1. Bela Karol POL 220 (100+120), 3. Moro Wilfrid FRA 210 (95+115), 3. Pinho Marco POR 204 (93+111), 4. Tiensuu Tero FIN 185 (80+105). **96 kg:** 1. Hiimäe Jaanus EST 256 (114+142), 2. Kupiainen Marko FIN 239 M45SE (109+130), 3. McVeigh David GBR 197 (86+111), 4. Senilä Jani FIN 190 (83+107). **102 kg:** 1. Zarubin Aivar EST 255 (110+145), 2. Diem Rudolf AUT 220 (100+120), 3. Roukala Markku FIN 220 (100+120), 4. Kähkö-

nen Marko FIN 219 (102+117), 5. Persson Rickard SWE 213 (88+125), 6. Lambacka Pasi FIN 200 (90+110). **109 kg:** 1. Rosengart Oliver GER 255 (112+143), 2. Tomtshenko Ihor UKR 249 (110+139), 4. Siljamäki Mikko FIN 208 (90+118). **+109 kg:** 1. Sushtshak Vladimir RUS 305 (145+160), 2. Ranta Erno FIN 265 M45SE (120 M45SE+145 M45SE), 3. Karlsson Tomas SWE 255 (112+143), 4. Trnka Roland AUT 249 (110+139), 5. Kalunda Kestutis LTU 210 (85+125). **M40: 55 kg:** Jaskunov Jevgeni RUS 139 (62+77), ei sijoitusta. **67 kg:** 1. Healy Wayne IRL 241 (105+136). **73 kg:** 1. Sorvala Juha FIN 189 M40SE (87 M40SE+102), 2. Martínez Ignacio ESP 186 (83+103), 3. Hägg Lari FIN 176 (76+100). **81 kg:** 1. Daly Patrick IRL 221 (102+119), 2. Marttila Sampsa FIN 216 (96+120), 3. Siminejev Dmitrij LTU 207 (90+117), 4. Prada Prada Jonathan FRA 202 (92+110), 5. Hodge David GBR 195 (90+105), 6. Holt Aaron GBR 193 (90+103), 7. Wery Moon-Soo BEL 191 (85+106), 8. Nykänen Tapio FIN 183 (83+100), 9. Weedon Anthony GBR 180 (80+100). **89 kg:** 1. Letutshi Viktor UKR 280 (125+155), 2. Wiesolek Rafal POL 250 (113+137), 3. Kronberg Robert SWE 241 (106+135), 4. Scholze Jörg GER 239 (110+129). Lorenzaba García Alejandro ESP -. **96 kg:** 1. Heidl Christian GER 231 (103+128), 2. Karlsson Jerker SWE 215 (95+120), 3. Zehner Torsten GER 202 (90+112). **102 kg:** 1. Ivanov Dmitrii RUS 256 (113+143), 2. Sminemann Lukas SUI 255 (113+142). **109 kg:** 1. Kovacs Csaba HUN 230 (99+131), 2. Kangas Jarkko FIN 215 (95+120). **+109 kg:** 1. Kuningas Erik EST 257 (110+147), 2. Nissinen Tomi FIN 231 M40SE (98+133), 3. Jokinen Rami FIN 230 (102 M40SE+128), 4. Mursinsky Jan CZE 230 (100+130). **M35: 61 kg:** 1. Lähdekorpi Arto FIN 170 M35SE (80 M35SE+90 M35SE), 2. Bochow Jerome FRA 165 (72+93). **67 kg:** 1. Wartelle Edmond FRA 206 (92+114). **73 kg:** 1. Diamantis Efsthios GRE 255 (114+141), 2. Cotillas Serrano Victor Manuel ESP 213 (98+115), 3. Ehrenwald Yair ISR 201 (91+110), 4. Asrian David NED 190 (86+104). **81 kg:** 1. Sacchin Christopher

ITA 253 (118+135), 2. Causer Michael GBR 246 (110+136), 3. Kolesnikovas Maksimas LTU 241 (110+131), 4. Maruška Vítezslav CZE 236 (105+131), 5. Shepherd Gareth GBR 222 (100+122), 6. Appleby Scott GBR 217 (100+117), 7. Luomara Antti FIN 195 (85+110), 8. Gryczuk Paul GBR 190 (86+104). **89 kg:** 1. Wetzel Hendrik GER 293 (138+155), 2. Lehtinen Risto FIN 250 (115+135), 3. Borecki Arkadiusz POL (-83/87,56) 247 (109+138), 4. Ojala Jyri FIN 238 (106+132), 5. Luotsinen Johannes FIN 230 (102+128), 6. Laska Peter-Paul GER 220 (95+125), 7. O'Flaverty Eoin IRL 217 (100+117). **96 kg:** 1. Markoulas Georgios GRE 356 M35ME (161 M35ME+195 M35ME), 2. Olofsson Rasmus SWE 274 (128+146), 3. Porohov Maksim RUS 267 (120+147), 4. Donsbach Patrick GER 260 (120+140), 5. Teisner Daniel SWE 240 (107+133). Jolly Tom GBR (115+). **102 kg:** 1. Borecki Artur POL 240 (110+130), 2. Villarreal Daniel FIN 235 (106 M35SE+129), 3. Thøgersø Mads DEN 229 (104+125), 5. Caudullo Giuseppe Riccardo ITA 219 (88+131), 4. Julien Louviaux BEL 211 (94+117). **109 kg:** 1. Bezborodov Aleksei RUS 260 (115+145), 2. Jones Christopher GBR 250 (103+147), 3. Vilen Mikko FIN 227 (100+127). **+109 kg:** 1. Haczo Michal POL 302 (142+160), 2. Rasmussen Michael Buth DEN 256 (110+146), 3. Iles Benjamin GBR 243 (101+142).

JOUKKUEPISTEET:
NAISET: 1. Suomi 202, 2. Britannia 202, 3. Saksa 193, 4. Irlanti 94.
SUOMI: Riina Saksa, Anna-Maria Kähkönen, Minna Karvinen, Satu Niemelä, Teija Kortelainen, Mervi Kuusisto, Miia Immonen ja Tuula Lahtinen.
MIEHET: 1. Saksa 221, 2. Suomi 208, 3. Ranska 195, 4. Britannia 193, 5. Venäjä 154, 6. Itävalta 147, 7. Irlanti 112.
SAKSA: Hendrik Wetzel, Oliver Rosengart, Jürgen Braun, Andreas Wagner, Jürgen Greiner, Adelbert Dumm, Holger Worm ja Michael Pagels.

TEMPAUKSEN JA TYÖNNÖN SM-KILPAILUT ERÄJÄRVI, ORIVESI 7.7.2019

NAISJUNIORIT (20-v.):

TEMPAUS: 1. Siri Sytelä AU (52,83) 63 kg/92,850 p., 2. Ronja Leppiaho RoRe (58,04) 64 N20SE/ 88,359, 3. Jannike Bäckström Herakles (64,56) 65/83,951.

TYÖNTÖ: 1. Siri Sytelä AU 83/122,326, 2. Ronja Leppiaho RoRe 78 N20SE/107,687, 3. Jannike Bäckström Herakles 82/105,907.

YHTEISTULOS (EI SM-KILPAILU): 1. Siri Sytelä AU 146 (63+83) 215,176, 2. Ronja Leppiaho RoRe 142 N20SE (64 N20SE+78 N20SE) 196,046, 3. Jannike Bäckström Herakles 147 (65+82) 189,858.

NAISET:

TEMPAUS: 1. Emma Gleisner LeKi (68,29) 85 N23SE/106,317, 2. Aino Linnamaa HaSi (71,87) 81/98,584, 3. Eveliina Laine PaU (68,76) 68/93,122, 4. Essi Koskinen OAK (63,37) 69/90,111, 5. Sonja Haapaniemi TP (44,81) 53/88,854, 6. Mirka Tuisku Atomi (58,01) 64/88,389.

TYÖNTÖ: 1. Emma Gleisner LeKi 102/127,580, 2. Aino Linnamaa HaSi 100/121,709, 3. Eveliina Laine PaU 88/120,511, 4. Mirka Tuisku Atomi 87/120,154, 5. Essi Koskinen OAK 92 /120,149, 6. Sonja Haapaniemi TP 71 NSE/119,031.

YHTEISTULOS (EI SM-KILPAILU): 1. Emma Gleisner LeKi 187 (85 N23SE+102) 233,897, 2. Aino Linnamaa HaSi 181 (81+100) 220,293, 3. Eveliina Laine PaU 156 (68+88) 213,634, 4. Essi Koskinen OAK 161 (69+92) 210,260, 5. Mirka Tuisku Atomi 151 (64+87) 208,543, 6. Sonja Haapaniemi TP 124 (53+71 NSE).

MIESJUNIORIT (20-v.):

TEMPAUS: 1. Väinö Suoniemi OAK (88,90) 110/127,940.

TYÖNTÖ: 1. Väinö Suoniemi OAK 130/151,202.

YHTEISTULOS (EI SM-KILPAILU): 1. Väinö Suoniemi OAK 240 (110+130) 279,142. Ulkopuolella: Hanno Keskitalo OAK (124,10) 255 (115+140) 265,202 p.

MIEHET:

TEMPAUS: 1. Hannes Keskitalo OAK (108,29) 145/156,472, 2. Petri Lindfors KelVi (129,10) 143/147,473, 3. Aleksi Hirvonen LPN (94,39) 130/147,403,

4. Lauri Tuovinen TP (112,39) 134/142,981, 5. Tommi Suomalainen TP (90,10) 120/138,750. Antti Peltokangas AK (86,66) –.

TYÖNTÖ: 1. Hannes Keskitalo OAK 194 M+M23SE/209,349, 2. Petri Lindfors KelVi 182/187,692, 3. Lauri Tuovinen TP 175/186,729, 4. Antti Peltokangas AK 158/185,903, 5. Tommi Suomalainen TP 157/181,531. Aleksi Hirvonen LPN –.

YHTEISTULOS (EI SM-KILPAILU): 1. Hannes Keskitalo OAK 339 M23SE (145+194 M+M23SE) 365,821, 2. Petri Lindfors KelVi 325 (143+182) 335,165, 3. Lauri Tuovinen TP 309 (134+175), 4. Tommi Suomalainen TP 277 (120+157) 320,282.

ESIOLYMPIALAISET TOKIO 7.7.2019

MIEHET: +109 kg:

6. Teemu Roininen Suomi 343 (148+195).

TÄYDELLISET TULOKSET:

https://www.iwf.net/new_bw/results_by_events/?event=462

PUNTTIKARNEVAALIT ROVANIEMI 24.7.2019

TYTÖT 12-v.: 40 kg: 1. Pihla-Maria Seikkula OAK 62 (26+36). **+49 kg:** 1. Aada Virta OAK 93 (38+55), 2. Jenna Timonen-Nissi OAK 90 (40+50), 3. Kaisa Rautio OAK 81 (36+45), 4. Ella Harell PuKa 74 (33+41), 5. Ida Harmala LeKi 58 (25+33).

POJAT 12-v.: 40 kg: 1. Kai Ollonen OAK 69 (29+40), 2. Timo Mustonen Herakles 66 (29+37), 3. Antti Järvenpää PuKa 64 (26+38), 4. Charger Lindholm KPK 48 (20+28). **49 kg:** 1. Aapo Karppinen OAK 78 (33+45), 2. Elias Mäkitalo OAK 70 (33+37). **+49 kg:** 1. Veeti Mölläri OAK 92 (42+50), 2. Hugo Gröhn OAK 68 (30+38).

TYTÖT 16-v.: 49 kg: 1. Iita Kononen ÅH 106 (50+56), 2. Emely Persson SWE 87 (40+47), Iiris Savolainen LeKi –. **+49 kg:** 1. Ida Moisio Bod 127 (60+67), 2. Jannette Ylisoini Bod 125 (56+69), 3. Minna Heloaho SWE 118 (55+63), 4. Olivia Kononen PuKa 111 (48+63), 5. Inka Tiainen PuKa 99 (46+53), 6. Emmi Harell PuKa 99 (44+55), 7. Kaisa Kolkala PuKa 96 (41+55), 8. Elisa Jäppinen KJ 91 (41+50), 9. Wilda

Quist SWE 91 (38+53), 10. Aada Kanto PuKa 87 (37+50), 11. Viivi Raudasoja OAK 85 (42+43), 12. Teea Jaskari LeKi 83 (37+46), 13. Louna-Lumia Seikkula OAK 83 (37+46), 14. Vilma Rättyä RK 83 (37+46). Gerta Jürgenson RK (-06/62,70) –.

POJAT 16-v.: 49 kg: 1. Valtteri Raudasoja OAK 112 (52+60), 2. Eetu Hautaniemi PuKa 111 (50+61), 3. Kasper Kähkönen OAK 87 (39+48), 4. Juuso Koskinen ÅH 47 (22+25). **67 kg:** 1. Hannes Pränni OAK 155 (65+90), 2. Patrik Ahtiainen TP 121 (56+65), 3. Chasimir Lindholm KPK 97 (43+54), 4. Joonas Jokela OAK 75 (32+43). **+67 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK 253 (113+140), 2. Theodor Lööf Von Hage SWE 226 (106+120), 3. Timi Niemelä PuKa 185 (80+105), 4. Konsta Suoniemi OAK 175 (80+95), 5. Jonne Akujärvi OAK 168 (75+93), 6. Miro Manderbacka KJ 149 (66+83), 7. Jaakko Kemppe OAK 87 (39+48).

NAISET: 64 kg: 1. Lina Backlund SWE 142 (66+76), 2. Johanna Andersson SWE 123 (56+67).

MIEHET: 55 kg: 1. Isac Backman SWE 122 (55+67). **61 kg:** 1. Liam Magnusson SWE 172 (77+95). **81 kg:** 1. Janne Kähtävä KJ 158 (71+87).

EUROPEAN MASTERS GAMES TORINO, ITALIA 26.7.–4.8.2019

NAISET:

N55: 81 kg: 1. Tarja Aho FIN 88 N55SE (37 N55SE+51 N55SE).

MIEHET:

M55: 89 kg: 2. Saku Linnamurto FIN 180 (80+100).

MASTERS MM-KILPAILUT MONTREAL, KANADA 16.–24.8.2019

NAISET

N60: 64 kg: 3. Kirsi Pitkänen FIN 73 (31+42).

N45: 55 kg: 1. Laura Majander FIN 137 N45SE (64 N45SE+73 N45SE), 8. Virve Leikola FIN 100 (42+58).

N40: 71 kg: 9. Taru Itäpelto FIN 134 (59+75).

N35: 76 kg: 9. Heli Myllykangas FIN 146 (65+81).

MIEHET:

M70: 73 kg: 1. Lasse Törmikoski FIN 130 (58+72).

M65: 61 kg: 1. Uolevi Kahelin

FIN 142 (62+80). **81 kg:** Markku Walamies FIN (52+).

M60: 73 kg: Hannu Karhula FIN ei nostonut.

TÄYDELLISET TULOKSET:

<http://www.iwfmasters.net/main.php?sec=res&sbres=co&presyr=2019&presc=IWF>

20- JA 23-VUOTIAIDEN
SM-KILPAILUT PORI
17.-18.8.2019

20-VUOTIAAT:

NAISET: 49 kg: 1. Kirsi-Marja Makkala RoRe 138 (64+74), 2. Viivi Raudasoja OAK 95 (45+50).

55 kg: 1. Siri Sytelä AU 155 N20+23SE (70 N20+23SE+85 N20+23SE), 2. Charlotta Lindholm KKK 130 (58+72), 4. Inka Tiainen PuKa 101 (46+55). Meri Mäntty RoRe (44+).

59 kg: 1. Ronja Leppiaho RoRe 136 (62+74), 2. Emilia Hautamäki SBS 122 (51+71), 3. Jessica Parhiala RoRe 121 (56+65), 4. Nea Kunnari Alahk 113 (52+61), 5. Mari Kahilainen KelVi 113 (51+62), 6. Linne Laukka SeSi 112 (49+63), 7. Nea Brännfors OP 105 (50+55). **64 kg:** 1. Jan-nike Bäckström Herakles 151 (70+81), 2. Essi Heikkinen RoRe 150 (65+85), 3. Ada Nurhonen TAK 137 (62+75), 4. Olivia Kononen PuKa 120 (53+67), 5. Sini Siro PaPu 118 (50+68). **71 kg:** 1. Aino Luostarinen OAK 197 N17+20+23SE (83 N17SE+114 N17+20+23SE), 2. Jutta Selin TP184 (84 N20SE+100), 3. Noora Lehtonen OP 167 (72+95), 4. Essi Antervo LoLif 157 (73+84), 5. Hilla-Elli Rynnänen OP 120 (54+66), 6. Hymy-Sofia Närhi RaPa 120 (50+70). **76 kg:** 1. Helmi Nauha KJ 135 (60+75). **81 kg:** 1. Sanni Pietarinen JoPuPo 138 (62+76). **87 kg:** 1. Iina Koponen LoLif 159 (74+85).

MIEHET: 55 kg: 1. Joonas Koivisto TAK 123 (53+70), 2. Valtteri Raudasoja OAK 113 (55+58). **61 kg:** 1. Taneli Ollila OP 163 (71+92), 2. Eetu Leinonen RoRe 162 (72+90), 3. Mikael Helin NuVo 152 (67+85). **67 kg:** 1. Teemu Sotaheimo OAK 155 (70+85), 2. Jesse Kääriäinen Herakles 153 (66+87), 3. Santeri Suonpää PaPu 145 (70+75). Timi Niemelä PuKa -. **73 kg:** 1. Timo Heikukse-la KuKis 220 (100+120), 2. Konsta Suoniemi OAK 187 (80+107), 3. Joel Holappa TP 186 (81+105).

81 kg: 1. Valtteri Karjalainen RoRe 236 (105+131), 2. Anton Hodju RoRe 220 (100+120), 3. Veeti Mansukoski TP 201 (85+116), 4. Sami Härkö Atomi 198 (93+105), 5. Harri Mamia LeKi 190 (85+105). Juuso Hartikainen JoPuPo -. Ulkopuolella: Mauro Nieminen Herakles (100+). **89 kg:** 1. Joonas Hasu KuKis 224 (100+124), 2. Ville Suoniemi OAK 206 (86+120). **96 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK 259 M20SE (115 M20SE+144 M20SE), 2. Henrik Helkelä TAK 218 (96+122). **102 kg:** 1. Konsta Parkkali TAK 230 (105+125). **109 kg:** 1. Anton Seppä LoLif 252 (117+135). **+109 kg:** 1. Matias Tuovinen Atomi 290 M20SE (130 M20SE+160 M20SE), 2. Hanno Keskitalo OAK 276 M17SE (121 M17SE+155 M17SE).

23-VUOTIAAT:

NAISET: 49 kg: 1. Kirsi-Marja Makkala RoRe 138 (64+74), 2. Viivi Raudasoja OAK 95 (45+50). **55 kg:** 1. Siri Sytelä AU 155 N20+23SE (70 N20+23SE+85 N20+23SE), 2. Charlotta Lindholm KKK 130 (58+72), 3. Claudia Casagrande Herakles 118 (51+67). Meri Mäntty RoRe (44+). **59 kg:** 1. Ronja Leppiaho RoRe 136 (62+74), 2. Jessica Parhiala RoRe 121 (56+65). **64 kg:** 1. Sonja Hartio ViPa 177 N23SE (82 N23SE+95 N23SE), 2. Jan-nike Bäckström Herakles 151 (70+81), 3. Essi Heikkinen RoRe 150 (65+85), 4. Pihla Säynäjä-kangas TP 149 (67+82), 5. Maiju Hintsala RoRe 126 (58+68), 6. Julia Toivonoja TAK 120 (57+63), 7. Roosa Mattila KKK 120 (55+65). Elli-Noora Nevalainen Bodonos -. **71 kg:** 1. Aino Luostarinen OAK 197 N17+20+23SE (83 N17SE+114 N17+20+23SE), 2. Emma Gleisner LeKi 196 (88 N23SE+108), 3. Jutta Selin TP 184 (84 N20SE+100), 4. Noora Lehtonen OP 167 (72+95), 5. Essi Antervo LoLif 157 (73+84). **76 kg:** 1. Sara Tervonen RoRe 141 (61+80). **87 kg:** 1. Nea Hukkinen RCFT 170 (70+100).

MIEHET: 61 kg: 1. Taneli Ollila OP 163 (71+92), 2. Eetu Leinonen RoRe 162 (72+90), 3. Mikael Helin NuVo 152 (67+85). **67 kg:** 1. Timi Niemelä PuKa -. **73 kg:** 1. Joonas Kankaanpää PuKa 233 (108 M23SE+125), 2. Timo Heikukse-la KuKis 220 (100+120). **81 kg:** 1. Jaakko Läh-teenmäki MeVo 248 (115+133),

2. Valtteri Karjalainen RoRe 236 (105+131), 3. Iiro Kallioi-nen PuKa 235 (110+125), 4. Ro-ni Peuranheimo Herakles 229 (102+127), 5. Riku Kangasniemi PuKa 221 (100+121), 6. Anton Hodju RoRe 220 (100+120), 7. Akseli Vainio TAK 216 (96+120). Juuso Hartikainen JoPuPo -. **89 kg:** 1. Jesse Nykänen Ato-mi 307 (140+167), 2. Pasi Liikka KuKisa 257 (117+140), 3. Mar-tin Lietzén TAK 236 (106+130), 4. Aleksis Nissinen KajKu 225 (107+118). **96 kg:** 1. Janne-Mar-kus Onnela TP 261 (116+145), 2. Väinö Suoniemi OAK 259 M20SE (115 M20SE+144 M20SE), 3. Vil-le Seppälä KKK 226 (106+120). **102 kg:** 1. Aapo Ylä-Autio TP 260 (115+145). **109 kg:** 1. Han-nes Keskitalo OAK 341MSE+23SE (151 MSE+23SE+190). **+109 kg:** 1. Matias Tuovinen Atomi 290 M20SE (130 M20SE+160 M20SE), 2. Hanno Keskitalo OAK 276 M17SE (121 M17SE+155 M17SE).

SEURAPISTEET:

20-VUOTIAAT: 1. OAK 46, 2. RoRe 40, 3. TAK 23, 4. LoLif 17, 5. Ku-Kisa 14, 6. OP ja TP 13.

23-VUOTIAAT: 1. RoRe 43, 2. OAK 29, 3. TP 21, 4. Atomi 14, 5. PuKa 13, 6. Herakles 12.

SINISET MIEKAT MEISSEN,
SAKSA 30.8.2019

64 kg: 3. Marianne Saarhelo FIN 204 (90+114). Anni Vuohi-joki FIN -.

POHJOIS-SUOMEN
MESTARUUSKILPAILUT
KOKKOLA 7.9.2019

NAISET: 55 kg: 1. Viivi Raudaso-ja OAK 109 (50+59), 2. Aada Vir-ta OAK 96 (40+56). **59 kg:** 1. Pia Lahdenperä OP 142 (65+77), 2. Jenna Koski RK 124 (54+70), 3. Nea Brännfors OP 107 (49+58). **64 kg:** 1. Sanna Savolainen OP 145 (65+80), 2. Linda Viitala OP 143 (63+80), 3. Gerta Jür-genson RK 105 (50+55). **71 kg:** 1. Anna-Maria Tokola RK 160 (70+90), 2. Minna Karvinen OAK 128 (58+70), 3. Eini Vasu OP 126 (52+74). **+87 kg:** 1. Rebekka Roukala RK 138 (61+77).

MIEHET: 73 kg: 1. Olli Keskisipilä RK 187 (87+100), 2. Teemu So-taheimo OAK 172 (77+95). **81 kg:** 1. Harri Norberg OAK 203 (90+113). **89 kg:** 1. Antti Pelt-

kangas AK 284 (123+161). **96 kg:** 1. Elias Klytseroff OAK 255 (110+145), 2. Petri Ylimäki Lo-Ve 227 (104+123), 3. Johannes Luotsinen RK 222 (102+120). **102 kg:** 1. Tuomas Savolainen LoVe 227 (102+125), 2. Kei-jo Rätttyä RK 222 (97+125). **109 kg:** 1. Hannes Keskitalo OAK 330 (145+185), 2. Jani Heikkinen KJ 326 (142+184). **+109 kg:** 1. Han-no Keskitalo OAK 270 (120+150). **JOUKKUEPISTEET:** 1. OAK 50, 2. RK 39, 3. OP 27, 4. LoVe 12, 5. AK 7, 6. KJ 5.

JUNIORI CUPIN POHJOIS-
SUOMEN KILPAILU
KOKKOLA 7.9.2019

TYTÖT 12-v: **40 kg:** 1. Pihla-Ma-ria Seikkula OAK 64 (27+37). **55 kg:** 1. Aada Virta OAK 96 (40+56). **71 kg:** 1. Jenna Timo-nen-Nissi OAK 95 (42+53).

TYTÖT 16-v: **55 kg:** 1. Viivi Rau-dasoja OAK 109 (50+59), 2. Vil-ma Rätttyä RK 77 (37+40), 3. Sa-ra Rajatalo OAK 70 (30+40). **64 kg:** 1. Gerta Jürgenson RK 105 (50+55), 2. Elisa Jäppinen KJ 100 (45+55). **76 kg:** Helmi Nau-ha KJ -.

POIJAT 12-v: **40 kg:** 1. Kai Ollo-nen OAK 74 (31+43). **45 kg:** 1. Elias Mäkitalo OAK 79 (38+41). **49 kg:** 1. Hugo Gröhn OAK 72 (31+41).

POIJAT 16-v: **49 kg:** 1. Valtteri Raudasoja OAK 113 (51+62). **55 kg:** 1. Lenni Teurajärvi OAK 81 (36+45), 2. Joona Jokela OAK 79 (33+46). **61 kg:** 1. Aaron Waseni-us OAK 94 (42+52). **73 kg:** 1. Mi-ro Manderbacka KJ 153 (70+83). **89 kg:** 1. Jonne Akujärvi OAK 170 (76+94).

ETELÄ-SUOMEN
MESTARUUSKILPAILUT
TAMPERE 7.9.2019

NAISET: 55 kg: 1. Siri Sytelä AU 153 (67+86 N20+23SE), 2. Ja-nette Ylisoini Bod 131 T15+17SE (58 T15+17SE+73 T15+17SE), 3. Elli Mustonen JoPuPo 123 (54+69). 4. Claudia Casagran-de Herakles 120 (53+67). Em-mi Harell PuKa (47+). **59 kg:** 1. Emilia Vihantola CF Kuopio 157 (70+87), 2. Eveliina Laine PaU 156 (67+89), 3. Mirka Tuisku Atomi 153 (65+88), 4. Tea Laak-konen LoLif 139 (58+81), 5. Tit-ta Sillman Tykki 130 N40SE (58 N40SE+72), 6. Asta Keskitalo TAK

129 (58+71), 7. Mari Karhu NuVo 120 (57+63), 8. Olivia Kononen PuKa 118 (53+65), 9. Susan Karen Perez Gamarra TAK 108 (47+61). Heli Salapuro TP –. **64 kg:** 1. Tytti Parjanen PuKa 155 (68+87), 2. Katariina Kaskes JoPuPo 153 (68+85), 3. Elli Nevalainen Bod 132 (59+73). **71 kg:** 1. Nelli Nurmi TAK 173 (78+95), 2. Veera Harinen Atomi 165 (75+90), 3. Nina Mäkinen PuKa 146 (60+86), 4. Tiia Ojakoski PuKa 136 (61+75), 5. Emilia Saari TP 123 (57+66). Niina Saarman-Bartholdi Herakles (54+). Ulkopuolella: Anni Vuohijoki RoRe 209 NSE (95 SE +114). **81 kg:** 1. Meri Ilmarinen LoLif 212 (94+118). **87 kg:** 1. Sanni Pietarinen JoPuPo 142 (67+75). **+87 kg:** 1. Susanna Aaltonen PuKa 146 (66+80).

MIEHET: 61 kg: 1. Mikael Heli NuVo 154 (70+84). **67 kg:** 1. Jesse Kääriäinen Herakles 161 (73+88). **73 kg:** 1. Henri Kaikkonen PaPu 262 (115+147), 2. Janne Riekinen KelVi 198 (91+107), 3. Timi Niemelä PuKa 195 (85+110). **81 kg:** 1. Klaus Eloranta TAK 280 (125+155), 2. Mikael Kouhia PaPu 245 (114+131), 3. Iiro Kallioinen PuKa 240 (111+129), 4. Roy Mears LoLif 234 (104+130), 5. Ahmad Jassim TAK 233 (105+128), 6. Sampsa Marttila Herakles 200 (90+110). Juuso Hartikainen JoPuPo –. **89 kg:** 1. Iiro Hartikainen JoPuPo 262 M40SE (119 M40SE+143 M40SE), 2. Iiro-Mikko Karvinen ViPa 256 (119+137), 3. Kalle Koskimäki TAK 229 (104+125), 4. Eero Koivisto PuKa 224 (103+121). Kristian Laapotti TP –. **96 kg:** 1. Tommi Suomalainen TP 279 (124+155), 2. Peter Sundberg NuVo 240 (105+135), 3. Marko Kupiainen LPN 233 (103+130). **102 kg:** 1. Juhani Lajunen PuU 278 (126+152), 2. David Husaini TAK 236 (108+128). **109 kg:** 1. Sami Hörmkö TP 249 (119+130). **+109 kg:** 1. Kimmo Lummi TP 270 (118+152). **SEURAPISTEET:** 1. PuKa 32, 2. TAK 26, 3. TP ja JoPuP 23, 5. LoLif 13, 6. PaU, NuVo ja PaPu 12.

JUNIORI CUPIN ETELÄ-SUOMEN KILPAILU
TAMPERE 8.9.2019

TYTÖT 12-v.: 45 kg: 1. Ella Harell PuKa 71 (30+41). **59 kg:** 1. Ida Harmaala LeKi 60 (26+34).

TYTÖT 16-v.: 40 kg: 1. Iiris Savolainen LeKi 66 (29+37). **55 kg:** 1. Janette Ylisoini Bod 131 T15+17SE (58 T15+17SE+73 T15+17SE), 2. Inka Tiainen PuKa 108 (50+58), 3. Vera Härma TP 61 (26+35). Emmi Harell PuKa (47+). **59 kg:** 1. Olivia Kononen PuKa 118 (53+65), 2. Ella Iivonen PuKa 103 (48+55), 3. Kaisa Kolkkala PuKa 101 (45+56). **64 kg:** 1. Ida Moisio Bod 133 (63+70), 2. Marla Sinisaari Ra-Pa 126 (57+69), 3. Teea Jaskari LeKi 84 (37+47). **71 kg:** 1. Lotta Isola TP 123 (53+70). **POJAT 12-v.: 35 kg:** 1. Antti Järvenpää PuKa 68 (28+40), 2. Charger Lindholm KPK 53 (23+30). **40 kg:** 1. Timo Mustonen Herakles 66 (28+38).

POJAT 16-v.: 45 kg: 1. Joona Viitasaari PuKa 111 (51+60). **49 kg:** 1. Eetu Hautaniemi PuKa 118 (54+64). **55 kg:** 1. Patrik Ahtia TP 137 (60+77), 2. Chasimir Lindholm KPK 89 (40+49). **61 kg:** 1. Veeti Huhtamäki TaSi 100 (47+53). **67 kg:** 1. Jesse Kääriäinen Herakles 161 (73+88), 2. Santeri Suonpää PaPu 155 (72+83), 3. Akseli Immonen NuVo 122 (57+65), 4. Petteri Suonpää PaPu 115 (52+63), 5. Paa-vo Lehto TaSi 100 (41+59). **73 kg:** 1. Timi Niemelä PuKa 195 (85+110). **81 kg:** 1. Artturi Häkli LeKi 161 (76+85), 2. Miro Silanne TP 123 (53+70). **+81 kg:** 1. Iiro Savolainen LeKi 140 (60+80).

YLEISEN SARJAN MM-KILPAILUT PATTAYA, THAIMAA 18.–27.9.2019

TÄYDELLISET TULOKSET:
https://www.iwf.net/new_bw/results_by_events/?event=472

SUOMEN CUPIN 1.
OSAKILPAILU KALAJOKI
28.9.2019

NAISET: 49 kg: 1. Iita Kononen ÄH 112 T15/T17SE (52 T15/T17SE+60). **59 kg:** 1. Josefiina Reini ÄH 115 (52+63). **64 kg:** Iida Kalmari AU –. **MIEHET: 109 kg:** 1. Jani Heikkinen KJ 314 (142+172).

YLEISEN SARJAN PM-KILPAILUT VIGRESTAD, NORJA 12.–13.10.2019

NAISET: 55 kg: 4. Anna Niemelä FIN 140 (64+76). Emilia Vihantola FIN –. **59 kg:** 6. Eveliina Lai-

ne FIN 150 (65+85). **64 kg:** 7. Essi Koskinen FIN 162 (71+91), 8. Tytti Parjanen FIN 153 (68+85). **71 kg:** 6. Nelli Nurmi FIN 175 (78+97).

MAIDEN PISTEET: 1. Norja 41, 2. Tanska 33, 3. Ruotsi 26, 4. Islanti 6, 5. Suomi 5.

MIEHET: 73 kg: 5. Henri Kaikkonen FIN 251 (110+141), 6. Akse-
li Lintulaakso FIN 238 (105+133).

81 kg: 2. Iiro Hartikainen FIN 266 M40SE (121+145 M40SE). **89 kg:** 1. Jesse Nykänen FIN 314 M23SE (143 M23SE+171).

96 kg: 1. Eero Retulainen FIN 324 (144+180). Rebin Rezazadeh FIN (120+).

109 kg: 2. Hannes Keskitalo FIN 345 SE+M23SE(150+195), Jani Heikkinen FIN (143+0). **+109 kg:** 3. Petri Lindfors FIN 325 (145+180).

MAIDEN PISTEET: 1. Norja 38, 2. Suomi 31, 3. Ruotsi 28, 4. Tanska 26, 5. Islanti 17.

TÄYDELLISET TULOKSET:
https://www.iwf.net/new_bw/results_by_events/?event=480

NUORTEN EM-KILPAILUT
BUKAREST, ROMANIA
17.–27.10.2019

NAISET 20-v.: 49 kg: 1. Nina Stercx Belgia 176 (83+93), 2. Mihaela Cambei Romania 170 (77+93), 3. Pelinsu Bayav Turki 167 (75+92), 4. Giulia Imperio Italia 165 (76+89), 5. Nadezhda Nguen Bulgaria 159 (68+91), 6. Maria Gasijeva Venäjä 158 (72+86), ... 13. Kirsi-Marja Mukkala Suomi 138 (63+75). **55 kg:** 1. Kamila Konotop Ukraina 198 (91+107), 2. Kristina Novitskaja Venäjä 192 (85+107), 3. Lucrezia Magistris Italia 191 (87+104), 4. Sabina Azimova Azerbaidzhan 185 (80+105), 5. Garance Rigaud Ranska 181 (83+98), 6. Catrin Jones Britannia 177 (78+99), ... 11. Siri Sytelä Suomi 149 (67+82). **59 kg:** 1. Aysegul Cakin Turkki 203 (87+116), 2. Maria Tymoshtshuk Ukraina 190 (86+104), 3. Andreaa Penciu Romania 188 (88+100), 4. Hatice Acikgoz Turki 187 (83+104), 5. Valentina Gavrilova Venäjä 177 (80+97), 6. Nancy Ludwig Saksa 170 (77+93), ... 9. Ronja Leppiaho Suomi 152 20- ja 23-v. SE (70 20- ja 23-v. SE+82). **71 kg:** 1. Alessia Durante Italia 206 (93+113), 2. Aino Luostarinen Suomi 203 17- ja 20-v. SE/PE, 23-v. SE (88 17- ja 20-v. SE/PE +115 17- ja 20-v. SE/

PE, 23-v. SE), 3. Alina Kirytschuk Ukraina 201 (88+113), 4. Maria Kireva Bulgaria 200 (92+108), 5. Mariana Tabacaru Romania 196 (91+105), 6. Milena Rutkowska Puola 192 (87+105), ... 8. Jutta Selin Suomi 191 (86+105).

MAIDEN PISTEET: 1. Turkki 697, 2. Venäjä 685, 3. Romania 671, ... 8. Suomi 260.

MIEHET 20-v.: 89 kg: 1. Karen Avagian Armenia 364 (170+194), 2. Ara Aghanjan Armenia 358 (162+196), 3. Sjarhei Sharankou Valko-Venäjä 346 (161+185), 4. Armands Mezinskis Latvia 345 (153+192), 5. Ilja Lunin Venäjä 334 (153+181), 6. Raphael Friedrich Saksa 327 (147+180), ... 12. Väinö Suoniemi Suomi 269 20-v. SE (120 20-v. SE+149 20-v. SE).

MAIDEN PISTEET: 1. Turkki 613, 2. Georgia 565, 3. Armenia 545, ... 30. Suomi 38.

NAISET 23-v.: 64 kg: 1. Natalia Shaimanova Venäjä 202 (90+112), 2. Madalina Mollie Romania 201 (90+111), 3. Daniela Gherman Ruotsi 192 (89+103), 4. Safiye Sivgin Turki 187 (83+104), 5. Sonja Hartio Suomi 182 23-v. SE (80+102 23-v. SE), 6. Maria Scripcenco Moldova 168 (75+93).

71 kg: 1. Anastasia Anzorova Venäjä 226 (100+126), 2. Alina Marushtshak Ukraina 225 (101+124), 3. Ilija Hernandez Espanja 205 (87+118), 4. Anna Fomina Ruotsi 195 (83+112), 5. Lijana Jakaite Liettua 194 (88+106), 6. Emma Gleisner Suomi 189 (84+105).

MAIDEN PISTEET: 1. Venäjä 670, 2. Puola 391, 3. Ukraina 379, ... 10. Suomi 124.

MIEHET 23-v.: 89 kg: 1. Hakob Mkrttshjan Armenia 375 (165+210), 2. Revaz Davitadze Georgia 363 (168+195), 3. Davit Hovhannisjan Armenia 357 (161+196), 4. Viktor Kondratjev Venäjä 339 (155+184), 5. Anton Serdjukov Ukraina 338 (156+182), 6. Burak Sungu Belgia 328 (155+173), ... 8. Jesse Nykänen Suomi 312 (139+173 23-v. SE).

109 kg: 1. Samvel Gasparjan Armenia 390 (176+214), 2. Marcos Ruis Espanja 389 (177+212), 3. Junus Magamadov Venäjä 359 (161+198), 4. Andrei Roman Romania 350 (163+187), 5. Björn Günther Saksa 348 (162+186), 6. Jakub Gorny Tshekki 329 (147+182). Hannes Keskitalo Suomi (145+0).

MAIDEN PISTEET: 1. Ukraina 549,

2. Georgia 453, 3. Armenia 445, ... 20. Suomi 73.

TÄYDELLISET TULOKSET:

<http://result.ewfed.com/>

JUNIORI CUPIN
LOPPUHUIPENTUMA PORI
19.10.2019

TYTÖT 12-v.: 1. Aada Virta OAK (56,46) 106 (45+61) 149,084, 2. Ella Harell PuKa (44,54) 78 (34+44) 131,432, 3. Kaisa Rautio OAK (56,74) 90 (40+50) 126,156, 4. Jenna Timonen-Nissi OAK (63,43) 96 (40+56) 125,301, 5. Ida Harmaala LeKi (59,83) 64 (29+35) 86,626.

POJAT 12-v.: 1. Kai Ollonen OAK (34,48) 80 (34+46) 189,960, 2. Antti Järvenpää PuKa (34,95) 71 (30+41) 166,191, 3. Charger Lindholm KPK (30,03) 55 (24+31) 152,204, 4. Timo Mustonen Herakles (37,67) 66 (27+39) 143,015, 5. Hugo Gröhn OAK (49,05) 72 (30+42) 122,414. Ulkop. Veeti Mölläri OAK (53,95) 104 (48+56) 163,827.

TYTÖT 16-v.: 1. Janette Ylisoini Bod (55,47) 135 (59+76) 192,194, 2. Ida Moisio Bod (60,02) 134 (62+72) 181,004, 3. Iita Kononen ÄH (48,19) 113 (54+59) 178,556, 4. Olivia Kononen PuKa (61,15) 122 (52+70) 162,860, 5. Inka Tiainen PuKa (54,42) 112 (52+60) 161,597, 6. Gerta Jürgenson RK (62,71) 121 (57+64) 159,028, 7. Viivi Raudasoja OAK (53,67) 102 (47+55) 148,628, 8. Ella Iivonen PuKa (60,01) 105 (48+57) 141,847. Iiris Savolainen LeKi (38,22) –.

POJAT 16-v.: 1. Hanno Keskitalo OAK (124,35) 265 (115+150) 275,477, 2. Patrik Ahtiainen TP (54,35) 143 (63+80) 223,988, 3. Jonne Akujärvi OAK (80,82) 180 (80+100) 219,057, 4. Eetu Hautaniemi PuKa (47,27) 124 (56+68) 217,511, 5. Joona Viitasaari PuKa (44,27) 117 (52+65) 217,397, 6. Santeri Suonpää PaPu (65,35) 158 (73+85) 217,310, 7. Valtteri Raudasoja OAK (49,15) 115 (55+60) 195,192.

SUOMEN CUPIN 2.
OSAKILPAILU PARKANO
2.11.2019

NAISET: 55 kg: 1. Siri Sytelä AU 149 (66+83), 2. Emmi Harell Pu-

Ka 104 (48+56) . Sari-Anna Salonen PuKa –. **64 kg:** 1. Iida Kalmari AU 150 (68+82), 2. Sini Siro PaPu 116 (52+64), 3. Olivia Kononen PuKa 115 (49+66). **71 kg:** 1. Emma Gleisner LeKi 194 (89 N23SE+105), 2. Tytti Parjainen PuKa 155 (70+85), 3. Jaana Pohjaranta PuKa 140 (65+75). **76 kg:** 1. Tiia Ojakoski PuKa 133 (61+72).

MIEHET: 73 kg: Timi Niemelä PuKa (80+-). **81 kg:** 1. Iiro Kallioinen PuKa 231 (105+126). **89 kg:** 1. Eero Koivisto PuKa 224 (103+121), 2. Riku Kangasniemi PuKa 212 (96+116). **+109 kg:** 1. Teemu Roininen LeKi 343 (148+195).

SUOMEN CUPIN 3.
OSAKILPAILU ROVANIEMI
3.11.2019

NAISET: 55 kg: 1. Suvi Sääskilahti OAK 110 (50+60). **59 kg:** 1. Anu Rautio OAK 119 (52+67), 2. Aada Virta OAK 106 (45+61). **64 kg:** 1. Essi Koskinen OAK 165 (72+93), 2. Annina Oikarinen OAK 130 (57+73), 3. Miia Lantto OAK 120 (53+67). **71 kg:** 1. Emilia Tiestö OAK 123 (53+70).

MIEHET: 73 kg: 1. Teemu Sotahaimo OAK 183 (83+100). **81 kg:** Konsta Suoniemi OAK –. **96 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK 261 M20SE (116 M20SE+145 M20SE). **102 kg:** 1. Elias Klytseroff OAK 267 (115+152). **109 kg:** 1. Hannes Keskitalo OAK 320 (140+180). **+109 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK 270 (120+150).

SUOMEN
PAINONNOSTOLIITON
SEURAJOUKKUEKILPAILU
2019:

MESTARUUSSARJA: 1. Turun Atleettiklubi I 4909,429 pistettä, 2. Rovaniemen Reipas I 4854,507, 3. Ounasvaaran Atleetti Klubi 4848,717, 4. Tampereen Pyrintö 4643,721, 5. Herakles 4622,139, 6. Puntti-Karhut I 4414,810, 7. Turun Atleettiklubi II 4133,350, 8. Oulun Pyrintö 3984,627, 9. Puntti-Karhut II 3811,171, 10. Lempäälän Kisa 3746,844, 11. Keljon Viesti 3383,669.

YKKÖSSARJA: 1. Lohja-Lifting I 2872,840, 2. Lohja-Lifting II 2644,096, 3. Ounasvaaran At-

leetti Klubi 2483,983, 4. Puntti-Karhut I 2350,004, 5. Puntti-Karhut II 1852,400, 6. Tampereen Sisu 1663,728.

NUORISOSARJA: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi I 2911,683, 2. Tampereen Pyrintö I 2536,666, 3. Puntti-Karhut I 2320,561, 4. Ounasvaaran Atleetti Klubi II 2231,795, 5. Tampereen Pyrintö II 1986,372, 6. Kalajoen Junkkarit 1928,833, 7. Puntti-Karhut II 1905,458, 8. Lempäälän Kisa 1784,784, 9. Ounasvaaran Atleetti Klubi III 1782,881.

17- JA 20-VUOTIAIDEN
PM-KILPAILUT SUNDSVALL,
RUOTSI 16.–17.11.2019

TYTÖT 17-v.: 49 kg: 1. Iita Kononen FIN 114 N15+N17SE (54 N15/N17SE+60). **55 kg:** 1. Janette Ylisoini FIN 138 N15/N17SE (61 N15/N17SE+77 N15/N17SE). **59 kg:** 3. Ida Moisio FIN 138 N15/N17SE (65 N15/N17SE+73 N15/N17SE). **64 kg:** 2. Jannike Bäckström FIN 156 (68+88), 3. Ada Nurhonen FIN 137 (61+76). **71 kg:** 1. Aino Luostarinen FIN 201 (85+116 N17SE/PE+N20 ja N23SE). **76 kg:** 4. Helmi Nauha FIN 146 (64+82).

TÄYDELLISET TULOKSET:
<http://www.tyngdlyftning.com/Nyheter/Egnanyheter/ResultatUNMflickor/>

POJAT 17-v.: 55 kg: 1. Patrik Ahtiainen FIN 145 (60+85). **61 kg:** 2. Eetu Leinonen FIN 170 (77+93). **67 kg:** 2. Timi Niemelä FIN 202 (87+115). **73 kg:** 4. Konsta Suoniemi FIN 190 (85+105). **81 kg:** 1. Juuso Hartikainen FIN 241 M17SE (102 M17SE+139 M17+M20SE), 4. Sakari Pietarinen FIN 206 (92+114). **89 kg:** 4. Sami Härkö FIN 206 (99+107). **+102 kg:** 1. Hanno Keskitalo FIN 287 M17SE/PE (127 M17SE/PE+160 M17SE/PE).

TÄYDELLISET TULOKSET:
<http://www.tyngdlyftning.com/Nyheter/Egnanyheter/ResultatpojkarUNM/>

NAISET 20-v.: 55 kg: 1. Siri Sytelä FIN 148 (65+83), 4. Kirsi-Marja Mukkala FIN 137 (62+75). **59 kg:** Ronja Leppiaho FIN (65+-). **64 kg:** 3. Essi Heikkinen FIN 141 (61+80). **71 kg:** 1. Noora Lehtonen FIN 176 (75+101). **76 kg:** 1. Jutta Selin FIN 189 N20SE/PE (87

N20SE/PE+102 N20SE).

TÄYDELLISET TULOKSET:

<http://www.tyngdlyftning.com/Nyheter/Egnanyheter/ResultatdamerJNM/>

MIEHET 20-v.: 73 kg: 2. Mauro Nieminen FIN 212 (95+117). **81 kg:** 1. Valtteri Karjalainen FIN 227 (100+127), 2. Anton Hodju FIN 226 (105+121). **96 kg:** 5. Konsta Parkkali FIN 230 (110+120). **+109 kg:** 2. Matias Tuovinen FIN Atomi 300 M20SE (135 M20SE+165).

KAIKKI TULOKSET:

<http://www.tyngdlyftning.com/Nyheter/Egnanyheter/Resultat-herrarJNM/>

SEURAJOUKKUEIDEN SM-
LOPPUOTTELU ROVANIEMI
23.11.2019

1. Turun Atleettiklubi 1679,257 pistettä, Ada Nurhonen (63,56) 136 (58+78), Konsta Parkkali (89,22) 229 (105+124), Mirka Henrikson (59,02) 168 (74+94), Klaus Eloranta (79,58) 269 (119+150), Saara Leskinen TAK (61,84) 192 (85+107), Eero Retulainen TAK (88,72) 319 (142+177).

2. Ounasvaaran Atleetti Klubi 1634,538, Aino Luostarinen (69,56) 202 (87+115), Hanno Keskitalo (122,1) 280 (125+155), Annina Oikarinen (60,51) 133 (60+73), Elias Klytseroff (96,66) 265 (120+145), Essi Koskinen (64,39) 168 (75+93), Hannes Keskitalo (102,68) 320 (140+180).

3. Tampereen Pyrintö 1605,371, Jutta Selin (71,41) 183 (84+99), Hanno Keskitalo (122,1) 280 (125+155), Annina Oikarinen (60,51) 133 (60+73), Elias Klytseroff (96,66) 265 (120+145), Essi Koskinen (64,39) 168 (75+93), Hannes Keskitalo (102,68) 320 (140+180).

4. Rovaniemen Reipas 1520,594, Ronja Leppiaho (58,06) 151 kg (69+82), Valtteri Karjalainen (85,16) 238 kg (103+134), Kirsi-Marja Mukkala (52,3) 145 kg (65+80), Anton Hodju (78,92) 225 kg (105+120), Reeta-Mari Loukusa (64,86) 168 kg (77+91), Samuli Pirkkio (62,3) 190 kg (88+102).



Mäntytie 2
Lempäälä
Puh. 3123 6000
www.lauta.fi

KOISA TRANS KY
Ossinkuja 4, 39700 Parkano
040 5810 488



Koneurakointi Visuri & Paavola Oy

Haahkatie 1
85100 Kalajoki
Puh. 0400 389 484
0400 587 071

Rakennusliike Arto Konttila Oy
Maamiehenkatu 30, 96460 Rovaniemi
0400 526 803

Gamituote Oy
040 5437 663
www.gamituote.com

RAKENNUSTYÖ K. SALO OY

Petäjäkuja 269, 34600 Ruovesi
044 2034 747



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



Puh. 044 552 5287

TILITOIMISTO PESTATILIT OY

Jaakonkatu 3 Rovaniemi
040 8448 567

SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkylä
0400 391 258



LUONNONKIVIEN
ERIKOISMYYMÄLÄ
VERKOSSA

020 7995 667
www.kivitori.fi

Koulutie 44, 35300 Orivesi



Tuotantolinja 4, hallit 4 & 7 36220 Kangasala

045 6522 276

eetu@mestaripuu.fi



Rakennus P. Jokelainen Oy

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

Rakennus Oy J. Patoranta

Koivistonluodontie 4B, 28330 Pori
050 5610 685

KANTOJEN JYRSINTÄÄ

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

Rakennusliike Araks Oy

Koivikkotie 28
ROVANIEMI
040 093 9447

Kouvolan Laatoitus ja Muuraus

Vanhamaantie 205 A, 47200 Elimäki
0400 358 716

Arto Isopahkala Oy

Aholeinikintie 3, 85100 Kalajoki
0400 396 068

ANTTI PAHKALA
0500 382 414
Pahkalantie 32,
68100 Himanka

**NOORMARKUN
KIINTEISTÖPALVELU OY**
Krankantie 9 B Noormarkku
© 0400 529 746

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

E. Pääkkönen Oy
Lepistöntie 100
85100 Kalajoki
0400 599 562



Järvikyläntie 53
28400 Ulvila
p. 050-5574 503
www.porinkarhuteras.fi

JusWell

Rauhantie 91
85140 Tynkä
040 7270 329



Koillis Mittaus Oy
Uittomiehentie 14 A 13, Rovaniemi
044 2935 215



REMOVE
Timanttityöt Oy
Varikkotie 19 C, 96100 Rovaniemi
0400 185 372



Aittatie 8 B
96100 Rovaniemi
Puh. 040 - 7220 884

TALOPINTA OY
040 5477 965
Uurastajankatu 19, 33710 Tampere

MAINOSTASO.FI
IDEAN TOTEUTTAJA
Teollisuustie 16, 96360 ROVANIEMI
Puh. (016) 366 296
www.mainostaso.fi

METSÄPALVELUT
T:mi Riipi Sami
Puh. 040 5280 540
riipis@gmail.com
Hyppymäentie 9, 95450 Tornio

• Pihapuut -myös vaikeat pihapuut • Taimienhoito,
varhaishoito • Ennakkoraivaus • Istutukset • Viljely

Rakennuspalvelu
Jari Toivola Oy
Kierimontie 144, 37530 LEMPÄÄLÄ
Puh. 0400 514 343



RAVINTOLA
Villihaghi
LEMPÄÄLÄ
Puh. 375 1441

Rivi-ilmoitukset

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

KYLÄNIKKARI M. HEIKKALA TMI
Hemmingintie 159 Lempäälä ☎ 0400 796 245

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

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

NOORMARKUN KIINTEISTÖPALVELU OY
Krankantie 9 B Noormarkku ☎ 0400 529 746

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

KULJETUS ÄNKILÄ ☎ 0400 854 332
Pikkulantie 8, 85100 Kalajoki

JJJN MONIRAKENNUS KY ☎ 0400 874 391
Kallinlahdenkatu 1 Ikaalinen

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

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

OHJELMATOIMISTO JOKA OHJELMAT OY
Rinnetie 14, 85100 Kalajoki ☎ 050 5174 361

KULJETUSPALVELU MAITOPAJAT OY
Porintie 475 Lapinneva **0400 239 866**

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

IV- JA SÄÄTÖLAITEHUOLTO J KANTOLA
Hirttiöntie 17 A Rovaniemi ☎ 040 5122 648

POHJOLAN LIIKENNEKOULU
Pekankatu 3, 96200 Rovaniemi ☎ 040 824 2051

NAPAPIIRIN AUTOHUOLTO ☎ 044 331 1234
Napapiirintie 2, 96900 Saarenkylä

EDUSTUSKYMPPI ☎ 0400 634 198
Nikkiläntie 34, 37500 Lempäälä

PARLAVA OY ☎ 0400 383 860
Kankarintie 35-19, 39750 Kuivasjärvi

MAANRAKENNUS KÄRKKÄINEN OY
Pirintie 8, 29200 Harjavalta ☎ 0400 322 577

LEVYNELIÖ OY ☎ 0400 494 932
Aakkulantie 50, 36200 Kangasala

HT SÄHKÖASENNUS OY ☎ 050 305 8388 (24h)
Vinkakatu 3, 37150 Nokia

BETONI-HELEN OY ☎ 040 094 7042
Voitila 171, 35300 Orivesi

KARPIN KAIVIN OY ☎ 050 3844 264
Nippalantie 3, 35300 Orivesi



**ORIPÄÄN
ELEMENTTI OY**

Harjavalankatu 3, 29200 Harjavalta
0500 120 190 www.oripaanelementti.fi



Maalaus-työt, tasoitetyöt,
epoksimassalattiat

**Maalausliike
Altti Rintala Oy**

Mikkolantie 37, 28130 PORI
Puh. 040 707 6594
ar@maalausliikear.fi
Kari Kuimala p. 044 369 7391
Jukka Sjöholm p. 040 707 6594



Juustokivenkatu 1
29200 Harjavalta
0400 - 591 702

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

**Liisan
Leipomo
Oy**
Tampereentie 360
LEMPÄÄLÄ
Puh. 010 219 3800

VMP
Rovakatu 19
96200 Rovaniemi
0400 188 199

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



Kuljetus Snällström Oy
0400 228 825
Pitkärannantie 186, 28400 Ulvila

KARTANON AUTOSUOJAUS

Mäkipuistontie 8, 28430 Pori
p. **0400 685 977**

Painotuotteet Lahest.



www.mp-paino.fi