



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON VUOSIJULKAISU 2020

YEMPAUS

Eero
Retulainen

s. 5

Nuorten EM
siirtyi vuodella

s. 7

Onlinekilpailut
uusi ilmiö

s. 10

www.facebook.com/taiteettihubi

.....
Painonnoston
erikoisseura
vanhemmilla



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

KANNESSA
Jutta Selin nousi
200 kilon kerhoon
nuorten SM-lavalla
Rovaniemellä.



PÄÄTOIMITTAJA

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

JULKAISIJA	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSMYynti	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSKOOT & -HINNAT	1/1 sivu (L210 x K297) 840 € 1/2 sivua (L210 x K148) 460 € 1/4 sivua (L108 x K148) 250 € Yrityksen logo 85 € Rivi-ilmoitus 40 €
TILAUSHINTA	Irtonumero 15 €
TAITTO	Suvi Ekholm/ M&P Paino suvi.ekholm@mp-paino.fi
PAINOPAikka	M&P Paino, Lahti 2020



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
TOIMINNANJOHTAJA	Tomi Tolsa tomi.tolsa@painonnosto.fi
NUORISO- JA KOULUTUS- PÄÄLLIKKÖ	Jarno Tiainen jarno.tiainen@painonnosto.fi puh. 050 468 0068

TEMPAUS

VUOSIJULKAISU
2020

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 HENKILÖT

5 Eero Retulainen
31 Taisto Huisman

7 KILPAILUT

7 EM-kilpailut
9 Online-maailmancup
10 PM-kilpailut
14 Seurajoukkueiden SM-kilpailut
15 SM-kilpailut
21 Techno Snatch -kilpailut

9 LIITTOKOKOUS

22 REILU PELI

24 SEURAT

24 Joensuun Puntti-Pojat
28 Kasitonnisen Urheilijat
32 Loviisan Toiminnallinen Urheilu

30 PUNTTIKARNEVAALIT

34 IN MEMORIAM

35 OLYMPIAKOMITEA

35 TULOSPÖRSSI

38 TOIMINTAKALENTERI

Kohti vuotta 2021



Vuosi 2020 on ollut varsin poikkeuksellinen vuosi. Kevättalvella alkanut koronapandemia on käytännössä pysäyttänyt kaiken kansainvälisen kilpailutoiminnan Olympiakisoja myöten. Nuorten 20- ja 23-vuotiaiden EM-kotikisat siirtyivät vuodelle eteenpäin, kuten myös Olympiakisat. Nähtäväksi jää saadaanko kisoja pidettyä ensi vuonnakaan, toivotaan parasta.

Tämä erikoinen tilanne on kuitenkin tuonut uusia innovaatioita, kuten marraskuun lopussa pidetyt yleisen sarjan Pohjoismaiset mestaruuskilpailut on-line.

Liiton toimisto on palannut kahden vuoden jälkeen vakiomiehitykseen, kun Tomi Tolsa palasi ruoriin opintovaapaaltaan. Jarno Tiainen hoitaa edelleen nuoriso- ja koulutuspäällikön virkaa.

Syysliittokokous pidettiin 26.11.2020 ns. hybridi-kokouksena, johon oli mahdollisuus osallistua rajoitetusti paikan päällä ja lisäksi etäyhteyden kautta. Äänestys tapahtui kokonaan sähköisesti ja ääntenlasku meni huomattavasti nopeammin kuin aiemmissa kokouksissa.

Minut valittiin jatkamaan puheenjohtajana ainakin seuraavan 2-vuotiskauden. Kiitos luottamuksestanne. Kokouksessa valittiin myös uudet johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle ja johtokunnassa on nyt edustus kaikista kolmesta liiton alaisesta lajista, kun painonnoston lisäksi edustus on myös kahvakuulasta ja toiminnallisesta urheilusta.

Uutena asiana ensi vuodelle on johtoryhmän perustaminen. Johtoryhmän tehtävänä on mm. "sparrata" ja auttaa asiantuntijaryhmiä omassa tehtävissään. Tästä on hyvä jatkaa ja rakentaa vahvempaa yhteistä perhettä tulevalle vuodelle.

Haku asiantuntijaryhmiin on tätä kirjoittaessa vielä käynnissä ja toivottavasti saamme paljon hyviä hakijoita kaikkiin ryhmiin.

Toivotan kaikille menestyksellistä vuotta 2021.

Tarmo Kuusisto
Puheenjohtaja

EM-PRONSSIMITALISTI EERO RETULAINEN tähyilee vuoteen 2021 – kiikarissa Tokion olympialava

Painonnostaja Eero Retulainen haaveili, että vuosi 2020 huipentuisi olympialaisiin. Tokion kisoja ei kuitenkaan pidetty heinä-elokuun vaihteessa, vaan ne siirtyivät vuodelle eteenpäin.

Tulevaisuuden suunnitelmia ei kuitenkaan ole tarvinnut tarkistaa – olympialava on ensi vuoden tärkein tavoite.

– Harjoittelu tähtää siihen, että olen huippukunnossa Tokiossa. Ennen sitä pitää luonnollisesti saada paikka kisoihin, Turun Atleettiklubia edustava Retulainen, 28, tuumii.

Painonnoston olympiamitaleista nostetaan Tokyo International Forumissa 24.7.–4.8.2021.

JÄÄKARHUSTA TULI EM-PRONSSIMITALISTI

Lempinimellä Jääkarhu tunnettu Eero Retulainen sai lokakuun alussa kuulua olevansa arvokisamitalisti. Bukarestin 2018 EM-kilpailuista tuli tieto, että sarjassa 94 kiloa nostaneen liettualaisen kilpakumppanin suoritus oli hylätty kiellettyjen aineiden käytön seurauksena.

Näin Retulainen nousi työnnon EM-pronssimitalistiksi 192 kilon punteilla. Kyseessä on tällä hetkellä ainoa suomalaisen miespainonnostajan saavuttama arvokisamitali (olympia/MM/EM) 2000-luvulla.

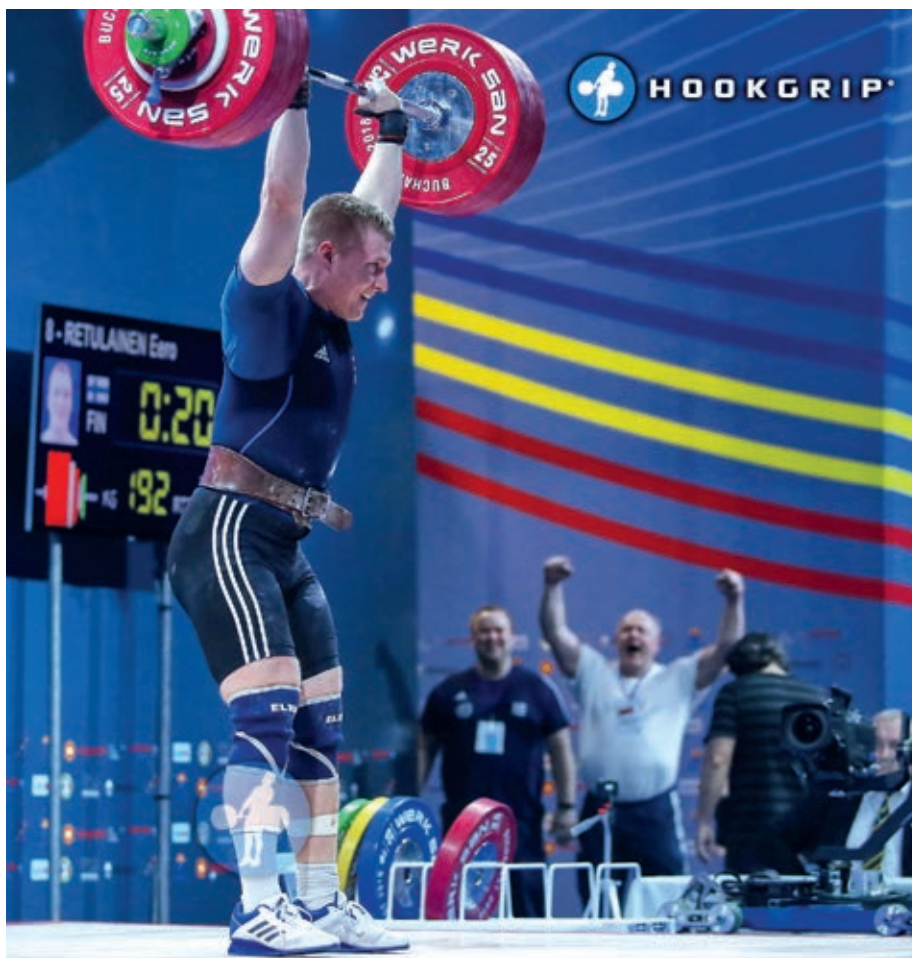
Jälkikäteen fiilisteltyä juuri tuo, tarkkaan ottaen Romanian pääkaupungin Bukarestin metropolialueeseen kuuluvassa Izvoranissa, Ciolpanin satelliittikunnassa lankalauantaina 31.3.2018 käyty punttikisa onnistui täydellisesti. Retulainen täräytti kuusi onnistunutta nostosuoritusta ja kirjautti 94-kiloisten ennätyspainot 345 kiloa (153+192). Yhteistulosarjasto oli kuudes.

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

”Tempauksen lämmittelyssä tuli sellainen olo, että tänään kulkee ja niinhän se kulki. Työntö tuntui myös tosi hyvältä. Ainoastaan toisen yrityksen rinnalleveto oli vähän kantapäällä, mutta muuten joka nosto tuntui vauvattomalta. Oli hyvä päivä tehtaalla”, Retulainen kommentoi silloin suorituksia tuoreeltaan.

KANSAINVÄLINEN TYÖYMPÄRISTÖ

EM-pronssimitalisti tavoitettiin puhe-
limitse Tanskan pääkaupungista Köö-



Eero Retulaista hymyilyttää EM-lavalla, kun 192 kilon ennätyspunnit ovat työnnessä suorilla käsillä. Valmentajat Arto Savonen ja Antti Everi tuulettelevat ja myhäilevät taustalla.

penhaminasta, jossa hän työskenteli haastatteluhetkellä Danske Bankissa johdannaisanalyytikkona.

– Olen tykännyt tästä ammatista. Työkielinä ovat englanti ja ruotsi.

– Vaikka työ on vuorotyötä, olen pystynyt sovittamaan harjoitusaikani mielekkäiksi. Harjoittelemassa olen käynyt paikallisen IK99-seuran salilla, Retulainen taustoittaa.

Painonnostajalle kuluneen vuoden suurin tapahtumiin kuuluivat omat häät. Eero Retulainen meni elokuussa naimisiin maajoukkuepainonnostaja Saara Leskisen kanssa.

Korona on rajoittanut jonkin verran päivittäistä tekemistä Kööpenhaminassa, mutta harjoittelun maajoukkueenostaja on pystynyt vetämään jokseenkin suunnitelmien mukaisesti.

– Koska kansainvälinen kilpailukalenteri tyhjeni maaliskuun jälkeen, pystyin tekemään treeneissä voimaominaisuuksia. Kesällä oli hyvää aikaa luoda pohjaa.

OLYMPIAKARSINTA ON OMA MAAILMA

Retulainen pohtii, että tulevat kuu-kaudet ovat melkoista taiteilua epävarmassa tilanteessa.

– EM-kisat huhtikuussa Moskovassa ovat joka tapauksessa viimeinen karsintatilaisuus Tokion olympialaisiin, ja siellä pitää olla iskussa.

Olympiakarsintajärjestelmä on aivan oma maailmansa, johon tutustuessaan ainakin ulkopuolinen saa pelkästään päänsärkyä.

– Ei käy kateeksi kansainvälisen liiton porukkaa. Puuhaa varmasti on, kun listat aikanaan valmistuvat ja pitää nimetä urheilijat olympialaisiin.

Karsintapolun kautta jokaiseen painoluokkaan kelpuutetaan 14 urheilijaa.

Retulainen teki Batumin 2019 EM-kilpailujen jälkeen mielenkiintoisen ratkaisun ja vaihtoi kilpailusarjaa pykälän alaspäin 96-kiloisista 89-kiloihin eli periaatteessa olympiasarjasta ei-olympiasarjaan.

– Minulla oli kaksi karsintakisaa käytyinä 96 kilon sarjassa, joten siinä mielessä pystyin käymään karsintakisoja 89-kiloisissa. Tein sarjanvaihdon siksi, että sain nostoihin nopeutta ja liikkuvuutta. Mielestäni sarjanvaihto oli onnistunut, kun olympiakarsintapisteitäkin ropisi mukavasti, Retulainen pohtii.

Retulainen voimaili kolme olympiakarsintakisaa 89-kiloisissa, viime vuoden lokakuussa San Marinon Serravillessa, tammikuun maailmancupissa Roomassa sekä helmikuun lopussa Maltan Cospicuassa. Kaikista oli tulilaisina työntömitali.



Onnistuneen noston jälkeen kelpaa taputella kahdenviiden punaisia lätkiä.



Eero Retulainen työnsi Suomen ennätyksen 187 kiloa helmikuussa Porin SM-kisoissa.

Mikäli mies Tokioon valitaan, edessä on pienimuotoinen painonpalautus 96 kilon sarjaan.

– Mahdollisuudet päästä kisoihin näyttävät nykytilanteessa lupaavilta, Retulainen puntaroi.

SUOMEN ENNÄTYKSIÄ KOLMESSA SARJASSA

Kotimaan lavoilla Retulainen on voittanut nykyisissä painoluokissa kaksi Suomen mestaruutta – enempää

ei ole voinut voittakaan. Viime vuonna SM-kulta lohkesi sarjassa 102 kiloa ja tänä vuonna sarjassa 89 kiloa. Harvemmin Suomen mestaruus on voitettu kaksi painoluokkaa alempana edellisvuoteen verrattuna.

Miesten Suomen ennätyksiä Retulaisella on kolmessa eri painoluokassa. 89-kiloisissa ja 96-kiloisissa miehen nimissä ovat kaikki ennätykset luke-min 148, 187 ja 329 sekä 150, 188 ja 338 kiloa. Lisäksi SE-luettelossa on myös 102-kiloisten tempaus 147 kiloa. ■

Making of European Junior & U23 Championships in Rovaniemi 2021... preparing for year 2021



Minut valittiin marraskuussa 2019 painonnoston nuorten EM-kisojen pääsihteeriksi. Kisoihin, jotka suunniteltiin järjestettäväksi 10.–20. syyskuuta 2020 Rovaniemellä. Kaikki tietävät nyt, että kisat siirrettiin ensi vuoden syksyyn koronan vuoksi mutta tässä lyhyessä kirjoituksessa avaan hiukan taustoja ja työtäni tuona aikana.

Aloitteinkin jo hiukan ennakkoon joulukuussa 2019 koska olin erittäin innoissani saamastani hienosta tehtävästä. Olen urani aikana ollut järjestämässä niin useita pienempiä ja tätäkin isomman kokoluokan kisoja useissa eri lajeissa mutta arvelin kansainvälisen arvokisan antavan aivan uusia kokemuksia ja oppeja. Ja koska painonnosto ja Rovaniemi ovat henkilökohtaisesti erittäin läheisiä asioita minulle, tämä tehtävä tuntui erityisen tärkeältä. Tapasin ennen joulua paikallisen järjestävän seuran Ounasvaaran Atleetti Klubin jäseniä ja toimijoita, joista jo tunsinkin useita entuudestaan. Minut otettiin hyvin vastaan ja aivan jännityksestä tärisin, että pää-

sisin aloittamaan työni.

Tammikuussa aloitin virallisesti tehden kuukauden puolikkaana ja samalla irtauduin aiemmasta työstäni sujuvasti. Tutustuin syvällisesti jo tehtyihin suunnitelmiin ja kisan hakemuksiin sekä alustaviin EWF:n vaatimuksiin kisajärjestelyistä. Samalla tein alustavia suunnitelmia (aikataulu/talous/organisaatio/teemat ja arvot) joita tulisin esittelemään liiton johtokunnalle ja kisojen ohjausryhmälle ja heidän kommenttien jälkeen niitä alettaisiin toteuttaa.

Samanaikaisesti kuului jonkun flunssan levinneen kaukana Kiinassa.

Helmikuussa siirryin kokoaikaiseksi ja aloitin mm. luomaan paremmin kontakteja Rovaniemellä ja laatimaan tarvittavia tiimejä sekä niiden tehtäviä ennen kisoja, niiden aikana ja niiden jälkeen. Rovaniemellä sijaitsevien koulutustahojen kesken suunniteltiin hyvää yhteistyötä koska lähtökohtana olisi, että nuoret olisivat aktiivisesti esillä niin kisoissa kuin oheista pahtumissa saaden arvokasta työkokemusta ja kokien samalla kansainvälisen arvokisan tunnelmaa. Lähettelin aktiivisesti tarjouspyyntöjä, jotta löytäisin mahdollisimman hyvät ja edulliset ratkaisut kisojen onnistuneeseen läpivientiin. Yksi aiempi oppini kisajärjestelyistä on tämä: kaikki mitä säästävät kisojen järjestelyissä ovat lopussa plussaa. Vielä parempaa jos hankinnat saadaan yhteistyökumppanuusien kautta. Kun tarjoukset olivat valmiina, pystyin tekemään kisoille kuukausikohtaisen tarkan budjetin.

Flunssaa eli koronaa oli jo Euroo-

passa, mm. Pohjois-Italiassa ja Alpeilla eristettiin alueita. Keskusteltiin, että ei tuo varmaan meille asti leviää...

Maaliskuussa perjantaina 13.3. Rovaniemellä ollessani korona iski kovaa. Olin käynyt hyviä palavereita yrityksen kanssa ja briiffannut mm. Santasportin henkilökuntaa tulevista kisajärjestelyistä, kun matkustus- ja kokoontumisrajoitukset tulivat voimaan, kaikki tilat menivät kiinni ja Suomi siirtyi etätöihin. Tämä kaikki tarkoitti erittäin harmaita pilviä kisan toteutukselle. Ajatukset olivat kuitenkin todella vahvasti siinä, että kesään mennessä tilanne olisi jo toinen. Euroopassa tilanne oli jo kääntymässä kriittiseksi. Olympiakisat siirtyivät vuoteen 2021.

Huhtikuussa tehtiin etätöitä ja valmisteltiin kisoja niin hyvin kuin pystyttiin. Jo varatut liput Moskovan aikuisten EM-kisoihin muuttuivat arvottomiksi, kun kisat siirtyivät kesään (ja myöhemmin loppuvuoteen ja vielä seuraavaan vuoteen). Alkuperäisessä suunnitelmassa olisimme käyneet Moskovassa mainostamassa omia kisojamme ja houkutelleen siten paljon ihmisiä Rovaniemelle pitkälle vierailulle. Yritykset ja yhteistyökumppanit eivät halua tehdä mitään sitovia sopimuksia. Myöskään meidän suunnitelmien mukaista mainonnan aloitusta ei vielä tässä vallitsevassa tilanteessa tehty.

Toukokuussa neuvoteltiin paljon yhteistyökumppaneiden ja EWF:n kanssa sekä esiteltiin mm. mitalivedokset ja lavasuunnitelmat sekä aikataulut, jotka kaikki saivat hyväksynnän. Kaikkiin sopimuksiin haluttiin ylivoimainen este-pykälä, jollaista ei ollut aiemmin ollut missään. Olympiakomitean lakimies kertoi hyviä vinkkejä. Edelleen pysyttiin alkuperäisessä suunnitelmassa mutta mielessä aloin jo miettimään, että mitä

jos tilanne ei helpota kesällä. Kisoitamme suunniteltiin hetkellisesti myös tuleva vuoden 2021 olympialaisten karsintakisa koska keväällä ei kisailtu missään. Eleikon kanssa sovittiin laajasta yhteistyöstä sekä EM-kisojen suhteen, että liiton yhteistyökumppanina seuraavien kolmen vuoden ajalle. Harrastajat saavat näin edullisempia ja erittäin laadukkaita tuotteita ja Eleiko tukee liittoa monella tapaa. Toivottavasti tätä hyödynnetään laajasti.

Kesäkuussa meillä järjestäjillä ja EWF:llä oli edelleen toive, että kisat voidaan järjestää alkuperäisen aikataulun mukaisesti. Tein erittäin paljon yhteistyötä käyden palavereja lukuisien eri viranomaisten kanssa, jotka liittyivät jotenkin koronaan ja matkustamiseen. Mielenkiintoisia keskusteluja käytiin mm. ulkoministeriön nimetömiä virkailijoiden kanssa tiettyjen maiden kansalaisten matkustusmahdollisuuksista Rovaniemelle. Eurooppa kuitenkin hiukan avautui ja kesän lähestyminen nostatti myös mielialaa.

OAK:n kanssa tehtiin metsänistutustempaus, joka liittyi läheisesti kisojemme teemoihin ja vierailin tapaa-massa kisojemme pääosassa olevia urheilijoita "Ryhmä Rovaniemi" leirillä. Aivan huikeita nostajia meidän nuorten maajoukkueessa!

Dopingtestaus tulisi aloittaa Euroopassa kaksi kuukautta ennen kisoja mutta vielä ei ollut tietoa onnistuuko se jokaisessa maassa.

Heinäkuussa saapuivat ilmoittautumiset. Kisoihin oli ennakoilmoit-

tautunut yli 750 henkilöä ja Suomen lisäksi osallistujia oli tulossa 38 eri maasta. Erittäin suuri määrä osallistujia, vaikka tässä luvussa ovatkin mukana myös varaosallistujat. Kisojemme markkinointi oli selkeästi tavoittanut painonnostoperheen. Tilanne oli vain kääntynyt jälleen huolestuttavaan suuntaan useissa maissa. EWF:n jäsenmaat olivat huolissaan, miten heidän joukkueensa pääsevät Suomeen, kun matkustusrajoitukset tulivat jälleen voimaan. Muutamat jäsenmaat olivat myös ajautuneet sotatilaan mutta luultavasti meidän tulevilla kisoilla ei ollut mitään tekemistä sen kanssa. Tämäkin tulisi vain ottaa huomioon majoitussuunnitelmissa. Sähköpostit ja puhelimit lauloivat ahkerasti ympäri Eurooppaa.

Teimme OAK:n Harri Norbergin kanssa tarkan selvityksen koronatilanteesta EWF:n jäsenmaissa ja sen muutoksista edellisen kuukauden ajalta. Tilanne näytti etenevän erittäin nopeasti pahempaan suuntaan eivätkä useat maajoukkueet tulisi pääsemään kisoihimme ainakaan ilman pitkää karensia. Ja silti olisi suuri riski, että tauti leviäisi paikallisesti tai kisat jouduttai-siin keskeyttämään ennen virallista päätöstä. Tämä olisi kaikista pahin ja kallein vaihtoehto. Piakkoin myös majoitusvarauksista lankeaisi varausmaksut liitolle.

Tekemämme selvityksen perusteella 20.7. ohjausryhmän kokouksessa päätettiin pyytää siirtoa seuraavaan vuoteen. Keskustelut EWF:n Hasan Akku-

sin kanssa pidettiin 21.7. ja esitettiin harras toive, että kisoja voitaisiin siirtää seuraavaan vuoteen. 24.7. saapui virallinen ilmoitus EWF:ltä, että kisat siirtyvät seuraavaan vuoteen. Yhteistyökumppanit ja verkostomme saivat viestin, että kisat siirretään ja että tämä oli ainoa vastuullinen teko joka voitiin vallitsevissa olosuhteissa tehdä. Ikävää mutta totta.

Elokuun tein töitä vielä puolipäiväisenä ja järjestelin sopimuksia ja tilauksia uusiksi. Kävin auttamassa nuorten SM-kisojen järjestelyissä Rovaniemellä jotka alun perin olisivat olleet esikisat EM-kisoille. Näissä kisoissa meillä oli käytössä mm. uusi Eleikon kisakalusto ja uusi nostolava, ja mikä parasta, kaikki toimi aivan loistavasti. Niin tekniikka kuin kisaorganisaatiokin.

Vaikka työni päättyivät tältä erää ikävästi kesken niin toivon vielä pääseväni viemään tämän työn päätökseen vuoden 2021 aikana ja että pääsisimme järjestämään onnistuneet kisat niin urheilullisesti kuin järjestelyjen puolesta. Katseet siirretään siis tulevaan eivätkä jo tehdyt työt mene hukkaan sillä voimme toteuttaa kisamme pitkälti jo tehtyjen suunnitelmien mukaisesti, nyt siis vain vuoden myöhemmin.

Tähän loppuun ajattelin kirjoittaa loppukevennyksenä myös muutamista huijausyrityksistä, joita kohtasimme kisojen järjestelyissä mutta ehkäpä korona on vienyt jo kaiken huomion. Pysykää terveisinä ja vahvoina! ■



Tutustu palveluun

Pohjola Terveysmestari -palvelu

Apuja terveyshuoliin puhelimitse ja sovelluksessa

Pohjola Vakuutuksen asiakkaana voit saada myös korvausratkaisun heti asioinnin aikana.

Palvelun tuottaa Pohjola Sairaala Oy

Pohjola Sairaala

Jannike Bäckström kuudes ja Hanno Keskitalo seitsemäs online-maailmancupissa



Jannike Bäckström ja Hanno Keskitalo pitivät hienosti sinivalkeista mainetta yllä kaikkien aikojen ensimmäisessä maailmanlaajuisessa painonnoston online-kilpailussa, 17-vuotiaiden maailmancupissa 11.–18. marraskuuta.

Bäckström sijoittui kuudenneksi 64-kiloisissa yhteistuloksella 165 kiloa (73+92) ja Keskitalo seitsemänneksi yli 102-kiloisissa yhteistuloksella 300 kiloa (132+168).

Sakari Pietarinen nosti 89-kiloisissa 16:nneksi tuloksella 238 kiloa (108+130). Timi Niemelä tempaisi 73-kiloisissa 90 kiloa, mutta loukkasi hieman selkäänsä ja jäi työnnössä ilman tulosta.

IWF järjesti historiallisen maailmancupin, koska kalenterissa olleet MM-kilpailut peruttiin koronapandemian vuoksi. 17-vuotiaiden MM-kisat oli myönnetty Perun Limaan.

Kisan luonteesta johtuen tuloksia ei hyväksytty muun muassa maailman- tai Suomen ennätyksiksi.

Maailmancupiin osallistuu 337 urheilijaa 50 maasta. ■

LIITTOKOKOUS

Tarmo Kuusisto jatkaa Painonnostoliiton puheenjohtajana

Painonnostoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestettiin 26. marraskuuta hybridikokouksena. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kimmo Kuuskasjärvi ja sihteeriksi Tomi Tolsa. Kokouksessa oli edustettuna 24 seuraa. Liiton puheenjohtajaksi tulevalle kaksivuotiskaudelle valittiin Tarmo Kuusisto. Pitkästä aikaa puheenjohtajan valintaan ei tarvittu vaalia. Nykyinen puheenjohtaja ei siis saanut haastajaehdokkaista.

Kokouksessa valittiin uudet liittojohdokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle: Timo Kukkonen, Henrik Tallbacka ja Raimo Turunen sekä varajäsenet Harri Norberg ja Petri Tanninen.

Uusiksi varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiskaudelle ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Timo Kukkonen, Kim Nyström, Henrik Tallbacka, Petri Tanninen ja Raimo Turunen.

Liittojohdokunnan jäseniksi kaksivuotiskaudelle

tiskaudelle 2020–22 valittiin: Kim Nyström (toiminnallinen urheilu), Henrik Tallbacka (kahvakuulaurheilu) ja Raimo Turunen.

Liittojohdokunnan varajäseniksi yksivuotiskaudelle 2020–21 ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Harri Norberg, Samuli Rantanen ja Petri Tanninen.

Liittojohdokunnan varajäseniksi valittiin: Harri Norberg, ensimmäinen varajäsen ja Samuli Rantanen, toinen varajäsen.

Kokouksessa vahvistettiin myös vuo-



Tarmo Kuusisto jatkaa liiton puheenjohtajana.

den 2021 toimintasuunnitelma, toimintakilpailun laskentaperusteet, talousarvio ja toimitsijalisenssi. ■

SUOMI PARAS MAA PM-onlinekisassa

Suomalaisurheilijat saavuttivat kahdeksan kultaa, kaksi hopeaa ja kolme pronssia yleisen sarjan Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa 28.–29. marraskuuta. Mitalit ratkaistiin ensimmäistä kertaa online-kisassa suomalaisten suorittaessa urakkansa Tampereen Nääshallissa.

Kilpailut käynnistyivät naisten alle 55 kilon sarjalla. Alavuden Urheilijoi- ta edustava Siri Sytelä esiintyi kelvosti lavalla.

Hän aloitti tempauksen 70 kilon las- tauksella. Hienon taistelun tuloksena oli onnistunut nosto tuomariäänin 2–1. Toinen tempausyritys 73 kg jäi eteen. Kolmas yritys samalla raudalla nap- sahti lähes täydellisesti kohdalleen.

Ensimmäisessä työnnössä Sytelä nosti 85 kiloa. Tuomarit kuitenkin hyl- käsivät noston. Juryn päätöksellä nosto lopulta hyväksyttiin pienen tauon päätteeksi. Toisessa ja kolmannessa yrityksessä paras ruuti jäi piippuun. Sytelän yhteistulos 158 kiloa riitti kil-

pailussa neljänteen sijaan.

Sarjan voitti Norjan Sarah Hovden Øvsthus.

– Tänään oli hyvä päivä, mutta hei- kot jalat. Tempauksessa nousi oma en- nätyt. Työnnöt kääntyivät hyvin, mutta jaloista ei vaan tänään lähtenyt. En oi- kein tiedä mikä oli ongelmana. Jalka- kunto oli jo ihan hyvällä tasolla. Nyt vaan kyykkäämään ja katse kohti seu- raavaa kisaa, Sytelä totesi.

IIRO HARTIKAINEN PITI PINTANSA

Joensuun Puntti-Poikia edustava Iiro Hartikainen on tämän vuoden Pohjois- maiden mestari alle 81 kiloisten sarjas-

sa. Kokenut ennakkosuosikki kesti kil- pailujen vaatiman paineen erinomai- sesti.

Hartikaisen ensimmäinen tempaus 121 kg oli peruskauraa, mutta toisen yrityksen veto jäi vajaaksi.

Kokenut nostaja kuittasi 125 kg kol- mannellaan.

Ensimmäisessä työnnössä Hartikai- nen teki selvää 141 kilosta. Toinen yri- tys 146 kg epäonnistui.

Viimeiseen työntöön Hartikainen pyysi vielä neljä kiloa enemmän ja pai- novoima vei tälläkin kertaa voiton. Yh- teistulos 266 kg (125+141) riitti 11 kilon erolla mestaruuteen.

– Kilpailu meni odotusten mukaan. Työnnössä olisi saanut mennä enem- män, mutta se selittyy viime aikojen kevyemmällä treenimäärällä. Paran- nettavaa jäi.

– En muista oliko tämä urani ensim- mäinen Pohjoismaiden mestaruus. Saattoi hyvinkin olla. Siinä mielessä tästä on hyvä jatkaa kohti SM-kilpai- luja, Hartikainen sanoi.



Rebin Rezazadeh, 102-kiloisten mestari.



Lauri Tuovinen, yli 109-kiloisten mestari.

64-KILOISISTA PRONSSIA

64-kiloisissa Suni Supattran (Herakles, Helsinki) lähes valmis ensimmäinen tempaus 73 kilosta karkasi naisen käsistä yli taakse. Toinen nosto samasta onnistui heti perään. Kolmanteen nostoon lastattiin 76 kg. Päivän tulos 73 kiloa.

Työnnön aloituspainot asetettiin 85 kiloon. Supattran teki huolellista ja tarkkaa työtä. Tuloksena onnistunut nosto. Toiseen työntöön lastattiin 90 kg. Tämä paino teetti Sunille jo töitä. Ylöstyöntö oli rautainen ja hän selviytyi puhtaasti.

Viimeiseen yritykseen pyydettiin ensin kaksi kiloa enemmän ja sitäkin korotettiin vielä neljällä.

Siihen puhti ei enää riittänyt. Yhteistulos 163 kg (73+90) riitti neljänteen sijaan.

– Tänäaun tuntui, ettei rauta painanut. Lavalla ei vain onnistunut. Seuraavaksi asetan tähtäimen kohti ensi

vuoden SM-kilpailuja, Supattran sanoi.

Anna Ollikainen (CF Kuopio Barbell Club) aloitti tempauksen kiloa painavammin. Suoritus oli onnistunut ja tasapainoinen. Kaksi seuraavaa yritystä 77 kilosta eivät tuottaneet tulosta. Jälkimmäinen, käytännössä valmis, yritys aiheutti hämmennystä urheilijan ja valmentajien keskuudessa. Se kuitenkin hylättiin tuomariäänin 2–1. Nähtävästi tuomarit katsoivat tangon pudotetun alas liian nopeasti.

Ollikainen aloitti työnnön 94 kilosta. Kaunis nosto tuotti tulosta. Toinen nosto 97 kg onnistui myös tyylikkäästi. Suoritus ei ollut erityisen helppo, mutta hoitui loppujen lopuksi rutiinin omaisesti. Kolmanteen nostoon lastausta korotettiin jälleen kolmella kilolla. Tasan sata kiloa jäi vielä haaveeksi. Yhteistulos 171 kg (74+97) oikeutti Ollikaisen viemään pronssin Kuopioon.

– Ensimmäinen kerta arvokilpailulavalla oli jännittävä kokemus. Onnistuin mielestäni todella hyvin. Tempaus

kulki hienosti. Harmittavasti viimeinen nosto tuomittiin hylätyksi, vaikka sekin tuntui hyvältä. Työnnössä tuntui, että kaikki tulee ylös mitä nousee rinalle. 100 kiloon ei ihan tänään puhti riittänyt. Seuraavaksi kovaa treeniä ja odotan mitä kisoja järjestetään, Ollikainen totesi.

71-KILOISISSA JÄNNITYSNÄYTELMÄ

Kilpailut päättyivät avauspäivän osalta naisten alle 71 kiloisten sarjaan.

Vihtavuoren Pamauksen Sonja Hartio ja Turun Atleettiklubin Nelli Nurmi järjestivät jännitysnäytelmän.

Nelli Nurmi aloitti tempaukset 79 kilosta. Rauta oli kevyttä ja pienillä korjauksilla hän otti homman hallintaan. Seurauksena onnistunut nosto.

Toisessa tempausnostossa lava meinasi loppua kesken nostajan askeltaessa eteenpäin. Urheilija hallitsi silti 82 kiloa. Kolmas yritys 84 kilosta jäi vaisummaksi eikä onnistunut.



Liro Hartikainen, 81-kiloisten mestari.



Nea Hukkinen, 87-kiloisten mestari.



Hannes Keskitalo, 109-kiloisten mestari.



Jesse Nykänen, 96-kiloisten mestari.



Meri Ilmarinen, 81-kiloisten mestari.

Työntönostot Nelli aloitti sadasta kilosta. Ensimmäinen yritys epäonnistui vasemman jalan lipsahtaessa liukkaalla lavalla. Toisessa nostossa harmina oli puolestaan pieni pumppausliike vasemmassa kyynärpäässä. Kaikki jännitys kasautui viimeiseen ratkaisevaan työntönostoon. Tällä kertaa kaikki meni nappiin ja 100 kiloa nousi puhtaasti.

Yhteistuloksella 182 kg (82+100) Nurmi otti pronssia.

– En ole kauhean tyytyväinen kilpailuun. Tempaus on treeneissä kulkenut vähän heikommin, joten siinä kilpailutulos oli ihan ok. Työnnöt ovat treeneissä kulkeneet todella hyvin ja siinä kilpailutulos jäi vähän käden lämpöiseksi. Seuraavaksi tähtäimessä on niin ikään online-kilpailuna järjestettävä Crossfit Open helmikuussa, Nurmi kertoi.

Sonja Hartio käynnisti kisansa kilon raskaammalla raudalla kuin Nelli.

Tankoon lastattiin 80 kg. Hän suhtautui haasteeseen vakavasti ja huolellisesti. Tuloksena oli helppo nosto. Toisessa yrityksessä nostajalle kävi tyyppillinen "työtapaturma". Tanko putosi tästä syystä alas liian aikaisin. Heti perään hän kesytti samaisen 83 kilon haasteen.

Myös Sonja lähti työntöön sadan kilon kuormalla. Tuloksena oli hylätty nosto. Hän pudotti tangon liian aikaisin. Toiseen yritykseen tehtiin kilon korotus. Ehkä keskittyminen hieman herpaantui, tekniikka petti ja raudat putosivat liian aikaisin. Sonjankin osalta kaikki jäi siis ratkaisevan viimeisen työntön varaan. Tälläkään kertaa suomalainen ei jäänyt ilman tulosta.

Yhteistuloksella 184 kg (83+101) Hartio nappasi hopeaa.

– Ensimmäisen työntön hylkääminen yllätti ja siitä meni vähän pasmat sekaisin. Kun toisellakaan ei tullut tulosta, niin olin viimeisessä työntössä todella tiukassa paikassa. Se nousi kuitenkin helposti ja tuntui, että olisin voinut työntää paljon enemmänkin. Tempauksessakaan ei ollut paras päivä, mutta kaiken kaikkiaan kuitenkin hyvä sijoitus vähän huonosti sujuneeseen valmistautumiseen nähden, Hartio tuumi.

NAISILLE KAKSI KULTAA

Kilpailut jatkuivat sunnuntaina ryhmällä, jossa nostivat loput naiset alle 76 kiloisten sarjasta alkaen.

Suomalaiset urheilijat esiintyivät lavalla mainiosti: Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen ja Hauhon Sisun Aino Linnamaa sarjassa 81 kg sekä Nea Hukkinen painoluokassa 87 kg (Turun Atleettiklubi).

Aino Linnamaa käynnisti suomalaisnostot tempaamalla 80 kiloa. Toisellaan hän onnistui neljä kiloa korkeammalta. Kolmannen noston urakkaan lastattiin vielä kolme kiloa kovempi haaste. Kolme onnistunutta nostoa, leveä hymy, tempaustulos 87 kg.

Ensimmäisen työntön Aino otti sadasta kilosta varman päälle. Toisen 105 kg noston hän pummasi. Kilo lisää kolmanteen. Painovoima oli tänään nostajaa vahvempi. Yhteistulos 187 kg (87+100) riitti pronssiin.

Nea Hukkinen aloitti myös 80 kilosta, ilman tulosta. Toinen yritys heti perään tuotti valkoiset valot ja nostaja hymyili helpottuneesti. Kolmas tempausnosto oli rauhallinen ja onnistunut. Päivän välisaldo 85 kiloa.

Myös Nea työnsi ensimmäiseksi 100 kg varmasti. Seuraavaksi hän kesytti 106 kiloa. Kolmas työntö aiheutti pienen hetkellisen pettymyksen kyyne-



Väinö Suoniemi, 89-kiloisten mestari.

leen. Yhteistulos 191 kg (85+106) ja kulta Suomeen. Maamme-laulu vaihtoi tilalle liikatuksen kyneleet.

Meri Ilmarinen tähtäsi kisaan 87 kilon aloituksella. Otteet olivat tarkat. Toinen yritys 89 kilosta ja jälkeen napakymppi. Meri paransi tekemistä nosto nostolta. Hieno aloitus kisaan, kolmella onnistuneella 91 kg tulos.

Työntöihin nostaja lähti selvästi kuuden putki mielessään. Ensimmäisen noston hän otti 115 kilosta, ilman tuloa. Toisella hän kuittasi saman raudan. Kolmatta työntönostoa haettiin pienen taktikoinnin jälkeen 118 kilosta. Tuloksena hylkäys tuomariäänin 2-1.

Yhteistulos 206 kg (91+115) ja päivän toinen kulta Suomelle.

– Tempaus meni oikein hyvin. Nostot tuntuivat paremmalle mitä osasin odottaa treenien perusteella. Kaikki nostot onnistuivat, Ilmarinen iloitsi.

– Eivätkä työntötkään huonoja olleet. Tuomarilinja oli vaan tosi tarkka.

JESSE NYKÄSELLÄ ENNÄTYSTAHTI

Pieni tekninen murhe sävytti päivän toiseksi viimeisen ryhmän etenemistä.

Lahden Atomin Jesse Nykänen pisti Suomen ja Pohjoismaiden ennätyksen uusiksi sarjassa miehet alle 96 kiloa.

Rovaniemen Reippaan Antti Peltokangas käveli ensimmäisessä tempauksessa ulos lavan edestä. Hän joutui odottamaan toista yritystä nor-

maalia pidempään, sillä raudat rulasivat poikki Nääshallin nettiyhteyden hetkeksi. Miehen keskittyminen oli timanttia, eikä hän antanut pienen tauon häiritä onnistuen 118 kilon tempauksessaan. Viimeinen viisi kiloa kovempi yritys jäi vaisummaksi. Peltokangas pyysi ensimmäiseen työntöön 157 kiloa, tuloksena hylkäys kaikin tuomariäänin. Toinen nosto oli selvästi parempi ja hyväksyttiin 3-0.

Viimeinen työntö 166 kilosta nousi ylös asti, mutta linja oli tiukka, ja Antti turhautui hylkäyksestä.

Yhteistulos 275 kg (118+157) riitti sarjan 89 kiloa hopeaan.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö Suoniemi aloitti 122 kilosta ja rauta oli kevyttä. Eikä viisi kiloa raskaampi rautakaan Väiskiä hännännyt. Viimeisessä tempauksessa ruutia oli hieman liikaa ja tanko pyörähti yli. Suoniemen tulos 127 kiloa ja kärkipaikka tempauksen jälkeen.

Työntönostot Väinö käynnisti epäonnisesti kahdella yrityksellä 155 kilosta. Kolmanteen ratkaisevaan työntöön tehtiin kilon korotus ja onnistuneesti.

Yhteistulos 283 kg (127+156) ja sarjan 89 kiloa kaksoisvoitto Suomeen ja Rovaniemelle.

– En käsitä miten onnistuin tunaroimaan työntöissä, Suoniemi tuhisi.

Jesse Nykänen aloitti tempauksensa ryhmän viimeisenä. Muut urheilijat olivat jo käyttäneet yrityksensä. En-

simmäisellä hän hoiti hienosti 147 kg. Toiseen lastattiin PE-raudat 152 kiloa. Jesse latsasi tykit ja tuuletti uutta ennätystä komeasti. Kolmas nosto 155 kilosta jäi hyväksi yritykseksi. Työntöissä Jesse jatkoi hyvää työskentelyä, mutta ryhmän tuomarilinja oli tiukka. Ensimmäinen 170 kilon työntö oli varmaakin varmempi. Toinen 180 kg nosto hylättiin 2-1. Viimeiseen jälleen hylättyyn työntöön pyydettiin lopulta 183 kilo kerrallaan korottamalla.

Yhteistulos 322 kg (152+170) ja kulta Lahteen.

– Ennätysraudat vaativat pientä show'ta, Jesse naurahti tyytyväisenä.

RASKAAT MIEHET KULTAKANNASSA

Kilpailut päättyivät suomalaismiesten komennossa. Ryhmän kaikkien sarjojen (102 kg, 109 kg ja +109 kg) kullat tulivat kotiin!

Rovaniemen Reippaan Rebin Rezadeh aloitti tempaamalla onnistuneesti 120 kg. Seuraavat yritykset 125 ja 128 kilosta olivat epäonnisia.

Työntökin käynnistyi epäonnisesti 160 kilosta. Nosto hylättiin tuomariäänin 2-1. Toinen siistimpi suoritus heti perään tuotti paremman lopputuloksen äänin 3-0. Viimeinen työntönostot 165 kg ei noussut ylös saakka.

Yhteistulos 280 kg (120+160) ja Rebin Pohjoismaiden mestariksi sarjassa 102 kg.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo teki varmaa työtä ensimmäisessä tempausnostossa 135 kg. Toinen yritys 140 kilosta jäi pelkäksi vedoksi. Kolmannen yrityksen urheilija jätti käyttämättä.

Hannes aloitti työntönsä kauniisti 170 kilosta. Nätti oli hänen toinenkin suoritus 180 kg. Viimeisessä yritys jäi työntönsäkin vedoksi.

Yhteistuloksella 315 kg (135+180) lohkesi sarjan 109 kg kulta.

Kotilavalla esiintynyt Tampereen Pyrinnön Lauri Tuovinen käynnisti kisansa myös varmasti 135 kilon tempauksella. Varmat otteet jatkuivat myös viisi ja kymmenen kiloa raskaammilla raudoilla.

Laurin sijoitus tempauksen jälkeen myös ensimmäinen (sarja +109 kg).

Ensimmäisessä työntöissä hän otti 173 kg varman päälle. Seuraavalla raudalla 180 kg hän lähti varmistamaan karkumatkaansa kohti mestaruutta. Tuomarit hylkäsivät noston 3-0. Viimeinen työntö ei kestänyt suorille käsille asti.

Yhteistulos 318 kg (145+173) ja kulta tuli myös superraskaassa sarjassa Suomeen. ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ

KUVA OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBI



Ounasvaaran Atleetti Klubi juhli kaikkien aikojen ensimmäistä seurajoukkueiden Suomen mestaruutta.

Ounasvaaran Atleetti Klubille ensimmäinen seurajoukkueiden SM-kulta

Ounasvaaran Atleetti Klubi voitti 21. marraskuuta Tampereen Nääshallissa käydyin painonnoston seurajoukkueiden SM-loppuottelun. Kultamitali on rovaniemeläisseuran historian ensimmäinen.

Myös hopeamitalit matkasivat napapiirille, kun Rovaniemen Reipas sijoittui toiseksi. Rovaniemeläisjoukkueiden ero oli 33,125 sinclairpistettä.

Pronssista käytiin äärimmäisen jännittävä kamppailu isäntäseura Tampereen Pyrinnön ja mestaruutta puolustaneen Turun Atleettiklubin välillä. Pyrintö kiilasi kalkkiviivoilla mitalikantaan ja voitti Atleettiklubin 0,761 pisteellä.

Rovaniemen Reippaan kakkosjoukkue sijoittui SM-finaalissa viidenneksi.

Ounasvaaran Atleetti Klubin kultamitalijoukkueessa voimailivat Viivi Körkkö, Väinö Suoniemi, Miia Sukuvaara, Hanno Keskitalo, Aino Luostarinen ja Hannes Keskitalo.

– Kyllähän tämä mestaruus makealta maistuu, ankkuri Hannes Keskitalo tuumi urakan jälkeen. Rovaniemeläinen on kärsinyt loukkaantumisista, mutta mies alkaa hiljalleen päästä taas perustasolleen.

– Kaksi viikkoa aiemmin Helsingin Techno Snatchissa nousi

315 kiloa ja nyt kymppi enemmän, joten oikealla tiellä ollaan.

– Kesä meni vähän paikkoja parannellessa, mutta nyt treenirytmii alkaa olla oikea. Tavoitteena on päästä taas kokeilemaan työnnössä 200 kilon rautoja, Keskitalo totesi.

Seurajoukkuefinaalissa oli jälleen töitä myös ennätyskirjurilla. Juniori-ikäluokissa Suomen ja jopa Pohjoismaiden ennätyksiä urakoivat OAK:n Väinö Suoniemi, Hanno Keskitalo ja Aino Luostarinen sekä RoRen Jukka Ylisoini.

Myös RoRen Jannike Bäckström piti hetken nimissään 64 kilon sarjan 17-vuotiaiden Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksiä, mutta myöhemmin nostanut Aino Luostarinen paranteli niitä kisan vanhetessa. Luostarinen teki työnnön SE:n peräti kolmessa eri ikäluokassa.

Pronssi ratkesi kisojen viimeisellä työntöryityksellä. TP:n Lauri Tuovinen rutisti onnistuneesti 187 kiloa, mikä riitti tamperelaisille.

SM-finaali jää mieleen myös tarkoista koronarajoituksista. Kisapaikalla kasvusoajaimia käyttivät kaikki muut paitsi kilpailemassa ja verryttelemässä olleet urheilijat, katsomoon pääsi vain rajattu määrä yleisöä eikä normaalia yhteistä palkintojenjakoa suoritettu. ■

Kesän SM-kisakiertue saatiin vedettyä läpi



Teemu Roininen, +109-kiloisten mestari.



Eero Retulainen, 89-kiloisten mestari.

Kun painonnostoväki kokoontui kauden arvokkaimpaan kotimaiseen tapahtumaan, yleisen sarjan SM-kilpailuihin Porin urheilutalolle 22.–23. helmikuuta, sana korona oli tuttu, mutta sen mahdollisia vaikutuksia ei vielä sen kummemmin pohdittu eikä kilpailujärjestelyissä ollut mitään tavanomaisesta poikkeavaa. Rauta nousi niin kuin se oli monesti aiemminkin noussut vuonna 1983 avatussa urheilupyhätössä.

Sen sijaan toukokuussa Keravalle myönnetyt 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut jouduttiin siirtämään. Kisat siirrettiin Rovaniemelle, ja SM-mitaleista nostettiin 25.–26. heinäkuuta Lapin urheiluopistolla.

Samassa paikassa voimailltiin myös 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut 22.–23. elokuuta. Nuorten SM-kilpailut oli alun perin suunniteltu vastaavan ikäluokan EM-esikisoiksi, mutta nuorten EM-kisoja jouduttiin lykkäämään vuodella eteenpäin. Tilanne oli har-



Jonne Akujärvi, 15-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.

millinen sellaisille urheilijoille, jotka pääsivät viimeistä vuotta joko 20- tai 23-vuotiaisiin.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailut käytiin perinteisesti Eräjärven Rönнин lavalla, Orivedellä heinäkuun ensimmäisenä sunnuntaina 5.7.

Sen sijaan nostajamäärältään suurimmat kotimaiset painonnostokilpailut, masters SM-kilpailut jäivät pitämättä Jyväskylässä. Kisat siirtyivät huhtikuulta lokakuun alkuun, mutta loppujen lopuksi ne peruttiin.

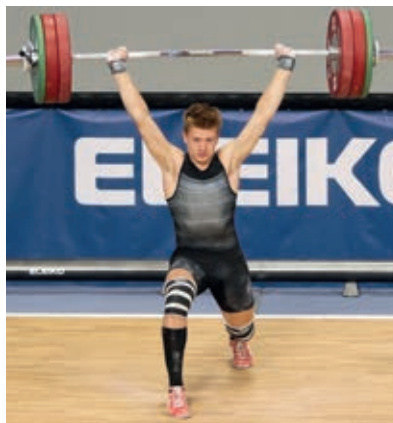
SAARHELO NAISTEN PARAS PORISSA

Porin SM-kisojen naisten parhaasta tuloksesta vastasi Heraklesin Marianne Saarhelo, joka kohenteli henkilökohtaisia ennätyksissä jokaisessa nostomuodossa. 64-kiloisissa nostaneen Saarhelon ennätykset kirjattiin lukemin 208 kiloa (92+116).

Kovaa valuuttaa oli myös Turun Atleettiklubin Saara Leskisen voittotulos 190 kiloa (83+107) sarjassa 59 kiloa.

Raution Kisailijoiden Anna-Maria Tokola yllätti monet asiantuntijat sekä tuloksellaan että sarjallaan entisessä kotikaupungissaan. Kiireinen perheenäiti on ehtinyt punttisalillekin, sillä 55-kiloisissa komistuivat kaikki Suomen ennätykset. Rautaa nousi 175 kiloa (76+99).

SM-kisojen kestmestariksi voi tituleerata Lohja-Liftingin Meri Ilmarista.



Juuso Hartikainen, 20/23-vuotiaiden mestari sarjassa 81 kiloa.



Saara Leskinen, 59-kiloisten mestari.



Meri Ilmarinen, 76-kiloisten mestari.



Patrik Ahtiainen, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 55 kiloa.



Jannike Bäckström, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 64 kiloa.



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

76-kiloisten voittopuntit olivat tällä kertaa 207 kiloa (90+117).

Naisten Suomen ennätyksiin ylsi Tokolan tapaan Tampereen Pyrinnön Sonja Haapaniemi keveimmässä 45 kilon sarjassa. Ennätysarakkeeseen merkittiin työntö ja yhteistulos. Haapaniemen tulos oli 130 kiloa (57+73).

Muut naisten sarjojen mestarit olivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Suvi Sääskilahti (49 kg), Tampereen Pyrinnön Jutta Selin (71 kg), Tampereen Pyrinnön Suvi Helin (81 kg) sekä Turun Atleetti Klubin Nea Hukkinen (87 kg).

PE:N TYÖNTÄNYT RETULAINEN MIESTEN PARAS

Miesten parhaan nostajan tittelin vei odotetusti Turun Atleettiklubin Eero Retulainen. Kisan kruunasi 89-kiloisten työntö Pohjoismaiden ja Suomen ennätys 187 kiloa. Kultainen mitali lohkesi tuloksella 327 kiloa (140+187).

Jos Meri Ilmarinen on naisten kestomestari, niin miesten puolella sen tittelin voisi antaa Lempäälän Kisan Teemu Roiniselle. Raskaimman sarjan yli 109 kiloa mestaruus heltisi 341 kilolla (151+190).

Rovaniemen Reippaan Antti Pelto kangas antoi rautatangolle kyytiä 81-kiloisissa ja voitti sarjansa 276 kilolla (121+155).

Muut miesten sarjojen mestarit olivat Oulun Pyrinnön Taneli Ollila (61 kg), Rovaniemen Reippaan Timi Niemelä (67 kg), Kuusankosken Kisan Timo Heikunsela (73 kg), Tampereen Pyrinnön Tommi Suomalainen (96 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Kimmo Ulvas (102 kg) sekä Tampereen Pyrinnön Lauri Tuovinen (109 kg).

Seurojen välisessä pistekisassa voiton vei Tampereen Pyrintö.

LUOSTARINEN TYTTÖJEN YKKÖSNOSTAJA

Viime vuonna 17- ja 20-vuotiaiden EM-mitaleita kahminut Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen nosti odotetusti 17-vuotiaiden tyttöjen kovimmat raudat heinäkuussa Rovaniemellä – 71-kiloisissa nousi 190 kiloa (80+110). Luostarisen kuluneen vuoden harjoittelua ovat haitanneet selkävaurat, jotka alkavat hiljalleen hellittää.

Rovaniemen Reippaan Jannike Bäckström kuului tyttöjen sarjojen parhaimmistoon ja voitti 17-vuotiaiden 64-kiloiset yhteistuloksella 157 kilolla (70+87).

15-vuotiaiden ikäluokassa tyttöjen parhaasta suorituksesta vastasi Äänekosken Huiman Iita Kononen, jonka tulos 55-kiloisissa oli 135 kiloa (65+70). Sillä lohkesi kultaa sekä 17-että 15-vuotiaissa. Kononen oli tyttöjen puolella ainoa SE-nostaja. Tempaus 65 kiloa on 17- ja 15-vuotiaiden Suomen ennätys.

15-vuotiaiden parhaimmistoon kuului niin ikään Bodonoksen Janette Ylisoini, jonka voittotulos 71-kiloisissa oli 153 kiloa (68+85).

Konosen tavoin tuplamestareiksi nostivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Saara Postila (45 kg) ja Lempäälän Kisan Iiris Savolainen (49 kg).

Lisäksi 15-vuotiaiden kultamitalin saivat Puntti-Karhujen Inka Tiainen (59 kg), Lempäälän Kisan Teea Jaskari (64 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Jenna Timonen-Nissi (76 kg) sekä 17-vuotiaissa Bodonoksen Ida Moisis

(59 kg), Kalajoen Junkkareiden Helmi Nauha (76 kg) ja Oulun Pyrinnön Erika Korva (+ 81 kg).

POJISSA TIUKKA TAISTO PARHAAN TITTELISTÄ

17-vuotiaiden poikien parhaan nostajan arvioinnissa jouduttiin menemään sinclairpisteiden desimaaleihin. Rovaniemen Reippaan Timi Niemelän pisteet olivat 294,574 ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Hanno Keskitalon 294,416 – eroa siis 0,158 pistettä.

Aiemmin helmikuussa miesten Suomen mestaruuden samassa 67 kilon sarjassa voittanut Niemelä venyi työntössä 17-vuotiaiden Suomen ennätykseen 126 kiloa. Kultamitali heltisi 216 kilolla (90+126).

Keskitalo rutisti yli 102-kiloisissa mestaruuspunteiksi 284 kiloa (130+154).

15-vuotiaissa parhaat pisteet napsi Ounasvaaran Atleetti Klubin Jonne Akujärvi, joka paranteli ikäluokkansa 89-kiloisten Suomen ennätyksiä lukemiin 227 kiloa (100+127).

Poikien sarjoissa Suomen ennätyksiä tehtiin urakalla – olipa joukossa jopa Pohjoismaiden ennätyksiä.

17-vuotiaiden 55 kiloisten mestaruuden voittanut Tampereen Pyrinnön Patrik Ahtiainen tehtiä 158 kiloa (71+87). Ennätyskirjurit hikoivat sekä tempaukseen että yhteistulokseen 17-vuotiaiden Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksen ja 20-vuotiaiden Suomen ennätyksen.

Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi voimaili samassa painoluokassa kuin Ahtiainen. Hautaniemi voitti 15-vuotiaiden mestaruuden ja sai 17-vuoti-



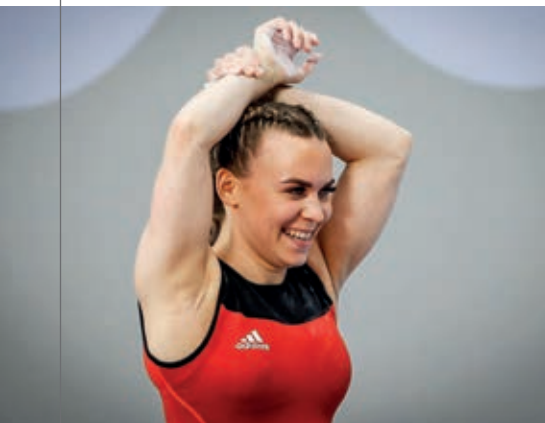
Anna-Maria Tokola, 55-kiloisten mestari.



Marianne Saarhelo, 64-kiloisten mestari.



Jutta Selin, 15/17-vuotiaiden mestari sarjassa 55 kiloa.



Anette Kirkanen, 20/23-vuotiaiden mestari sarjassa 55 kiloa.



Miesten 81-kiloisten mitalistit: Jonathan Räsänen, Antti Peltokangas ja Klaus Eloranta.



Jutta Selin, 23-vuotiaiden mestari sarjassa 76 kiloa.

aiden hopeaa 157 kilolla (70+87) – Ahltaisen ja Hautaniemen kaksinkamppailu oli siis tiukin mahdollinen. Hautaniemen ennätyslista oli myös pitkä. Tempauksessa syntyi 15-vuotiaiden SE, työnnössä 17- ja 15-vuotiaiden PE ja SE sekä yhteistuloksessa 15-vuotiaiden SE.

Puntti-Karhujen Joona Viitasaari uudisti 17-vuotiaiden 49-kiloiset PE- ja SE-tilaston. Rautaa nousi 139 kiloa (63+76).

Joensuun Puntti-Poikien Sakari Pietarinen tempaisi 110 kiloa, joka kirjattiin 17-vuotiaiden Suomen ennätykseksi

sarjaan 89 kiloa. Pietarisen voittotulos oli 240 kiloa (110+130).

15-vuotiaissa kultamitaliin ylsivät edellä mainittujen nostajien lisäksi Ounasvaaran Atleetti Klubin Kasper Kähkönen (49 kg), Puntti-Karhujen Veikko Ojala (61 kg), Tampereen Pyrinnön Veeti Huhtamäki (67 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Pränni (73 kg), Kalajoen Junkkareiden Miro Manderbacka (81 kg) ja Tampereen Pyrinnön Miro Silanne (96 kg) sekä 17-vuotiaissa Puntti-Karhujen Eemeli Mikkola (61 kg), Heraklesin Jesse Kääriäinen (73 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Konsta Suoniemi (81 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Jaro Haapakoski (96 kg).

Seurojen välisessä pistekilpailussa molemmissa ikäluokissa kultaa sai Ounasvaaran Atleetti Klubi.

SELIN VOIMAILI UUSILLE SATALUVUILLE

Elokuussa Rovaniemellä käydyissä 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa naisten kovimmat sinclairpisteet urakoi Tampereen Pyrinnön Jutta Selin. Komea oli kokonaissaldokin, sillä 76-kiloisissa nostanut Selin nousi uutena nostajana 200 kilon kerhoon. Tänä vuonna naistenkin Suomen mestaruuden voittanut Selin päätyi tasan 200 kiloon (90+110) – kaikki olivat luonnollisesti 23-vuotiaiden Suomen ennätyksiä.

Pari painoluokkaa alempana 64-kiloisissa Vihtavuoren Pamauksen Sonja Hartio rutisti 23-vuotiaiden voittorauhat 182 kiloa (82+100).

20-vuotiaiden naisten paras nostaja oli Rovaniemen Reippaan Anette Kirkanen. Häkin sai nimensä ennätyslistalle – tempauksen 73 kiloa oli 23- ja 20-vuotiaiden Suomen ennätys sekä 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätys sarjassa 55 kiloa. Tuplakultaa lähti yh-

teistuloksella 162 kiloa (73+89).

59-kiloisissa Rovaniemen Reippaan Ronja Leppiaho voitti molempien ikäluokkien kirkkaimman mitalin 159 kilolla (74+85).

Tuplamestareiksi nostivat niin ikään Ounasvaaran Atleetti Klubin Saara Postila (45 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen (71 kg).

20-vuotiaissa kultamitalisteja edellä mainittujen lisäksi olivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Korkko (49 kg), Rovaniemen Reippaan Jannike Bäckström (64 kg) – työntö 17-vuotiaiden PE:llä ja SE:llä kuorrutettuna ja Kalajoen Junkkareiden Helmi Nauha (76 kg) sekä 23-vuotiaissa Rovaniemen Reippaan Kirsi-Marja Mukkala (49 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Roosa Puhakka (81 kg), Turun Atleettiklubin Nea Hukkinen (87 kg) ja Puntti-Karhujen Susanna Aaltonen (+ 87 kg).

Nea Hukkisen osalta huomioitavaa on myös se, että aiemmin SM-kultaa tuli naisten sarjassa.

MIESTEN PARAS RATKESI DESIMAALEILLA

Miehissä parhaan nostajan arvioiti menä desimaaleille – kuten oli mennyt aiemmin 17-vuotiaiden SM-lavalla. Lahden Atomin Matias Tuovinen sai parhaan tittelin sekä 20- että 23-vuotiaissa 328,752 sinclairpisteellä. Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö Suonien pisteet olivat 328,438, joten eroa kaksikon välille saatiin 0,314 pistettä.

Tuovinen tärytti yli 109-kiloisissa myös kisojen raskaimmat raudat 323 kiloa (145+178). Suomen ennätykset kirjattiin molempiin ikäluokkiin.

Suoniemi voimaili tuplakultaa 89-kiloisissa 281 kilolla (128+153). Niillä

pääsi 20-vuotiaiden SE-luetteloon.

Miesten sarjoissa leivottiin peräti seitsemän tuplamestaria. Joensuun Puntti-Poikien Juuso Hartikainen nosti 81-kiloisissa 256 kiloa (110+146). Kaikki tulokset olivat 20-vuotiaiden Suomen ennätyksiä, työntö myös 23-vuotiaiden SE.

Tampereen Pyrinnön Patrik Ahtiainen (55 kg), Oulun Pyrinnön Taneli Ollila (61 kg) ja Rovaniemen Reippaan Jukka Ylisoini (109 kg) saivat kaulaansa kaksi kultamitalia ja tuulettelivat luonnollisesti ennätyslistoja. Rovaniemen Reippaan Tími Niemelä (67 kg) tyytyi tupla-

mestariksi ilman ennätyksiä.

Suomen mestareita edellä mainittujen lisäksi olivat 23-vuotiaissa Tampereen Pyrinnön Joel Holappa (73 kg) ja Kuusankosken Kisan Pasi Liikka (96 kg) sekä 20-vuotiaissa Ounasvaaran Atleetti Klubin Teemu Sotaheimo (73 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Jonne Akujärvi (96 kg) jälleen 15-vuotiaiden SE-kiloin ja Turun Atleettiklubin Henrik Heikelä (102 kg).

Seurojen välisessä pistekilpailussa Rovaniemen Reipas oli ykkönen 23-vuotiaissa ja Ounasvaaran Atleetti Klubi 20-vuotiaissa.



Aino Luostarinen, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 71 kiloa.



Tími Niemelä, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 67 kiloa.



Janette Ylisoini, 15-vuotiaiden mestari sarjassa 71 kiloa.

LAJIKOHTAISET MITALIT
RATKOTTIIN RÖNNILLÄ

Monessa talvilajissa kilpaillaan SM-kesäisoissa. Painonnostossa tempauksen ja työntön SM-kilpailuista voidaan ainakin puolivirallisesti puhua kesäesitaruuskilpailuina. Eräjärven Rönnin perinteitä huokuvalla lavalla nostajien pa-

remmuuden mittarina eivät olleet kilot, vaan maanmainiot sinclairipisteet.

Kultamitalin saivat kaulaansa Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä (N20 tempaus ja työntö), Puntti-Karhujen Suvi Talasterä (N tempaus), Tampereen Pyrinnön Jutta Selin (N työntö), Ounasvaaran Atleetti Klubin Hanno Keskitalo (M20 tempaus ja työntö) sekä Lempää-

län Kisan Teemu Roininen (M tempaus ja työntö).

Vuoden 2021 lajikohtaisia SM-ki-soja oli suunniteltu Salon SM-viikolle, mutta Suomen Olympiakomitea päätti siirtää monilajitapahtuman vuodelle 2022. Näin Rönni pysyy kisa-paikkana myös seuraavissa lajikohtaisissa SM-kilpailuissa. ■



Väinö Suoniemi, 20/23-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.



Sonja Hartio, 23-vuotiaiden mestari sarjassa 64 kiloa.



Sakari Pietarinen, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.



Hanno Keskitalo, 17-vuotiaiden mestari sarjassa +102 kiloa.

Techno Snatchissä tehtailtiin Suomen ennätyksiä

Ruskeasuon urheiluhallissa, Helsingissä nostettiin 7. marraskuuta ainutkertainen painonnostotapahtuma, jota tähditti eturivin painonnostajat ja konemusiikki artistit. Kilpailut nostettiin ensin neljässä kansallisessa ryhmässä ja illan päätti kansainvälinen painonnostokilpailu.

Alkuillan kärkinimeksi nousi vasta 17-vuotias Jukka Ylisoini, joka kokosi hurjat raudat tehden sekä tempauksen, työnön että yhteistuloksen Suomen ennätykset alle 20-vuotiaiden sarjaan 109 kiloa. Ylisoinin tempaustulokseksi kirjattiin 125 kiloa ja työnössä 158 kiloa, joista kertyi 283 kilon yhteistulos.

Naisten parhaimmasta tuloksesta vastasi illan kilpailussa 76-kiloisissa noston ruotsalainen Patricia Stenius, joka tempaisi 105 ja työnäsi 130 kiloa. Stenius lastautti viimeiseen myös PE-raudat, jotka kääntyivät helposti rinnalle, mutta ylöstyöntö suuntautui eteen. Euroopan mestarille kisat olivat tervetullut piriste korona-ajan keskellä.

– Oli mukava päästä nostamaan isolle lavalle pitkästä aikaa. Kisoissa kuitenkin syttyy aina eri tavalla, 235 kilon yhteistuloksen kasannut Patricia Stenius totesi kilpailuiden jälkeen.

Suomen kovimmassa nosteessa oleva painonnostaja Jesse Nykänen piti Suomen ennätyksiä pilkkanaan samalla, kun tahtia löi Suomen teknoskenen ykkösnimiä Martin Kärma.

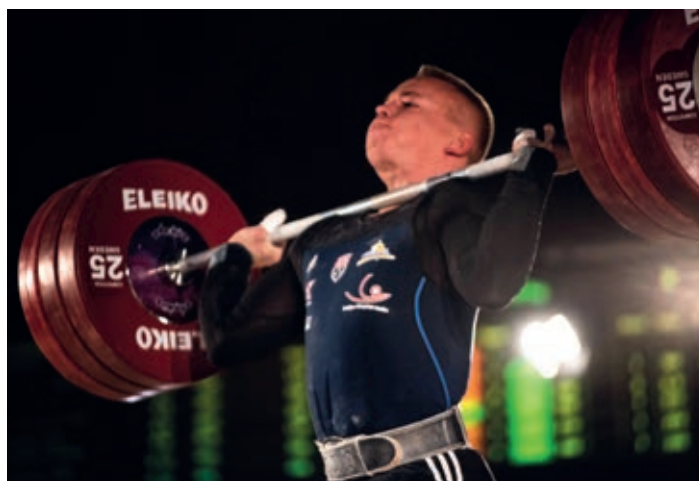
Nykänen tempaisi 151 kiloa ottaen haltuun Eero Retulaisen nimissä olleen ennätyksen. Myös työntö 180 kiloa ja yhteistulos 331 kiloa olivat Nykäsen ennätyksiä. Nykäsen painoluokka oli 96 kiloa.

Illan todellinen kilojen kerääjä oli Latvian Ritvars Suharevs, joka juniori-ikästään huolimatta on haalinut jo rutkasti myös aikuisten arvokisamitaleja. Suharevs tempaisi maansa ennätyksen 160 kiloa ja työnäsi 197 kiloa, joka niin ikään oli myös uusi Latvian ennätys. Viimeiseen lastattu 201 kiloa tuli vielä rinnalle, mutta ylöstyönössä ei enää potku riittänyt. 357 kilon yhteistuloksen tehtaillut Suharevs kilpaili 81-kiloisten sarjassa.

Kilpailuiden järjestelyistä vastasi Anni Vuohijoki, joka joutui katsomaan kilpailut tällä kertaa sivusta. Tokioon tähtäävä Vuohijoki on kärsinyt kesän ja syksyn selkävaivoista, joiden selättäminen oli nyt ajankohtaista EM-kilpailuiden siirryttyä. ■



Patricia Stenius kasasi 235 kiloa.



Ritvars Suharevs läjäsi 357 kiloa.



Jesse Nykänen tempaisi SE:n.

Vastuullisuus ja tasa-arvo!

Ensimmäinen vuoteni painonnostoliiton johtokunnassa on ollut poikkeuksellinen – olosuhteet ovat pitäneet minut kotikonttorilla, ja kilpaileminenkin on jäänyt vähälle. Harmi sinänsä, sillä tänä vuonna minulla olisi ollut iskun paikka siirtyessäni uuteen ikäluokkaan.

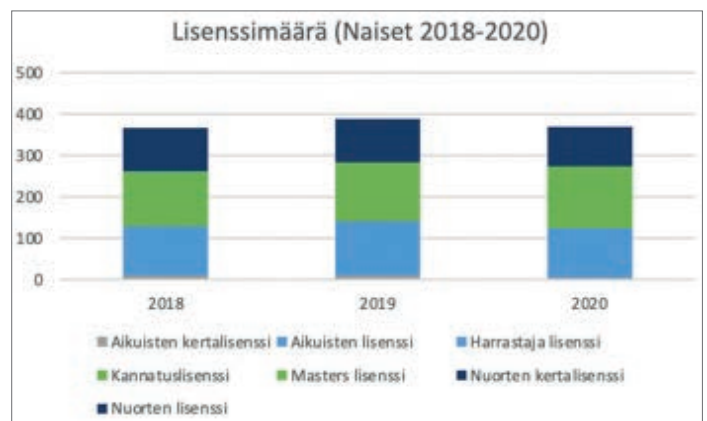
Halusin johtokuntaan siksi, että olen sitä mieltä, että olen yhdenvertaisuuden ja reilun pelin kannalla. Molempien saavuttaminen vaatii vastuullisuutta – sanoja ja tekoja. Sekä naisilta, että miehiltä. Ehkäpä siksi, oli kiva huomata, että valintani johtokuntaan ei perustunut pelkästään sukupuoleen, vaan äänestystulokseen. En ole siis ”vain” kiintiönainen, vaan toivon, että myös omalla panoksellani voin vaikuttaa siihen, miten painonnosto kehittyä tulevaisuudessa.

MISSÄ MENNÄÄN?

Stereotyyppien valossa naiset nähdään usein tunteellisina päätöksentekijöinä. Lähdetään siis liikkeelle ”miehekkäästi” tilastoilla ja kovilla faktoilla.

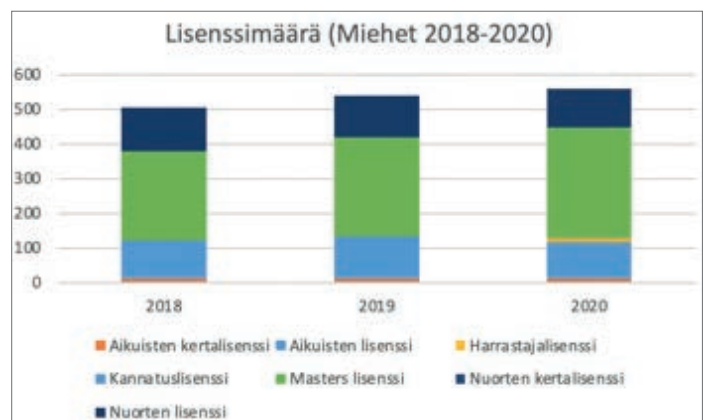
Lehtijuttujen perusteella painonnosto on ollut viime vuosina nosteessa, kun lajin pariin on tullut lisää harrastajia erityisesti toiminnallisen urheilun parista. Toistaiseksi se ei kuitenkaan suuremmin lisenssitilastoissa näy. Vai näkyykö?

Kun lisenssitiedot siirtyivät Suomisport -järjestelmään vuonna 2018 tarkkuus lisääntyi. Nyt saamme tietoa myös sukupuolen perusteella. Lehtijuttujen perustella painonnoston harrastajien joukkoon on tullut lisää naisia. Tai niin luulemme. Lisenssitilastoissa tämäkään ei nimittäin vielä näy.



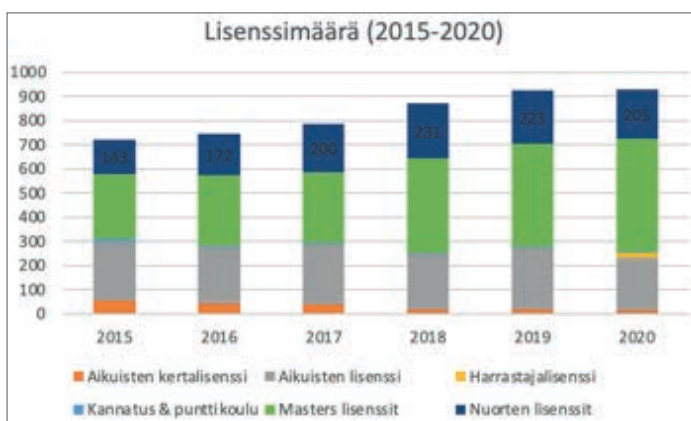
Naisten lisenssimäärän kehitys vuosina 2018–2020

Tilastojen valossa kilpailevien naispainonnostajien määrä ei ole juurikaan noussut vuosina 2018–2020. Tarkemmin katsottaessa voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset: Ensinnäkin masters-harrastajien määrä on nousussa. Ja toiseksi aikuisten lisenssimäärät ovat laskussa. Syitä on varmasti monia, ja pohdin niitä jatkossa – mutta ensin tasa-arvon vuoksi myös miesten lisenssimäärän kehitys samalla aikavälillä.



Miesten lisenssimäärän kehitys vuosina 2018–2020

Kilpailevien miesharrastajien määrä on kasvanut hienoisesti (4-6%) vuosina 2018–2020. Kokonaisuutena lisenssin



Painonnoston lisenssimäärät ovat olleet lievässä kasvussa vuosina 2015–2020

Kuten kuvasta näkyy, vuosien 2017–2018 välillä on huomattava (11%) kasvu. Mutta sen jälkeen kasvu on tasaantunut. Mutta mistä kasvu tulee, ja mitä muuta tilastot kertovat? Harrastajamäärä ei toki ole sama kuin lisenssimäärä – harrastajia on huomattavasti enemmän (seurojen ilmoituksen mukaan 5345 vuonna 2020), mutta kilpailevien nostajien määrä kertoo kuitenkin aktiivisuudesta, ja lajin kilpailutoiminnan aktiivisuudesta.

määrä ei kuitenkaan ole juurikaan muuttunut. Nähtäväksi jää mitä tuleva vuosi tuo tullessaan, sillä vuoden 2020 aikana toiminnallinen urheilu on liittynyt painonnostoliiton lajien joukkoon kahvakuulan rinnalle. Harrastajamäärän kasvulla on merkitystä lajin talouden kannalta. Haastankin meidät kaikki talkoisiin, jotta saisimme enemmän naisia ja miehiä lajin pariin. Myös kilpailutoimintaan.

HARRASTAJA- JA KILPALIJAMÄÄRÄT KASVUUN REILULLA PELILLÄ

Painonnosto on perinteisesti ollut vahvojen miesten laji. Lehtien luoman mielikuvan perusteella naisharrastajien määrä on noussut, lisenssitilastot kertovat kuitenkin toista: Kilpailevien naisharrastajien määrä ei ole räjähtänyt käsiin, ja aikuisten lisenssimäärä on pudonnut huomattavasti (18%) vuosina 2019–2020. Syitä voidaan toki etsiä vaikkapa koronasta, joka on hiljentänyt kilpailutoiminnan tai lajin kulttuurista. Seuraavassa lisää kiinnostavia faktoja aiheeseen liittyen:

SUEK:n syyskuussa julkaistun häirintätutkimuksen tulokset kertovat Suomalaisen huippu-urheilun tilasta. Tutkimus on kattava, sen aineisto koostuu yli 9 000 suomalaisen kilpaurheilijan vastauksista.

Kaikista vastaajista seksuaalista häirintää oli kokenut noin joka neljäs (26 prosenttia). Naisista seksuaalista häirintää oli kokenut lähes joka kolmas (32 prosenttia) ja miehistä lähes joka viides (19 prosenttia). Naiset olivat kokeneet sukupuolista häirintää (23 prosenttia) selvästi enemmän kuin miehet (kolme prosenttia). Naiset olivat myös havainneet seksuaalista tai sukupuolista häirintää (26 prosenttia) miehiä useammin (12 prosenttia). Lähde SUEK Häirintätutkimus, 2020

Painonnoston osalta tulokset eivät suuresti poikenneet kokonaisuudesta. Positiivista on siis se, että painonnostajat eivät siis ole muita huonompia. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että liian moni – nainen tai mies – tuntee kokeneensa häirintää.

Kun saimme SUEK:n tutkimuksen tulokset tietoomme, halusimme paneutua aiheeseen. SUEK toteutti pyynnöstämme lokakuussa 2020 kyselyn Ryhmä Rovaniemen urheilijoille tavoitteenamme selvittää esiintyykö ryhmän toiminnassa epäasiallista käyttäytymistä. 73% eli 30 urheilijaa vastasi kyselyyn. Tulokset huolestuttavat minua naisena ja äitinä: 26% urheilijoista, eli joka neljäs oli kokenut jonkinlaista häirintää, ja peräti 43% (13) urheilijaa oli havainnut häirintää.

Tilastot ovat tilastoja. Ja ne kertovat karua kieltään siitä, että valitettavasti häirintää esiintyy suomalaissa urheilussa, ja painonnostossa. Se, että emme lajina ole pahimmasta päästä ei ole hyvä tulos. Syyllisten metsästys ei kuitenkaan meitä eteenpäin vie. Jos haluamme viedä lajia eteenpäin, niin meidän on kaikkien kannettava kortemme kekoon.

SANAT JA TEOT

Meidän kaikkien intohimoisten painonnostajien vastuulla on se, miten laji kehittyy tulevaisuudessa. Häirinnän kitkeminen lajista vaatii jokaiselta toimenpiteitä. Huomion kiinnittämistä sanoihin ja tekoihin. Suullisten kommenttien perusteella suurin osa häirinnästä on sanallista: Asiatonta läppää, seksuaalisväritteisiä vitsejä ja ulkonäköön kohdistuvia kommentteja.

Omissa treeniporukoissani Porlamin Pamauksen salilla Hakaniemessä meno on välillä kuin ”Tapparannan kippa”. Myös Kasitonin Urheilijoiden masters-treenaajien kanssa Kivenlahdessa läppä lentää. Ja välillä tuntuu siltä, että oma ja kansatreenaajien suu pitäisi pestä saippualla. Mutta. Toistaiseksi ainakin tunnelma on ollut positiivinen ja avoin. Ainakin minun mielestäni.

Haasteena erityisesti sanallisessa häirinnässä on se, että se on usein subjektiivista. Se mikä toiselle on huumoria, voi toiselle osua kipeään paikkaan. Ehkäpä siksi, haastan kaikki talkoisiin. Toivon, että jatkossa kiinnitämme huomiota omaan puhetapaan. Jos tuntuu siltä, että joku loukkaantuu, on parempi pyytää anteeksi heti eikä jäädä odottamaan. Sama pätee muiden sanomisiin, jos näette, että joku loukkaantuu, niin puuttukaa tilanteeseen. Ja mitä asiattomaan kosketteluun tulee, niin sen suhteen puuttuminen on vähintään yhtä tärkeää!

Olen tehnyt suurimman osan työurastani miesvaltaisissa työympäristöissä. Minua on tytöteltty ja joskus väheksyttykin, mutta onneksi olen säästynyt suuremmilta epäasiallisuuksilta. Vuosien mittaan nahka on parkkiintunut sen verran, että osaan varmasti pitää puoleni. Enkä todellakaan ole varmasti kielenkäytöltäni 100% asiallinen – pikemminkin päinvastoin. Enkä siis tarkoita, että salilla pitäisi olla ryp- pyotsaisesti hiljaa, vaan toivon avointa keskustelua.

YHDESSÄ ENEMMÄN

Naispainonnostajat ovat viime vuosina olleet kovassa nosteessa. Anni Vuohijoen ja Meri Ilmarisen arvokisamenestykselle on myös perijättäriä. Haastankin meidät kaikki tukemaan erityisesti nuorten naisnostajien harjoittelua ja kilpailua reilun pelin hengessä. Ei enää asiattomia vitsejä ja pepulle taputtelua. Ja mitä meihin masters-naisiin tulee, niin pidetään hauskaa, kerätään lihasmassaa ja ollaan vahvoja. Ja muutetaan lajia sisältä päin.

Vastuullisuus on meidän kaikkien asia. Se on reilua peliä. Kiusaamiseen ja epäasialliseen käyttäytymiseen puuttumista. Me kaikki voimme tehdä osamme. Omalta osaltani toivon, että voin auttaa mahdollisuuksien mukaan. Uskon ja toivon, että tulevaisuudessa painonnoston lajikulttuuri muuttuu entistä avoimemmaksi, tasa-arvoisemmaksi ja reilummaksi. Laji ei muutu jos me emme muutu. ■



JOENSUUN PUNTTI-POJAT – 50 vuotta tempausta ja työntöä

Sunnuntai-iltaisin Joensuun Puntti-Poikien punttitalille Noljaakaan kerääntyy painonnostajia viikoittaiseen yhteisharjoitukseen. Onneksi nyt on näin, sillä välillä painonnoston osalta näytti Joensuussa huolestuttavalta, ja perinteikäs laji uhkasi kuihtua. Nyt 50-vuotias seura elää uutta painonnostokautta ja vanhoja perinteitä elvytetään ja uusia syntyy. Tempaus ja työntö säilyvät.



Joensuun Puntti-Poikien seuraväkeä yhteisharjoituksissa 7.4.2019.

TEMPAUSTA JA TYÖNTÖÄ

Joensuulainen kilpapistonnosto oli 2000-luvun alussa harvojen varassa ja perinteikäs laji uhkasi vaipua liki kokonaan. Arvokisoissa näyttäytyivät ainoastaan Iiro Hartikainen ja Hanna Multanen, eikä treenisalillakaan juuri painonnostajat rautoja kolistelleet.

Kaivattua muutosta tilanteeseen alkoi tapahtua, kun joensuulaisen painonnoston järkäleet Pentti Ryhänen ja Arto Kormilainen päättivät aloittaa punttikoulun keväällä 2016.

Ensimmäiseen punttikouluun osallistui hieman alle 10 innokasta nostajaa, joista usealle kipinä nostamiseen oli syntynyt Crossfitin kautta. ”Tem-

pausta ja työntöä”, kuului Ryhäsen hymyssä suin antama vastaus kyselijöille siitä, mitä punttikoulussa opetellaan. Ensimmäinen uuden tulemisen punttikoulu huipentui kansallisiin ja jäsentenvälisiin kilpailuihin. Runko painonnoston uudelle tulemiselle Joensuussa oli luotu.

Sunnuntai-ilta vakiintui yhteiseksi



Sakari Pietarinen nosti 17-vuotiaiden online-maailmancupissa.



Joensuun Puntti-Pojat harjoittelee Noljakan punttisalissa.

treenipäiväksi, johon myös uudet nostajat edelleen ohjataan tutustumaan lajin pariin. "Tempausta ja työntöä" on edelleen vakiovastaus, kun uusi tulokas tiedustelee, mitä tuleman pitää. Tuosta ensimmäisestä punttikoulusta alkaneen innostuksen jälkeen painonnostolavoille on noussut useita kymmeniä nostajia, joista on saatu nuorten ja aikuisten arvokilpailuihin reilusti toistakymmentä kilpailijaa. Punttikouluysteistyötä on myös tehty paikallisen Crossfit-salin kanssa.

ALKUINNOSTUSTA 1970-LUVULLA

Painonnoston rantautuminen Joensuuhun tapahtui yksittäisten nostajien kautta, ja tarve seuralle syntyi. Joensuun Puntti-Pojat näki päivänvalon vuonna 1970 Veikko Kärkkäisen ja Veli Karhun toimesta: Kärkkäinen toimi toimeenpanevana voimana ja Karhu edusti seuraa keulakuvana. Veli Karhu oli ollut pitkään matkalla Tokion olympialaisiin 1964, joihin karsintakilpailuiden tulosten perusteella hän olisi kuullutkin. SVUL:n ja TUL:n välinen valtatistelut kuitenkin torppasi Karhun olympiahaaveet. Muita seuran perustajajäseniä ovat Reijo Seppänen, Niilo Kuivalainen, Ahti Kinnunen, Seppo Harinen ja Aimo Leskinen.

Seuran toiminta alkoi Joensuun Urheilutalolla välineillä, jotka ajalle tyypillisesti olivat alkeelliset. Kuitenkin välttämättömimmän kuten levytangot, rautalevyt ja kyykkytelineet löytyivät. Katsomojen alle, pieneen katostaan kaltevaan tilaan sai raivattua kaksi magnesiumin huurteista nostopaikkaa. Harjoitustilojen niukkuus ei kuitenkaan näkynyt harrastajamäärissä. Seurajoukkuekilpailuihin Punt-

ti-Pojat saivat jalkeille kerta toisensa jälkeen monilukuisen joukon, parhailaan viisi täyttä joukkuetta. Painonnoston parissa noina alkuvuosina ahersi viitisenkymmentä aktiivia. Ajalle merkittävää oli, että kaikki rautoja kolistelevat harjoittelivat painonnostoa, tempausta ja työntöä.

Painonnosto-olosuhteita noina aikoina kuvaa kivulias tarina: "Olimme Kiteellä kisoissa. Nostopaikka oli raakalaudasta tehty ja parhaat vuotensa nähnyt. Kaksi peräkkäistä tempausta jäi eteen, eikä pysynyt pään päällä vääntämälläkään. Seurauksena molemmissa nostoissa takapuolelleen kaatuminen. Levytangon vauhdittaessa nostajan matkaa, eivät nostorikoot juurikaan estäneet lavasta töröttävien tikkujen päätymistä nostajan takalistoon", toteaa nyt jo sattumukselle naureskeleva nostaja. "Olosuhteet ovat kehittyneet noista ajoista valtavasti, mikä on ainoastaan hyvä asia", tuumivat seuran veteraanit.

AKTIIVISTA SEURATOIMINTAA JA RISTIRIITA

Vuosikymmenten 1970 ja 1980 taitteessa painonnosto vakiinnutti paikansa osana joensuulaista urheilukenttää. Puntti-Poikien toiminnasta alkoi nousta juniorinostajia kansalliselle huipulle. Esimerkiksi vuoden 1980 alle 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa Arto Kormilainen toi kultaa ja Heikki Kauhanen hopeaa. 82,5-kiloisten sarjassa Arto tempaisi 125 kiloa ja työnsi 160 kiloa. Samoilte vuosille sijoittuu myös Jouko Kokkosen juniorimestaruudet.

Alusta alkaen Puntti-Poikien toiminta oli erittäin aktiivista. 1980-lu-

vun alkuun mennessä seuralle oli hankittu oma linja-auto. Ennen tätä kilpailupaikkakunnalta toiselle siirryttiin seuran omalla pikkubussilla. Varainhankinta seuralle oli niin ikään todella aktiivista, mitä kuvaa hyvin seuran Transit, josta ei juuri maalipintaa näkynyt mainosten alta. "Reissuihin oli aina iloa lähteä, kun Harisen Seppo oli huoltanut kaluston kuntoon", toteavat Kormilainen ja Ryhänen.

Urheilutalon harjoituspaikan lisäksi seuran aktiivit viettivät aikaa seuran omissa kerhotiloissa tai järjestivät esimerkiksi lavatansseja. Omasta kalustosta ja kerhotilasta luovuttiin 1990-luvun loppuun mennessä. Painonnosto-toiminnan näyttäessä tuolloin muutoinkin hiipumisen merkkejä.

Toiminnan alkuvuosiin sijoittui myös seurassa ristiriitaa, voimanoston jalkautuessa Joensuuhun. "Etenkin Veli Karhu vastusti voimakkaasti voimanoston ottamista seuran lajivalikoimaan todeten jopa voimanoston olevan painonnoston syöpä", muistelee perustamisvuodesta saakka mukana ollut Ryhänen. Karhun harmiksi mutta seuran onneksi voimanosto otettiin osaksi toimintaa. Etenkin 2000-luvun alkuvuosina painonnoston ollessa Puntti-Pojissa alamaissa piti voimanosto seuran nimeä esillä. Sittenmin yhteiselo on osoittautunut molempia lajeja tukevaksi, ja seuratasolla päätöksiä tehdessä molempien lajien levytangon päissä on saman verran rautaa.

PROJEKTI 1994

Puntti-Poikien junioripainonnoston kultakautta alettiin elää 1980-luvun lopulla. Vuonna 1986 alkoi sittenmin Projektin 1994 -hanke. Projektiin osal-



Iiro Hartikainen voimailee Suomen huipulla vielä 43-vuotiaana. Kuvassa 177,5 kilon työntöpainot Noljaan salilla vuonna 2001.

listuivat Kari Kinnunen, Iiro Hartikainen ja Petri Lamberg sekä kymmenkunta muuta nuorta Pentti Ryhäsen ja Arto Kormilaisen valmennuksessa. Projekti sai nimensä toimittajan kritisoitua kaupungin urheiluseuroille ja kammia ohjauspalkkioita. Muun muassa Puntti-Pojat saivat toimittajan mielestä palkkioita liikaa. Vastineeseen Ryhäsen latasi koko joukon nostajien nimiä sekä tulevaisuuden lupauksia. Kuin vahingossa syntyi Projekti 1994 Ryhäsen ja Kormilaisen laskettua, että kansallinen kärki olisi mahdollista saavuttaa kahdeksassa vuodessa. Projekti sai tuulta alleen ja tukijaksi löytyi STS-pankki. Jälkeenpäin voi todeta, ettei projektin tähtäin, vuosi 1994 osoittautunut erityisen merkittäväksi. Projekti kokonaisuudessaan sen sijaan osoittautui menestykseksi ja sen hedelmistä nautitaan yhä edelleen.

Pikkupoikien painonnostoharrastuksesta valmentajille on piirtynyt mieleen hauska tilanne: ”Joku pojista pöristeli nostojen välissä levytangolla kuin pikkuautolla konsanaan. Renkaat tosin painoivat 20 kiloa, joten pöristelyn lisäksi painojakin oli jo nosteltu reilusti yli oman painon”, hörähtää Kormilainen 1980-luvun loppua muistellessaan. Valmennus kokonaisuudessa ei tähännyt ainoastaan kovien nostajien koulumiseen, vaan pojista kasvatettiin samalla yhteiskuntakelpoisia miehiä. Esimerkiksi leiriltä



Teija Kortelainen on masters-ikäluokan Euroopan mestari.

saatettiin palata urheilukassi täynnä puhtaita, leirillä itse pestyjä vaatteita.

Projekti 1994 -pojista alkoi kasvaa nostajia, ja alusta saakka oli selvää, että tavoitteet asetettiin korkealla. Rohkeimmin tavoitteensa toi esiin Kari Kinnunen, joka jo varsin nuorena ilmoitti tavoitteekseen olympialaiset. Murrosiän kynnyksellä koko ryhmän halu harjoitella oli uskomattoman kova ja harjoituksia oli määrällisesti paljon. Murrosiän jälkeen harjoittelu muuttui liki ammattimaiseksi harjoitusmääriltään ja intensiteetiltään etenkin Hartikaisen, Kinnusen ja Lambergin osalta. Kovat tavoitteet näkyivät kovana harjoitteluna. Ehkä ainoa kehitystä hidastanut tekijänä oli kokonaisvaltaisen urheilijamaisuuden puuttuminen harjoitusten ulkopuolella.

Esiintymishalu, joka parhaillaan vie urheilijaa eteenpäin koitui Kinnusen olympiaunelman ja uran kohtaloksi. Suomen mestaruuskilpailuissa Kinnunen oli jo varmistanut suomenmestaruuden ennen viimeistä työntöä. Polvessa tuntui kipua, mutta näyttämisen halu vei voiton. Niin sanotusti turha nosto särki polven ja hoitovaiheessa tulleet komplikaatiot päättivät Kinnusen lupaavan uran.

Seuran suhtautumisesta kiellettyihin aineisiin kertoo hyvin tarina 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuista, joissa Kinnunen ja Hartikainen molemmat voittivat kultaa. Kilpailujen jälkeen molemmat päätyivät dopingtestiin. Testin jälkeen valmentaja kävi erikseen kiittämässä ja kättelemässä dopinglääkäreitä poikien testiin pääsystä. Lääkäri ihmetteli valmentajan positiivista suhtautumista, johon oli helppo vastata tämän olevan seuran linja kiellettyihin aineisiin. Niitä ei suvaita.

Vaikka vuodesta 1994 ei tullut projektin tavoitteen mukaista huippuvuotta, koettiin se neljä vuotta myöhemmin Puntti-Poikien ollessa Suomen mestaruuskilpailuiden kolmanneksi paras seura. Seuran menestyksen toi pieni, viiden urheilijan joukkue. Kotiin tuomisina oli yhteensä 16 mitalia: kaikille nostajille kolme henkilökohtaista ja seuralle kolmas sija. Joukkueen muodostivat tuolloin Kari Kinnunen, Iiro Hartikainen, Ismo Pölönen, Eero Tahvanainen ja Juhamatti Eskelinen. Näistä Tahvanaisen todettakoon olevan toistaiseksi ainoa Puntti-Poika, joka on onnistuneesti siirtynyt voimannostosta painonnoston pariin. Puntti-Poikien harjoituksissa on viime viikkoina kuitenkin näyttänyt siltä, että lajin vaihto onnistuu myös 2020-luvulla.

Projektiryhmässä harjoitteli ja kilpaili vanhempia nostajia, kuten Heino Tolvanen ja Janne Pietarinen, jotka toimivat ”isosina” nuoremmille nostajille. Vaikka molempien nostoura jäi juniorivuosiin, on etenkin Pietarista kiittäminen joensuulaisen painonnoston tämän hetken huippujunioreista. Pietarisen lapset Sakari ja Sanni kilpailevat ja harjoittelevat isänsä analyttisen ohjauksen alla. Sakari pitää hallussaan 89-kiloisten sarjan 17-vuotiaiden Suomen ennätyksiä tempauksessa ja yhteistuloksessa.

KANSAINVÄLISTÄ OPPIA

Nuoret nostajat pääsivät maajoukkueen lisäksi tutustumaan kansainvälisiin huippunostajiin ja valmentajiin Puntti-Poikien osallistuessa TUL:n kansainväliseen vaihtoon, tutummin ystävyysseuratoimintaa. Puntti-Pojilla oli ystävyysseurat niin Neuvostoliitosta kuin Bulgariastakin. Molempien mai-



Juuso Hartikainen on toisen polven painonnostaja.

den seuroja isännöintiin Joensuussa ja vastavierailulle päästiin ottamaan oppia. Etenkin nostajille kansainvälisen huippujen tasokas harjoittelu antoi mallia oikeasta tekemisestä. Yhteistyöstä karttui myös valmennusoppia, ja tarttuipa reissuilta mukaan venäjänkielinen painonnoston valmennusopas, jota valmentajat selailivat mielellään etenkin muiden seurojen valmentajien nähden. "Tosiasiassa meidän korkeintaan auttava venäjän kielen taito ei riittänyt tulkitsemaan tekstiä, mutta lajiin kuuluu muiden seurojen pasmojen sekoittaminen", virnuilee Kormilainen.

Nimekkäimpinä ystävyysseuratoimintaan osallistuneista painonnostajista voidaan mainita Moskovan olympialaisten kultamitalistit neuvostoliittolainen Kanybek Osmanolijev sekä bulgarialainen Asen Zlatev.

HILJAISET VUODET

Uusi vuosituhat alkoi Puntti-Poikien osalta vauhdikkaasti, kun painonnoston suomenmestaruudet tempaistiin ja työnnettiin Joensuussa. Järjestelyjä kehuttiin kauttaaltaan ja painonnosto kiinnosti joensuulaisia. Väkeä lajin parissa oli paljon ja kisat saatiin vietyä saumattomasti läpi. Etenkin nostajien vanhemmat ja läheiset auttoivat kilpailujärjestelyissä. Ennen vuotta 2000

suomenmestaruudet oli ratkottu Joensuussa vuosina 1974 ja 1989.

Vaikka vuosituhat pyörähti käyntiin vauhdikkaasti, alkoi painonnoston vääjäämätön hiipuminen näkyä Puntti-Pojissa uuden vuosituhatuuden alkuvuosina. Opiskelut ja työt veivät nostajien aikaa ja lajille paljon antaneiden suppea joukko alkoi väistyä lajin parista. Hiljaiselon pitkittyessä pinnan alla kuitenkin kyti into painonnostoa kohtaan ja 2020-luvun alkaessa painonnostolla on taas uutta nostetta Joensuussa. Joukko ei vielä ole iso, mutta toiveita tulevasta on näkyvissä.

Komean historian omaavan seuran tavoite on jatkaa aktiivista toimintaa painonnoston ja voimanoston saralla. Lähiajan tavoitteena on vakiinnuttaa harrastajamäärät sekä tukea ja ohjata nuoria ja aikuisia nostajia painonnoston pariin. Tavoite on myös näkyä ja kuulua kansallisissa ja kansainvälisissä arvokilpailuissa, junioreista masters-ikäisiin. Lasten ja nuorten punttikoulun aika on heti, kun sopivat ohjaajat löytyvät. Ilahduttavasti naiset ovat löytäneet painonnoston, ja ennen kuin miehisestä lajista on saatu entistä monipuolisempi naisten esiinmarssin myötä. Valtaosa Puntti-Poikien aktiivisista kilpailijoista ja harrastajista on tällä hetkellä naisia. Tempaus ja työntö säilyvät Joensuussa. ■

ISÄLTÄ POJALLE

"Anna pojan kolauttaa päänsä tankoon, ettei innostu tähän lajiin", kuuluu Iiro Hartikaisen ohjeistus taaperonsa salille tuoneelle harrastelijalle. Leikkimielinen kommentti jää pyörimään kuulijan mieleen. Iiron oma mittava kansallinen ja kansainvälinen painonnostoura sai uutta pontta poikansa Juuson aloitettua lajin parissa muutama vuosi sitten. Isän ja pojan yhteinen harrastaminen ei ulkopuolisten silmin aina vaikuta mutkattomalta yhteiseloltalta. Molemmat kuitenkin vaikuttavat nauttivan tilanteesta. Jotain vangitsevaa isän ja pojan onnistumisten ja pettymysten jakamisessa on.

Heti Juuson aloitettua painonnoston kävi kaikille selväksi, ettei isänsä analyttisyys ollut ainoa verenperintönä pojalle kulkeutunut ominaisuus. Pohdiskelun lisäksi poikkeuksellinen voimantuotto ja räjähtävyys ovat ilmiöitä, joita isällä kuin pojalla.

Iiron palkintokaapista, jos sellaista Joensuun Kanervassa sijaitsevasta omakotitalosta löytyy, on SM-mitaleja junioreivuosilta ja yleisestä sarjasta ehkä enemmän kuin kenelläkään Suomessa. Iiroa voi varauksetta kutsua yhdeksi kansallisesti menestyneimmistä painonnostajista eikä 43-vuotiaana Hartikaisen into tunnu laantuvan. Kuluneelta vuodelta Iirola on yleisen sarjan suomenmestaruus tempauksesta 81-kiloisten sarjasta.

Juuson palkintokaappi ei vielä vedä vertoa isänsä vastaavalle, mutta jos mielenkiinto lajiin kohtaan säilyy, voi tulevaisuudessa tilanne tasoittua. Lukion abiturienti Juuso päätti kuluneena syksynä panostaa painonnostoon lisää, pakasi muuttoauton ja matkasi Rovaniemelle loistavien harjoitteluolosuhteiden äärelle ja jatkaa lukio-opintonsa loppuun Rovaniemellä.

Lienee hyvä, ettei Juuso lapsena kolauttanut päätään tankoon ja innostusta lajiin on riittänyt. Toki voidaan todeta, että niin kokenut isä, kuin tulisieluinen poika on päänsä tankoon kolauttanut monta kertaa. Vähintään kuvaannollisesti. ■

Espooseen perustettiin painonnoston erikoisseura

Kasitonnnisen Urheilijat tähyilee Suomen suurimmaksi

Kasitonnnisen Urheilijat ry perustettu vuonna 2017 ja aktiivinen painonnostotoiminta on aloitettu 2019 syksyllä. Seura toimii Espoossa CrossFit 8000 -valmennuskeskuksen tiloissa, jonne rakennettiin oma Leoko-sali yhteistyökumppanin nimen mukaan.

Espoossa oli kaivattu kovasti omaa seuraa. Crossfit-harrastuksen myötä määrät ovat kasvaneet ja painonnostolle oli jo ihan luonnollinenkin tarve. Keväällä 2019 Jukka-Pekka Peltonen, Pasi Hälikkä ja Juha Lantto istuivat alas ja laativat alustavan suunnitelman. Alettiin etsiä osaavia ihmisiä ympärille ja visioitiin, mihin seuraa tarvitaan ja miten se viedään arkeen ja käytäntöön.

Näin syntyi ensimmäinen seuran hallitus ja jäseniksi valittiin Jukka-Pekka Peltonen, Pasi Hälikkä (puheenjohtaja), Juha Lantto, Arri Leino, Kari Isojärvi, Laura Immonen ja Tiia Luukkonen.

PAINONNOSTOLLA ON KOVA IMU

Tavoitteeksi asetettiin yksimielisesti nousu Suomen suurimmaksi painonnostoseuraksi kolmen-viiden vuoden sisällä. Ensimmäisen kauden tavoitteen, 100 jäsentä, saavuttaminen osoittautuikin kovin haasteelliseksi, koska koronapandemia tuli sotkemaan suunnitelmia keväällä 2020. Tätä kirjoitettaessa jäsenten määrä on 85 ja kun pari punttikoulua vielä starttaa ennen vuoden vaihdetta, on asetettu tavoite edelleenkin realistinen ja saavutettavissa.

Kevään aikana käynnistettiin kaksi punttikoulua, jotka osoittautuivat menestykseksi. Isommin mainostamatta kurssit olivat täynnä ja toiminnan laadusta kertoo sekin, että lähes kaikki kurssin käyneet jatkavat harjoittelua seuran nimissä. Perustettiin myös aamuharjoitteluryhmä, joka sekin osoittautui oikeaksi liikkeeksi. Etenkin masters-nostajat alkoivat käydä aamuisin kahdesti viikossa klo 7.00 jälkeen ja

treenit pyrittiin lopettamaan klo 9.30, jonka jälkeen alkoi ns. kilparyhmän harjoittelu.

Keväällä kilpailuryhmään liittyi Supattra Suni, joka oli alun perinkin lähtöisin Crossfit 8000 -salilta ja oli myöhemmin siirtynyt edustamaan Helsingin Heraklesia. Supatralle laadittiin olosuhteet ammattimaiseen harjoitteluun, joka sisälsi valmennuksen lisäksi ohjaustunteja, joita saa pitää juuri sen verran, ettei häiritse omaa harjoittelua.

Heti perään seuran omista nuorista Vilma Väisänen nousi Supattran seuraksi ja teki syksyllä Leoko-kilpailussa tuloksen, joka oikeuttaa osallistumisen SM-kilpailuun vuonna 2021. Täten heti ensimmäisen toiminta-vuoden jälkeen on vähintään kaksi omaa nostajaa yleisen sarjan SM-kilpailuissa 2021.

Syksyllä aamuharjoitteluryhmä masters-nostajista on täynnä ja ns. kilparyhmässä on säännöllisesti 4-5 nostajaa. Kaikki harjoitukset ovat ohjattuja ja valvottuja. Perustamme lisää valmennusryhmiä, kun ehdimme



Vilma Väisänen teki yleisen sarjan SM-kilpailujen tulosrajan.



Seuran naisnostajat palkittiin Leoko-kilpailussa.



Juha Lantto (oik.) valmentaa
Supattra Sunia.

kouluttaa lisää ryhmien vetäjiä. Lapsille ja nuorille suunnattuja punttikouluja aloitetaan seuraavana toimintavuotena.

SEURASSA OMA VALMENNUSLINJA

Seuraan päätettiin luoda oma valmennuslinja, joka sisältää perinteisen painonnostoharjoittelun lisäksi aineenvaihdunnallisia ja hermostollisia harjoitteita. Valmennus toteutetaan tiimityöskentelynä. Valmennusryhmään kuuluvat Pasi Hälikkä, Jukka-Pekka Peltonen ja Juha Lantto, joka myös vastaa valmennuslinjan käytännön toteutuksesta.

Valmennusosaamista kehitetään myös ulkopuolisten asiantuntijoiden avulla. Keväällä Arto Savonen vieraili pyynnöstämme kaksi päivää seurassa, teemana oli harjoittelun suunnittelu ja rytmitys sekä tempauksen osa-alueiden kehittäminen. Tavoite on, että jatkossa kouluttajia tulisi myös lajimme ulkopuolelta.

Ensimmäisenä vuotena järjestettiin kolmet kilpailut. Vuonna 2021 järjestämme Leoko Cup -osakilpailusarjan. Kilpailutapahtuma kehittyi osaisemamme kasvaessa sellaiseksi, että harrastajien lisäksi innostuvat myös muutkin. Palkinnot asetamme nostajille niin halutuiksi, että maamme parhaat nostajat kiinnostuvat tapahtumasta. Haemme yhtä isompaa kansallista tapahtumaa järjestettäväksi vuodelle 2021.

Seura perustettiin palvelemaan kysyttyä tarvetta. Toiminta järjestetään painonnoston ympärille. Kaikille masters-nostajille on tilaa. Tarjotaan lapsille ja nuorille ohjattua laadukasta toimintaa. Urheilijoille, jotka haluavat kilpailla, annetaan sekä olosuhteet että taloudelliset resurssit kokeilla omia rajojaan. Tämä kaikki oikeasti positiivisessa ilmapiirissä! ■



Lohja-Liftingin Henrik Haapalainen osallistui Leoko-kisaan. Pääläji on crossfit, jossa Haapalainen on voittanut muun muassa Unbroken cupin.



Lasse Carlsson on Kasitonnisen Urheilijoiden mastersnostajia.



Jukka-Pekka Peltonen ja puheenjohtaja Pasi Hälikkä ovat Kasitonnisen Urheilijoiden moottorit.

TEKSTI JARNO TIAINEN JA HARRI NORBERG

KUVA TAPIO NYKÄNEN



Punttikarnevaalilaiset kokoontuivat yhteiskuvaan Ounasvaaran laelle.

Punttikarnevaalit oli monelle lapselle kesän kohokohta

Perinteinen painonnostoleiri Punttikarnevaalit järjestettiin nyt toisen kerran peräkkäin Santasportissa Lapin Urheilupuistolla 27.–31. heinäkuuta. Punttikarnevaalit on sananmukaisesti perinteinen tapahtuma, sillä punttikarnevaalileirejä on järjestetty jo vuosikymmenen ajan, ja nykymallillaankin Juniori Cup -kisailun siivittämänä se on pyörinyt jo useita vuosia.

Punttikarnevaaleille osallistui tänä vuonna 11 seuraa ja 41 leiriläistä, joista 10 valmentajia. Lisäksi uutena mausteena tuotiin Punttikarnevaaleille kaksi työharjoittelijaa Aino Luostarinen ja Hanno Keskitalo, jotka toimivat leirin aikana ohjaajina. Osa leiriläisistä oli mukana jo kuudetta kertaa peräkkäin ja kun ikää on tullut enemmän, niin nämä Punttikarnevaalien konkarit ovat siirtyneet ohjaajaksi leirillä ja hengittävät punttikarnevaalihenkeä myös nykyisiin ja tuleviin punttikarnevaalilaisiin.

Tänä vuonna jouduimme tekemään erityisjärjestelyitä sekä ottamaan monia asioita huomioon Covid-19 koronaviruksen vuoksi. Leirillä toimittiin uusin ohjein ja hygieniasta pidettiin

huolta joka tilanteessa. Jaoimme ryhmän kahtia nuorempiin ja vanhempiin, harjoitukset tehtiin eri paikoissa ja ruokailuun mentiin joustuen eri aikoihin. Kädet pestiin ennen ruokailua ja sen jälkeen, harjoitusvälineet putattiin myös käytön jälkeen, eikä harjoituksiin ollut tulemistakaan, ennen kuin kädet oli pesty. Myös treenin päätteeksi leiriläiset ohjattiin käsienpesulle. Toivottavasti tästä saadaan myös hyvä tapa tulevaisuuteen, sillä käsien pesun myötä monet tavallisemmatkin pöpöt pysyvät poissa sairauksia aiheuttamasta.

Punttikarnevaalileiri on monelle lapselle ja nuorelle kesän kohokohta. Tänä vuonna palautetta saatiin useamman nuoren kohdalta, että leirin pitäisi kestää ainakin kaksi viikkoa. Palautetta saatiin myös hyvää valmennuksesta. Ruoka oli hyvää ja sitä sai riittävästi. Urheilijan ruokavalioon liittyen leiriläisten annoksia kuvattiin Puhti-ravintolassa ja lautasmaaliiohjeita jaettiin lapsille ja nuorille niin tätä leiriä kuin tuleviakin leirejä varten. Palautteiden perusteella 21 leiriläistä lupasi tulla ensi vuonna uudes-

taan, 5 ilmaisi ehkä tulevaisuutta ja vain kaksi oli päättänyt, että nyt riittää.

Punttikarnevaalileirillä on paljon erilaista tapahtumaa koko viikon ajan. Leiri alkoi Tiera-auditoriossa, jossa käytiin läpi leirin ohjelma sekä säännöt. Painonnostoihjeiden tietovisa pidettiin koululaisille tutuksi tulleella Kahoot-ohjelmalla, jonka avulla jokainen sai vastata kysymyksiin omalla kännykällään. Harjoituksia on leirillä vähintään kahdesti päivässä, ja monelle tämä oli selvästi enemmän mihin on tottunut. Niinpä sormenpäät alkoivat viimeisissä harjoituksissa olla aika herkillä, mutta taikateipillä asia korjaantui hetkessä.

Vaikka leirin harjoitusohjelmat ovat vaativia, kaikki niistä suoriutuivat tavallaan, jotkut sanoivat jalkojen tulleen kipeäksi harjoittelusta. Punttiteenien lisäksi tehtiin paljon erilaisia oheisharjoituksia.

Pääpaino harjoitusohjelmassa oli tekniikan osalta jalkojen käytössä ja muutamia uusia liikkeitäkin tuli opittua. Valmentajat suunnittelivat ja vetivät pareittain yhteislämmittelyt ennen painonnostoharjoituksia, ja näistä

alkulämmittelyistä kimposi monta hyvää ideaa myös tuleviin harjoituksiin. Energiaa riitti harjoitusten jälkeenkin, eikä vauhti meinannut loppua: nuorimmat peuhasivat Funparkissa ja vanhemmat leiriläiset menivät po-realtaisiin palautumaan. Seikkailupuisto Huima oli leirillä myös vapaaehtoisessa ohjelmassa ja sinne pääsivät halukkaat omakustannehintaan.

Makkaranpaistoa oli pariinkin otteen iltaohjelmissa, kun kävimme ilta-palalla Santaportin Havukka-kodassa grillailmassa ja syömässä muhkeat sämpylät raikkaan mehun kanssa. Tärkeintä iltaohjelmissa oli aina tutustua toisiin ja suurin osa leiriläisistä oppi tuntemaan toisensa nimeltä erilaisten leikkien kautta. Yhtenä iltana iltalenkki vei Ounasvaaran näköalatornille, jossa paistimme jälleen makkaraa ja syötiin sämpylöitä. Rohkeimmat kävivät ihastelemassa Ounasvaaran ja Rovaniemen maisemia näköalatornista käsin. Ounasvaara tuli muutenkin tutuksi aamulenkkin yhteydessä.

Leiripaikkana Santasport mahdollistaa turvallisen ja erittäin toimivan sekä monipuolisen harjoitteluympäristön. Punttikarnevaalit varmasti paisuu entisestään ensi vuonna, kun saadaan koronarajoitukset purettua. Muun muassa kaikki Pohjoismaat ovat osoittaneet kiinnostusta osallistua Punttikarnevaaleille ja myös Brittein saarilta saadaan alustavan tiedon mukaan porukkaa. Kotimaisia painonnostoseuroja tuetetaan jatkossakin ja kannustetaan yhä kasvavaa valmennusporukkaa tulemaan mukaan Punttikarnevaaleille.

Keskiviikkona järjestetty Punttikarnevaalikisa oli jälleen menestys: nuoret tahkosivat ennätyksiään ja viime vuoden kenttälajitulokset olivat monella parantuneet. Etenkin kolmitas-

suhyppyjen tulokset paranivat joilain leiriläisillä tuntuvasti ja 20 metrin juoksussa nähtiin tytöissä jo useita 3 sekunnin ajan alittaneita. Punnerruksia osa myönsi harjoitelleensa pelkätään Punttikarnevaalia varten. Tämä oli siksikin mieluista kuulla, että kotona on tehty jo ennen leiriä lisäharjoituksia Punttikarnevaalikisan tulosten parantamiseksi. Punttikarnevaalikisan tekee mielenkiintoiseksi se, että sijoitukset voivat vaihdella painonnostokisan ja kokonaiskisan välillä, kun kokonaiskisan painonnostotuloksiin lisätään kenttälajeista saadut pisteet. Painonnostotulosten lisäksi kokonaiskisan loppupisteisiin vaikuttavat myös onnistuneiden nostojen määrä sekä uudet omat Juniori Cupin ennätykset.

Tytöillä yhteistulokset olivat parantuneet kaikilla osallistujilla ja paljon nähtiin myös onnistuneita nostoja. Parhaasta tulosparannuksesta vastasi Jenna Timonen-Nissi, joka paransi omaa yhteistulostaan 21 kilolla 111 kiloon. Pojilla tuloskehitykset olivat sitäkin hurjempia, kun useampi nuorukainen kokosi noin 30 kilon tulosparannuksia yhteistuloksiin. Poikien parhaan tulosparannuksen (33 kiloa) teki Jaakko Kempe. Huomioitavaa näissä kahdessa nuoressa on, että molemmat käyvät parhaillaan Lapin Urheiluopiston yläkouluakatemiaa.

Kilpailun upeassa palkintotilaisuudessa, joka järjestettiin kilpailupäivän jälkeisenä päivänä torstai-iltana hohokeilailun jälkeen, palkittiin leiriläiset ja kisapäivään osallistuneet. Palkinnot jaettiin erikseen painonnostokilpailuissa pärjänneille sekä koko Punttikarnevaalikisan kokonaispisteiden mukaan. Lisäksi palkittiin kaksi esimerkillistä leiriläisistä hyvästä käytöksestä muita leiriläisiä kohtaan ja reippaasta asenteesta harjoituksissa.

Pojista palkittiin Torbjørn Russell Ounasvaaran Atleetti Klubista sekä tytoista Iiris Savolainen Lempäälän Kisasta. Myös Juniori Cupin osakilpailuissa saavutettu luokkarajamerkki annettiin kaikille rajan rikkoneille ja he saivat erikseen myös sähköisen meriitin Suomisport-profiiliinsa.

Leirin päätteeksi kaikki osallistuneet saivat leiristä Painonnostoliiton diploma. Aino ja Hanno saivat työtodistukseksikin käyvän todistuksen leiriohjajina toimimisesta, ja kaikille muillekin valmentajille toimitetaan oma todistus vajaan viikon kestäneestä leiristä.

Punttikarnevaalit tarvitsee kasvaessaan entistä enemmän ohjaajia ja valmentajia mukaan, jotta voimme toteuttaa yhdessä ikimuistoisien leirin näille fiksulle nuorille painonnostajille. Ensi vuoden leiriä varten saimme useita hyviä parannusehdotuksia. Alle 12-vuotiaalle toivottiin leikkimielisempää ohjelmaa sekä toisaalta vaatimusten lisäämistä 13-16-vuotiaiden osalta.

Naurun ja ilon määrää ei voi tähän liikaa kirjoitella ja korostaa, Punttikarnevaalit jatkuu edelleen tulevina vuosina monipuolisena leirinä ja uusia ulottuvuuksia lisätään sitä mukaa kuin löytyy uusia ideoita ja hyviä käytäntöjä. Tällä kertaa otimme jo kännykät leiriläisiltä pois yön ajaksi, ja siitä varmasti tulee pysyvä toimintatapa myös tuleville leireille. Levon määrää tullaan tarkkailemaan entistä enemmän. Vaikka leirillä myös aina sattuu ja tapahtuu, toimintaympäristö pidetään leirivalmentajien toimesta turvallisenä. Pääasia on kasvattaa leiriläisistä toisiaan tukevia nuoria ja kannustaa heitä yhdessä huippusuorituksiin! Ensi vuoden teemaksi on kaavailtu keskivartaloon painottamista. ■



Taisto Huisman täytti 90 vuotta

Työväen Urheiluliiton ja Keljon Viestin pitkäaikainen painonnostovalmentaja Taisto Huisman täytti 90 vuotta 29. kesäkuuta.

Jyväskylän kainalossa Muuramessa asuva virkeä ja hyvävointinen veteraani käy varhain aamulla teke-mässä jokapäiväisen kävelylenkkinsä, minkä jälkeen maalausteline jo odottaakin kokenutta harrastajakuvataiteilijaa kerrostaloasunnon makuuhuoneessa. ■

Toiminnallisen urheilun toiminta pyörähti vilkkaasti liikkeelle Loviisassa

Seuran perustamiskokous pidettiin 13. heinäkuuta Loviisassa. Kokouksessa seura sai nimekseen Loviisan Toiminnallinen Urheilu (LTU) ja seura päätti hakea Suomen Painonnostoliiton jäsen seuraksi toiminnallinen urheilu toimialueenaan.

LTU:n puheenjohtajaksi vuodelle 2020 valittiin Antti Väkevä ja hallituksen muiksi jäseniksi Jenni Väkevä, Fanny Had-das, Niko Engård ja Jonne Kanerva.

Perustamiskokouksessa jäseneksi liittyi seitsemän henkilöä ja LTU:n hallitus asetti tavoitteeksi kasvattaa jäsenmäärän vuoden 2020 loppuun mennessä 20 jäseneseen.

Toiminta päätettiin aloittaa elokuun alussa ja seuran hallitus ryhtyi etsimään yhteistyökumppaneita paikallisista saliyrittäjistä, jotta jäsenet voisivat harjoitella saleilla jäsen hintaan. Toisena vaihtoehtona oli etsiä omia vuokratiloja, joihin hankittaisiin välineistöä ohjattuja tunteja sekä oma-toimiharjoittelua varten.

Ensimmäisten viikkojen aikana jäsenmäärä kasvoi niin paljon, että elokuun alusta seura päätyi tekemään vuokrasopimuksen tiloista, joissa toiminta aloitettiin.

Perustamiskokouksessa oli päätetty, että seura pyrkii järjestämään viikoittain vähintään kaksi ohjattua tuntia joko omilla ohjaajilla tai ostopalveluna. Koska seuran varallisuus ei riittänyt ostopalveluihin, aloitettiin ohjattujen tuntien vetäminen omien jäsenien ohjaamana.

Ensimmäisen kuukauden aikana jäsenmäärä jatkoi kasvuaan ja syyskuussa tultiinkin positiivisen ongelman eteen. Uudet tilat olivat liian pienet ja hallitus ryhtyi etsimään kuumeisesti isompia tiloja, jotka lopulta löytyivätkin ja lokakuussa seura muuttikin isompiin tiloihin.

Ohjattujen toiminnallisten tuntien lisäksi jäsenille on tarjottu kahvakuula- juoksupainotteisia tunteja. Kehonhuoltotunteja kerran viikossa ja nyt talvikauden alettua on ohjelmaan otettu myös talviuinti meressä. Junioreille toiminnallisia tunteja on pidetty kerran kuukaudessa ja marraskuusta lähtien kaksi kertaa kuukaudessa.

Mirva Salmi kävi lokakuussa pitämässä seuran tiloissa painonnostoklinikan. Osallistujia oli 27. Mirvan tunnit osoittivat että painonnoston tekniikkaharjoittelulla on kysyntää ja seura onkin päättänyt lähettää oman ohjaajan PNOK1-kurssille.

Tulevaisuuden suunnitelmissa seuralla on järjestää paikallisten yläkoulujen väliset toiminnallisen urheilun kisat.

Seura siis pyöräytettiin täysin nolista liikenteeseen ja kolmen kuukauden aikana seuralla on vuokratilat ja välineistöäkin alkaa olla normaalin punttisalin verran. Jäsenien panos seuran eteen on ollut uskomattoman hienoa ja ilman sitä ei seuran kasvu näin nopeasti olisi ollut mahdollista.

Marraskuun alkuun mennessä LTU:n jäsenmäärä on noussut 42 henkilöön, joista 8 on junnujäsentä eli alle 18-vuotiaita.

Seuralla on viisi omaa ohjaajaa, jotka kaikki tukevat omalla vahvuusalueellaan seuran toimintaa. ■



Loviisan Toiminnallisen Urheilun harjoituksissa on tekemisen meininki.



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

• Pihapiirit - myös vaikeat pihapiirit • Taimikonhoito, varhaishoito • Ennakkorahoitus • Istutukset • Viljely


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

SÄHKÖTYÖT
MATTI TENNILÄ KY
 Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkylä
0400 391 258

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

Rakennus Oy
J. Patoranta
 Koivistonluodontie 4B, 28330 Pori
050 5610 685

NOORMARKUN KIINTEISTÖPALVELU OY
 Krakantie 9 B Noormarkku © 0400 529 746

ART MET HITSASTYÖT ARTO MÄKINEN
 Suomijärventie 599 Kovesjoki © 0400 337 383

TILITOIMISTO
PESTATILIT OY
 Jaakonkatu 3 Rovaniemi
040 7489 380

HEAVY-TEK OY
 Perkkoonkatu 11, 33850 Tampere
 0400 640 088 / heavy-tek.fi

Talopinta Oy
 040 5477 965
 Uurastajankatu 19, 33710 Tampere

Jari Niemi & Kumppanit
 Rautiontie 331, 85140 Tynkä
0400 582 146

Kuljetus Snällström Oy
 0400 228 825
 Pitkärannantie 186, 28400 Ulvila

 **LUONNONKIVIEN ERIKOISMYYMÄLÄ VERKOSSA**
 020 7995 667
 www.kivitori.fi
 Koulutie 44, 35300 Orivesi

Arto Isopahkala Oy
 Aholeinikintie 3, 85100 Kalajoki
0400 396 068

HAUTAUSPALVELU
Luoma-aho
 Rovakatu 18, 96200 Rovaniemi
 Markku 040 0931774
 Janne 040 565 8116
 Minna 0400 175 984
 Ninni 040 754 0674
 Vapaudenkatu 6, 98100 Kemijärvi
 Sirkka 0400 301 058
 Markku 040 0931774
 info@hautauspalveluluoma-aho.fi
 www.hautauspalveluluoma-aho.fi

Koneurakointi
Visuri & Paavola Oy
 Haahkatie 1, Kalajoki
 Puh. 0400389484 /
 0400587071

Koneurakointi
Visuri & Paavola Oy
 Haahkatie 1
 85100 Kalajoki
 Puh. 0400 389 484
 0400 587 071

Rakennusliike
Araks Oy
 Koivikkotie 28
 ROVANIEMI
040 093 9447

 **Koillis Mittaus Oy**
 Rovaniemi
 044 2935 215

Matti Kitunen on poissa

Lempäälän Kisan painonnoston vahva ja pitkäaikainen vaikuttaja Matti Kitunen on kuollut. Hän oli syntynyt 18.6.1940 ja kuoli 19. maaliskuuta.

Kitunen ryhtyi vuonna 1975 herättelemään Lempäälän Kisan painonnostotoimintaa, joka oli hiipunut vetäjien lopetettua. Kitusen kaveriksi tuli pieni innokas ydinjoukko, ja toiminta saatiin uuteen vauhtiin.

Kitusen panos seuratyössä ei rajoittunut pelkästään painonnostoon, vaan suuren yleisseuran toimijana hän teki tiivistä yhteistyötä muun muassa yleisurheilijoiden ja jääkiekkoilijoiden kanssa.

Omalla urheilu-urallaan Kitunen harrasti kouluvuosina perinteisesti hiihtoa ja yleisurheilua sekä myöhemmin nyrkkeilyä.

Painonnostoon Kitunen tutustui pestautuessaan töihin laivalle. Hän hankki laivojen opinto- ja urheilukerhon vetäjänä levytangan ja painot lä-

hes kaikkiin laivoihin, joissa työskenteli. Ammatillisen koulutuksen tuloksena hän suoritti muun muassa linjaluotsitutkinnon matkustaja- ja rahtialuksia varten Saaristomeren reiteille.

Kitunen tutustui 1970-luvulla – palvellessaan luotsina reitillä Turku-Tukholma – Turun Atleettiklubin painonnoston vahvaan mieheen Reijo Vainioon, jolta hän sai paljon valmennuksellista apua.

Kitunen myös kilpaili painonnostossa, mutta ennen kaikkea hän tuli Lempäälässä tunnetuksi seurajohtajana ja valmentajana. Kaikki tunsivat tulisieluisen painonnostomiehen Hakkarin liikuntahallilla.

Kitusen johdolla Lempäälässä järjestettiin lukuisia SM-kilpailuja, kansallisia kilpailuja ja maaotteluita.

Kitunen toimi valtakunnallisella tasolla Suomen Painonnostoliiton hallituksen jäsenenä sekä teknisen valio-

alussa kehittelemässä muun muassa liiton sähköisiä lomakkeita.

Piiritasolla hän toimi pitkään SVUL:n Hämeen piirin painonnostojaoston puheenjohtajana sekä tuomarikouluttajana.

Kitunen sai kansainvälinen 1. luokan tuomarikortin vuonna 1993 ja kiersi aktiivisesti kansainvälisiä kilpailuja. Hänet valittiin Vuoden tuomariksi 1997, jolloin Suomessa järjestettiin kaksi merkittävää painonnostotapahtumaa – World Games -kilpailut Lahdessa ja Euroopan unionin mestaruuskilpailut Porissa.

Tuomariuransa kulminaatiopisteenä Kitunen piti Lahden 1998 MM-kilpailuja, joissa hän toimi ajanottajana.

Kitunen valmensi lukuisia Lempäälän Kisan painonnostajia. Kitunen vaikutti merkittävästi muun muassa seuran nykyisen ykkösnostajan Teemu Roinisen kehittymiseen painonnostomaa-

joukkueen luotettavaksi ankkuriksi. ■

OLYMPIAKOMITEA

Anni Vuohijoki Suomen Olympiakomitean hallitukseen – Jan Vapaavuoresta uusi puheenjohtaja

Painonnostaja Anni Vuohijoki valittiin urheilijaedustajana Suomen Olympiakomitean hallitukseen. Toinen urheili- ja edustaja on aktiiviuransa jo lopettanut luistelija Mika Poutala.

Olympiakomitean syyskokous valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Jan Vapaavuoren. Hän voitti toisella äänestyskierroksella Susanna Rahkamon äänin 79–54. Varapuheenjohtajiksi valittiin Susanna Rahkamo ja Sari Multala.

Uuteen hallitukseen valittiin Vuohijoen ja Poutalan lisäksi seuraavat henkilöt: Marco Casagrande, Markku Haapasalmi, Hanna Hartikainen, Tapio Korjus, Katja Mjøsund, Esa Niemi sekä Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) jäsenet Sari Essayah ja Emma Terho. Hallituksen varajäseniksi valittiin Erkkä Westerlund ja Kaisa Vikkula.

– Liikunta ja urheilu ovat valtavan innostavia asioita. Kiitän kaikkia ää-

nestäjiä ja myös kanssakilpailijoita. Olemme iso ja merkittävä perhe suomalaisessa yhteiskunnassa ja meidän yhteinen missiomme on viedä liikunnan ja urheilun ilosanomaa eteenpäin. Juuri nyt koronakriisi testaa meitä kaikkia, mutta pitkällä aikavälillä se tulee parantamaan yhteisöllisyyttä myös suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa, tuore puheenjohtaja Jan Vapaavuori toteaa Olympiakomitean tiedotteessa.

TARKENNETTU STRATEGIA OHJAA OLYMPIAKOMITEAN TYÖTÄ

Syyskokous teki tarkennuksia viime vuonna hyväksyttyyn strategiaan, jos-



Rovaniemen Reipasta edustava painonnostaja Anni Vuohijoki valittiin Suomen Olympiakomitean hallitukseen.

sa on kaksi päävalintaa: seuratoiminta ja huippu-urheilu. Näiden valintojen kautta tavoitellaan sitä, että seurojen jäsenmäärä kasvaa, suomalaiset liikkuvat enemmän ja suomalainen huippu-urheilu menestyy. Huippu-urheilussa menestystä tavoitellaan neljällä sektorilla, jotka ovat olympiayksilölajit, joukkuepelit, paraurheilu ja ei-olympialajit.

Vuoden 2021 toimintasuunnitelmassa painopisteitä ovat mm. seuratoiminnan kehittäminen Tähtiseuraohjelman kautta, huippu-urheilun ammattilaisuuden lisääminen ja digitalisaation edistäminen. Talousarvion loppusumma vuodelle 2021 on 10,78 miljoonaa euroa. ■

MAAILMANCUP (OLYMPIA-KARSINTAKILPAILU) ROOMA, ITALIA 27.–31.1.2020

NAISET:

55 kg: 15. Laura Liukkonen 167 SE (72+95 SE). **59 kg:** 2. Marianne Saarhelo 199 SE+PE (86+113 SE+PE), 7. Saara Leskinen 193 (88+105). **64 kg:** 9. Anni Vuohijoki 189 (83+106). **76 kg:** 6. Meri Ilmarinen 207 (92+115).

MIEHET: **89 kg:** 4. Eero Retulainen 325 (148 SE+PE +177).

102 kg: 2. Hannes Keskitalo 325 (145+180). **+109 kg:** 8. Teemu Roininen 349 (153+196), **KAIKKI TULOKSET:** https://www.iwf.net/new_bw/results_by_events/?event=496

YLEISEN SARJAN
SM-KILPAILUT, PORI
22.–23.2.2020

NAISET: **45 kg:** 1. Sonja Haapaniemi TP 130 NSE (57+73 NSE). **49 kg:** 1. Suvi Sääskilähti OAK 127 (57+70), 2. Tuulia Viljanen TP 123 (58+65), 3. Iita Kononen ÄH 119 T15+T17SE (55 T15+T17SE+64 T15+T17SE), 4. Viivi Körkkö OAK 112 (50+62). Maija Mustonen -. **55 kg:** 1. Anna-Maria Tokola RK 175 NSE (76 NSE+99 NSE), 2. Anette Kirkanen RoRe 161 N20+N23SE (71 N20+N23SE+90 N20+N23SE), 3. Hanna Kunelius LoLif 159 (70+89), 4. Siri Sytelä AU 156 (69+87), 5. Marju Kymäläinen HWJ 153 (71+82), 6. Kirsi-Marja Mukkala RoRe 147 (67+80), 7. Charlotta Lindholm KPK 130 (57+73), 8. Jenni Tyvitälo RoRe 122 (56+66), 9. Jessica Parhiala RoRe 118 (53+65), 10. Viivi Raudasojä OAK 117 (52+65), 11. Claudia Casagrande RoRe 117 (50+67). Tea Laakkonen LoLif (0+80 N35SE), Heidi Kunelius LoLif -. **59 kg:** 1. Saara Leskinen TAK 190 (83+107), 2. Laura Liukkonen Herakles 179 (76+103), 3. Ronja Leppiaho RoRe 166 N20+N23SE (76 N20+N23SE+90), 4. Niina Laine TP 156 (69+87), 5. Eveliina Laine ParU 153 (65+88), 6. Mirka Tuisku Atomi 150 (65+85), 7. Pia Lahdenperä OP 141 (64+77), 8. Linda Viitala OP 138 (61+77), 9. Emilia Hautamäki SeSi 130 (55+75). Tytti Parjanen PuKa (70+0), Essi Heikkinen RoRe (63+0). **64 kg:** 1. Marianne Saarhelo Herakles 208

(92+116), 2. Suvi Talasterä PuKa 175 (80+95), 3. Anna Ollikainen CFK 173 (76+97), 4. Mirka Henriksson TAK 172 (76+96), 5. Riina Saksa LoLif 171 N40SE (74 N40SE+97 N40SE), 6. Reeta-Mari Loukusa RoRe 165 (77+88), 7. Essi Koskinen OAK 165 (71+94), 8. Supattra Suni Herakles 161 (71+90), 9. Laura Marjander TAK 153 (65+88), 10. Iida Kalmari AU 151 (67+84), 11. Pihla Säynäjäkangas TP 147 (65+82), 12. Titta Sillman Tykki 138 (61+77). Fanni Niemelä KJ (0+83), Jaana Pohjaranta PuKa (0+83). **71 kg:** 1. Jutta Selin TP 195 (87+108), 2. Nelli Nurmi TAK 178 (78+100), 3. Stefanie Hagelstam Herakles 175 (79+96), 4. Veera Harinen Atomi 174 (78+96), 5. Katleena Kärkkäinen KelVi 165 (74+91), 6. Isa Kaipainen Herakles 161 (71+90), 7. Heidi Moisanen RoRe 160 (71+89), 8. Tiina Rinne Herakles 160 (70+90), 9. Maari Lehtoviita HerStro 159 (68+91), 10. Emma Rahja KJ 157 (69+88), 11. Miia Immonen OP 152 (72 N40SE+80). **76 kg:** 1. Meri Ilmarinen LoLif 207 (90+117), 2. Aino Linnamaa HauSi 184 (85+99), 3. Hanna Kauhanen TP 174 (76+98). **81 kg:** 1. Suvi Helin TP 173 N35SE (77 N35SE+96 N35SE), 2. Terhi Lumme Bodonos 159 (69+90), 3. Heli Pynnönen KelVi 153 (68+85). **87 kg:** 1. Nea Hukkinen TAK 180 (79+101), 2. Heidi Rantakare LPN 177 N35SE (73 N35SE+104 N35SE).

MIEHET: **61 kg:** 1. Taneli Ollila OP 187 (85+102), 2. Samuli Pirkkiö RoRe 186 (86+100). **67 kg:** 1. Timi Niemelä RoRe 216 (96 M17/20SE+120). **73 kg:** 1. Timo Heikkuksela KuKis 241 M20+M23SE (107+134 M20+M23SE), 2. Akseli Lintulaakso TP 237 (104+133), 3. Matias Mukkala RoRe 236 (106+130). Timo Sihvo TP (0+136). **81 kg:** 1. Antti Peltoakangas RoRe 276 (121+155), 2. Jonathan Räsänen LPN 269 (118+151), 3. Klaus Eloranta TAK 268 (119+149), 4. Roy Mears LoLif 241 (106+135). Iiro Hartikainen JoPuPo (126 M40SE+0), Mikael Kouhia TP (110+0), Juuso Hartikainen JoPuPo (103+0), Valtteri Karjalainen RoRe -. **89 kg:** 1. Eero Retulainen TAK 327 (140+187 SE+PE), 2. Jere Johansson TP 279 (124+155), 3. Pasi Liikka KuKis 274 (117+157), 4. Tuomas Mäkitalo TP 273 (120+153), 5. Iiro

Karvinen ViPa 267 (113+154). **96 kg:** 1. Tommi Suomalainen TP 281 (125+156), 2. Ott Eerik Pärtel RoRe 273 (120+153).

102 kg: 1. Kimmo Ulvas OAK 287 M40SE (121 M40SE+166 M40SE), 2. Aapo Ylä-Autio TP 286 (122+164), 3. Rebin-Kardo Rezazadeh RoRe 283 (122+161). **109 kg:** 1. Lauri Tuovinen TP 295 (130+165), 2. Kimmo Lummi TP 270 (120+150). **+109 kg:** 1. Teemu Roininen LeKi 341 (151+190), 2. Petri Lindfors KelVi 323 (146+177), 3. Hanno Keskitalo OAK 285 (125+160).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. TP 218, 2. RoRe 131, 3. TAK 96, 4. OAK 59, 5. Herakles 48, 6. LoLif 47.

MALTA 2020 INTERNATIONAL OPEN (OLYMPIAKARSINTAKILPAILU) COSPICUA, MALTA 28.2.–1.3.2020

NAISET: **59 kg:** 3. Saara Leskinen 196 (85+111). **64 kg:** 1. Anni Vuohijoki 208 (92+116). **76 kg:** 3. Aino Linnamaa 188 (82+106). Meri Ilmarinen (0+115).

MIEHET: **89 kg:** Eero Retulainen (0+170). **+109 kg:** 6. Teemu Roininen 352 (156 SE +196).

KAIKKI TULOKSET: https://www.iwf.net/new_bw/results_by_events/?event=500

TEMPAUKSEN JA TYÖNNÖN
SM-KILPAILUT RÖNNI,
ORIVESI 5.7.2020

NAISJUNIORIT 20-V.:

Tempaus: 1. Siri Sytelä AU (54,09) 68 kg 98,536 p., 2. Iita Kononen ÄH (54,53) 64 kg N15+N17SE 92,209 p., 3. Janette Ylisoini Bodonos (67,65) 67 kg 84,242 p., 4. Olivia Kononen PuKa (60,98) 55 kg 73,549 p.

Työntö: 1. Siri Sytelä AU 82 kg 118,823 p., 2. Janette Ylisoini Bodonos 84 kg 105,617 p., 3. Iita Kononen ÄH 68 kg 97,973 p., 4. Olivia Kononen PuKa 72 kg 96,282 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): Siri Sytelä AU 150 kg (68+82) 217,359 p., Iita Kononen ÄH 132 kg (64 N15+N17SE+68) 190,182 p., Janette Ylisoini Bodonos 151 kg (67+84) 189,858 p., Olivia Kononen PuKa 127 kg (55+72) 169,831 p.

NAISET:

Tempaus: 1. Suvi Talasterä PuKa (62,52) 80 kg 105,337 p., 2. Jutta

Selin TP (74,34) 85 kg 101,7 p., 3. Supattra Suni Herakles (62,89) 76 kg 99,711 p., 4. Suvi Sääskilähti OAK (53,03) 63 kg 92,596 p., Suvi Helin TP (79,56) -

Työntö: 1. Jutta Selin TP 109 kg N23SE 130,415 p., 2. Suvi Talasterä PuKa 99 kg 130,355 p., 3. Supattra Suni Herakles 90 kg 118,079 p., 4. Suvi Helin TP 97 kg 112,407 p., 5. Suvi Sääskilähti OAK 70 kg 102,884 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): Suvi Talasterä PuKa 179 kg (80+99) 235,692 p., Jutta Selin TP 194 kg N23SE (85+109 N23SE) 232,116 p., Supattra Suni Herakles 166 kg (76+90) 217,79 p., Suvi Sääskilähti OAK 133 kg (63+70) 195,48 p., Suvi Helin TP- (-+97).

MIESJUNIORIT 20-V.:

Tempaus: 1. Hanno Keskitalo OAK 128,02) 125 kg 129,13 p.

Työntö: 1. Hanno Keskitalo OAK 150 kg 154,956 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): Hanno Keskitalo OAK 275 kg (125+150) 284,086 p.

MIEHET:

Tempaus: 1. Teemu Roininen LeKi (132,65) 147 kg 150,811 p., 2. Lauri Tuovinen TP (117,01) 139 kg 146,665 p., 3. Petri Lindfors KelVi (130,05) 140 kg 144,169 p.

Työntö: 1. Teemu Roininen LeKi 190 kg 194,926 p., 2. Lauri Tuovinen TP 178 kg 187,816 p., 3. Petri Lindfors KelVi 176 kg 181,241 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): Teemu Roininen LeKi 337 kg (147+190) 345,738 p., Lauri Tuovinen TP 317 kg (139+178) 334,481 p., Petri Lindfors KelVi 316 kg (140+176) 325,41 p.

15- JA 17-VUOTIAIDEN
SM-KILPAILUT ROVANIEMI
25.–26.7.2020

15-VUOTIAAT TYTÖT:

45 kg: 1. Siira Saara OAK 92 (41+51). **49 kg:** 1. Savolainen Iiris LeKi 90 (40+50), 2. Lakka-la Saga RoRe 74 (31+43). **55 kg:** 1. Kononen Iita ÄH 135 (65 T15/T17SE+70). **59 kg:** 1. Tiainen Inka PuKa 124 (58+66), 2. Rautio Kaisa OAK 115 (49+66), 3. Välvii-ta Sara-Sofia KaVo 114 (48+66), 4. Raudasojä Viivi OAK 113 (50+63), 5. Rättyä Vilma RK 100 (44+56). **64 kg:** 1. Jaskari Teea LeKi 97 (46+51)p. **71 kg:** 1. Ylisoini Janette Bod 153 (68+85), 2. Jürgenson Gerta RK 136 (64+72), 3. Sinisaari Marla Ra-Pa 130

(60+70), 4. Jäppinen Elisa KJ 98 (48+50). **76 kg:** 1. Timonen-Nissi Jenna OAK 112 (49+63).

17-VUOTIAAT TYTÖT: 45 kg: 1. Siira Saara OAK 92 (41+51). **49 kg:** 1. Savolainen Iiris LeKi 90 (40+50), 2. Lakkala Saga RoRe 74 (31+43). **55 kg:** 1. Kononen lita ÄH 135 (65 T15/T17SE+70), 2. Parhiala Jessica RoRe 108 (50+58). **59 kg:** 1. Moisio Ida Bod 142 (65+77), 2. Kononen Olivia PuKa 127 (56+71), 3. Tiainen Inka PuKa 124 (58+66), 4. Rautio Kaisa OAK 115 (49+66), 5. Korkiatupa Vilma AK 114 (50+64), 6. Raudasoja Viivi OAK 113 (50+63), 7. Iivonen Ella PuKa 104 (48+56), 8. Rättyä Vilma RK 100 (44+56). **64 kg:** 1. Bäckström Jannike RoRe 157 (70+87), 2. Jaskari Teea LeKi 97 (46+51). **71 kg:** 1. Luostarinen Aino OAK 190 (80+110), 2. Ylisoini Janette Bod 153 (68+85), 3. Jürgenson Gerta RK 136 (64+72), 4. Sinisaari Marla Ra-Pa 130 (60+70), 5. Jäppinen lina LPN 125 (57+68), 6. Jäppinen Elisa KJ 98 (48+50). **76 kg:** 1. Nauha Helmi KJ 144 (65+79), 2. Timonen-Nissi Jenna OAK 112 (49+63). **+81 kg:** 1. Korva Erika OP 118 (55+63).

15-VUOTIAAT POJAT: 49 kg: 1. Kähkönen Kasper OAK 117 (52+65), 2. Mäkitalo Elias OAK 75 (35+40)p. **55 kg:** 1. Hautaniemi Eetu PuKa 157 P15SE (70 P15SE +87 P15/P17/M20SE), 2. Teurajärvi Lenni OAK 107 (47+60), 3. Jokela Joona OAK 106 (46+60). **61 kg:** 1. Ojala Veikko PuKa 145 (65+80). **67 kg:** 1. Huhtamäki Veeti TP 136 (61+75). **73 kg:** 1. Pränni Hannes OAK 148 (77+71), 2. Paakkunainen Rasmus TP 130 (60+70). **81 kg:** 1. Manderbacka Miro KJ 170 (75+95). **89 kg:** 1. Akujärvi Jonne OAK 227 P15SE (100 P15SE+127 P15SE). **96 kg:** 1. Silanne Miro TP 143 (68+75), 2. Kemppe Jaakko OAK 122 (55+67).

17-VUOTIAAT POJAT: 49 kg: 1. Viitasaari Joona PuKa 139 P17SE/PE (63 P17SE/PE+76 P17SE/PE), 2. Kähkönen Kasper OAK 117 (52+65), 3. Mäkitalo Elias OAK 75 (35+40). **55 kg:** 1. Ahtiainen Patrik TP 158 P17SE/PE/M20SE (71 P17SE/PE/M20SE+87), 2. Hautaniemi Eetu PuKa 157 P15SE (70 P15SE+87 P15/P17SE/PE), 3. Teurajärvi Lenni OAK 107 (47+60), 4. Jokela Joona OAK 106 (46+60). **61 kg:** 1. Mikkola Eemeli PuKa 153 (68+85), 2.

Ojala Veikko PuKa 145 (65+80), 3. Raudasoja Valtteri OAK 138 (63+75). **67 kg:** 1. Niemelä Timi RoRe 216 (90+126 P17/M20/M23SE), 2. Ruoho Onni TAK 148 (69+79), 3. Suonpää Petteri PaPu 137 (58+79), 4. Huhtamäki Veeti TP 136 (61+75), 5. Huuhilo Tommi LPN 126 (58+68). **73 kg:** 1. Kääriäinen Jesse Herakles 188 (78+110), 2. Suonpää Santeri PaPu 172 (82+90), 3. Pränni Hannes OAK 148 (77+71), 4. Paakkunainen Rasmus TP 130 (60+70), 5. Määtä Matias LoVe 123 (51+72). **81 kg:** 1. Suoniemi Konsta OAK 215 (95+120), 2. Manderbacka Miro KJ 170 (75+95), 3. Niiva Oiva RoRe 150 (70+80). **89 kg:** 1. Pietarinen Sakari JoPuPo 240 (110 P17SE+130), 2. Akujärvi Jonne OAK 227 P15SE (100 P15SE+127 P15SE), 3. Turunen Otto OP 185 (80+105). **96 kg:** 1. Haapakoski Jaro OAK 183 (82+101), 2. Häkli Artturi LeKi 181 (80+101), 3. Savolainen Iiro LeKi 161 (69+92), 4. Silanne Miro TP 143 (68+75), 5. Kemppe Jaakko OAK 122 (55+67). **+102 kg:** 1. Keskitalo Hanno OAK 284 (130+154), 2. Ylisoini Jukka RoRe 261 (116+145), 3. Salomäki Mikael KaVo 230 (97+133).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 15-vuotiaat: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 62, 2. Puntti-Karhut (Pori) 21, 3. Tampereen Pyrintö 19, 4. Lempäälän Kisa 14, 5. Kalajoen Junkkarit 10, 6. Äänekosken Huima ja Bodonos (Kerava) 7. **17-vuotiaat:** 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 76, 2. Puntti-Karhut (Pori) ja Rovaniemen Reipas 33, 4. Lempäälän Kisa 21, 5. Tampereen Pyrintö 16, 6. Kalajoen Junkkarit 13.

PUNTTIKARNEVAALIT ROVANIEMI 29.7.2020

KOKONAISPISTEET:

Tytöt 12 v: 40 kg: 1. Mäntykenttä Sara OAK 230 (485, 3,58, 30, 12+18, 6, 3) 10, 2. Leinonen Venny Herakles 226 (501, 3,78, 31, 12+16, 6, 3) 8. **Yli 40 kg:** 1. Niiva Liisa RoRe 282 (512, 3,33, 33, 40+48, 3, 3) 10, 2. Siira Emma OAK 269 (585, 3,21,26, 27+36, 6, 3) 8.

TYTÖT 16 v.: 49 kg: 1. Savolainen Iiris LeKi 306 (610, 2,99, 30, 42+52, 6, 3) 10, 2. Siira Saara OAK 283 (555, 2,95, 26, 40+49,

3, 3) 8, 3. Lakkala Saga RoRe 169 (543, 3,33, 23, 0+0, 0, 0) 4. **Yli 49 kg:** 1. Ylisoini Janette Bod 363 (661, 2,96, 42, 66+80, 3, 2) 9, 2. Kononen lita ÄH 354 (726, 2,82, 28, 62+73, 5, 3) 8, 3. Jürgenson Gerta RK 329 (701, 2,82, 30, 55+65, 3+0) 4, 4. Laukkarinen Emma PiPy 314 (683, 2,86, 27, 44+60, 4, 3) 6, 5. Timonen-Nissi Jenna OAK 298 (552, 3,41, 27, 48+63, 5, 2) 4, 6. Jaskari Teea LeKi 291 (562, 3,27, 27, 46+54, 5, 3) 4, 7. Rättyä Vilma RK 278(522, 3,32, 34, 40+50, 4, 0) 0, 8. Pimiä Tilda ÄH 263(600, 2,94, 22, 28, 37, 5, 3) 3.

POJAT 12 v.: 40 kg: 1. Ollonen Kai OAK 300 (639, 3,18, 29, 37+49, 6, 3) 10, 2. Lindholm Charger KPK 256 (479, 3,35, 28, 27+36, 6, 3) 8, 3. Pimiä Äke ÄH 223 (527, 3,24, 29, 10+15, 5, 3) 7, 4. Russell Ukko OAK 219 (509, 4,04, 34, 12+21, 5, 3) 6, 5. Russell Torbjørn OAK 201 (0+3,18+19, 27+37, 5, 3) 5. **Yli 49 kg:** 1. Gröhn Hugo OAK 244 (513, 3,65, 16, 47+90, 4, 1) 8.

POJAT 16 v.: 67 kg: 1. Raudasoja Valtteri OAK 345 (668, 3,04, 26, 65+76, 4, 3) 10, 2. Teurajärvi Lenni OAK 318 (637 2,95, 28, 47+60, 6, 3) 8, 3. Mäkitalo Elias OAK 274(562, 3,40, 24, 36+40, 6, 3) 7, 4. Huhtamäki Veeti TP 205(709, 2,87, 34, 0+0, 0, 0) 3, 5. Kähkönen Kasper OAK 138(0, 0, 0, 52+65, 2, 3) 5. **Yli 67 kg:** 1. Suoniemi Konsta OAK 423 (751, 2,59, 39, 81+107, 6, 3) 10, 2. Manderbacka Miro KJ 371 (637, 3,08, 28, 74+97, 5, 3) 8, 3. Silanne Miro TP 312 (595, 3,30, 4, 63+88, 3, 2) 6, 4. Kemppe Jaakko OAK 287 (387, 3,18, 9, 50+70, 4, 2) 5, 5. Lindholm Chasimir KPK 265 (535, 3,62, 23, 40+55, 3, 0) 2, 6. Akujärvi Jonne OAK 208 (0, 0, 0, 84+103, 6, 3) 4, 7. Aro Aleks KJ 154 (502, 3,47, 22, 0+0, 0, 0) 0.

Kokonaispisteissä 3-tassu, 20 m, etunostajapunnerrus, tempaus+työntö, onnistuneiden nostojen määrä, uusien JC-ennätysten määrä, JC-pisteet.

YLEINEN MIEHET:

61 kg: Leinonen Eetu 192 (0,0,0, 83+97, 4, 3). **73 kg:** Kähtävä Janne KJ 359 (699, 2,70, 28, 70+85, 2, 0). **109 kg:** Pimiä Lauri 258 (0, 3,03, 1, 56+80, 6, 3)

SEUROJEN PISTEET: 1. OAK 67, 2. RoRe 11, 3. ÄH 9, 4. LeKi 8, 5. KPK, BOD ja TP 7.

20- JA 23-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT ROVANIEMI 22.-23.8.2020

NAISET 20-v.: 45 kg: 1. Postila Saara OAK 88 (37+51). **49 kg:** 1. Kärkkö Viivi OAK 133 (57+76), 2. Savolainen Iiris LeKi 92 (41+51). **55 kg:** 1. Kirkanen Anette RoRe 162 (73 N20PE/N20/N23SE+89), 2. Sytelä Siri AU 155 (71+84), 3. Kononen lita ÄH 134 (64+70), 4. Mänty Meri RoRe 123 (55+68). **59 kg:** 1. Leppiaho Ronja RoRe 159 (74+85), 2. Moisio Ida Bodonos 146 N17SE (67 N17SE+79), 3. Hautamäki Emilia SeSi 130 (54+76), 4. Kononen Olivia PuKa 129 (58+71), 5. Tiainen Inka PuKa 126 (58+68). **64 kg:** 1. Bäckström Jannike RoRe 164 (70+94 N17PE/N17SE), 2. Seppänen Anni BBK 138 (60+78), 3. Kunnari Nea AK 136 (62+74), 4. Takkunen Sanni RoRe 120 (52+68). **71 kg:** 1. Luostarinen Aino OAK 162 (75+87), 2. Ylisoini Janette Bodonos 148 (66+82), 3. Jäppinen lina LPN 130 (58+72). **76 kg:** 1. Nauha Helmi KJ 145 (62+83).

NAISET 23-v.: 45 kg: 1. Postila Saara OAK 88 (37+51). **49 kg:** 1. Mukkala Kirsi-Marja RoRe 141 (66 SE/N23SE+75), 2. Kärkkö Viivi OAK 133 (57+76), 3. Savolainen Iiris LeKi 92 (41+51). **55 kg:** 1. Kirkanen Anette RoRe 162 (73 N20PE/N20/N23SE+89), 2. Sytelä Siri AU 155 (71+84), 3. Kononen lita ÄH 134 (64+70), 4. Mänty Meri RoRe 123 (55+68). **59 kg:** 1. Leppiaho Ronja RoRe 159 (74+85), 2. Moisio Ida Bodonos 146 N17SE (67 N17SE+79), 3. Niemelä Fanni KJ 143 (62+81), 4. Putkonen Noora KelVi 142 (64+78), 5. Häkkinen Ella KelVi 137 (62+75), 6. Hautamäki Emilia SeSi 130 (54+76), 7. Kononen Olivia PuKa 129 (58+71), 8. Tiainen Inka PuKa 126 (58+68). Kupari Heidi LPN - (50+-), Kahilainen Mari KelVi -. **64 kg:** 1. Hartio Sonja ViPa 182 (82+100), 2. Talasterä Suvi PuKa 177 (79+98), 3. Suni Supattra Herakles 167 (76+91), 4. Bäckström Jannike RoRe 164 (70+94 N17PE/N17SE), 5. Seppänen Anni BBK 138 (60+78), 6. Kunnari Nea AK 136 (62+74), 7. Nevalainen Eli-Noora Bod 136 (58+78), 8. Takkunen Sanni RoRe 120 (52+68). **71 kg:** 1. Luostarinen Aino OAK 162 (75+87), 2. Ylisoini Janette Bodonos 148 (66+82). **76**

kg: 1. Selin Jutta TP 200 N23SE (90 N23SE+110 N23SE), 2. Nauha Helmi KJ 145 (62+83). **81 kg:** 1. Puhakka Roosa-Emilia OAK 148 (65+83), 2. Ristolainen Linnea SaWo 144 (64+80), 3. Kunari Teresa AK 142 (60+82). **87 kg:** 1. Hukkinen Nea TAK 185 (80+105). **+87 kg:** 1. Aaltonen Susanna PuKa 144 (61+83).

MIEHET 20-v.: 55 kg: 1. Ahtiainen Patrik TP 165 M17PE/M17SE//M20SE (72 M17PE/M17/M20SE +93 M17/M20/M23SE), 2. Hautaniemi Eetu PuKa 160 M15SE (70+90 M15SE), 3. Viitasaari Joonas PuKa 143 (65+78), 4. Kähkönen Kasper OAK 115 (50+65). **61 kg:** 1. Ollila Taneli OP 191 M20SE (82+109 M20SE), 2. Leinonen Eetu RoRe 185 (85+100), 3. Mikkola Eemeli PuKa 162 (73+89), 4. Ojala Veikko PuKa 148 (68+80), 5. Helin Mikael NuVo 136 (61+75). **67 kg:** 1. Niemelä Timi RoRe 207 (92+115), 2. Suonpää Santeeri PaPu 165 (75+90), 3. Raudasoja Valtteri OAK 143 (65+78). **73 kg:** 1. Sotaheimo Teemu OAK 185 (83+102), 2. Manderbacka Miro KJ 177 (82+95). Kääriäinen Jesse Herakles (84+). **81 kg:** 1. Hartikainen Juuso JoPuPo 256 M20SE (110 M20SE+146 M20/M23SE), 2. Suoniemi Konsta OAK 225 (105 M17SE+120). **89 kg:** 1. Suoniemi Väinö OAK 281M20SE (128 M20SE + 153 M20SE). **96 kg:** 1. Akujärvi Jonne OAK 225 M15SE (101 M15SE+124). **102 kg:** 1. Helkelä Henrik TAK 235 (105+130). **109 kg:** 1. Ylisoini Jukka RoRe 266 (110+156 M20SE). **+109 kg:** 1. Tuovinen Matias Atomi 323 M20/M23SE (145 M20/M23SE + 178 M20/M23SE), 2. Keskitalo Hanno OAK 300 M17PE/SE (135 M17PE/SE +165). Keskitalon ennätykset 17-vuotiaiden painoluokkaan +102 kg.

MIEHET 23-v.: 55 kg: 1. Ahtiainen Patrik TP 165 M17PE/M17SE//M20SE (72 M17PE/M17/M20SE +93 M17/M20/M23SE), 2. Hautaniemi Eetu PuKa 160 M15SE (70+90 M15SE), 3. Viitasaari Joonas PuKa 143 (65+78). **61 kg:** 1. Ollila Taneli OP 191 M20SE (82+109 M20SE), 2. Leinonen Eetu RoRe 185 (85+100), 3. Mikkola Eemeli PuKa 162 (73+89), 4. Helin Mikael NuVo 136 (61+75). **67 kg:** 1. Niemelä Timi RoRe 207 (92+115). **73 kg:** 1. Holappa Joel TP 210 (90+120). **81 kg:** 1. Harti-

kainen Juuso JoPuPo 256 M20SE (110 M20SE+146 M20/M23SE), 2. Kallioinen Iiro PuKa 235 (110+125), 3. Suoniemi Konsta OAK 225 (105 M17SE+120). **Nieminen Mauro RoRe -.** **89 kg:** 1. Suoniemi Väinö OAK 281M20SE (128 M20SE + 153 M20SE). **96 kg:** 1. Liikka Pasi KuKisa 280 M23SE (122+158 M23SE), 2. Hasu Joonas KuKisa 233 (101+132). **109 kg:** 1. Ylisoini Jukka RoRe 266 (110+156 M20SE). **+109 kg:** 1. Tuovinen Matias Atomi 323 M20/M23SE (145 M20/M23SE + 178 M20/M23SE), 2. Keskitalo Hanno OAK 300 M17PE/SE (135 M17PE/SE +165). Keskitalon ennätykset 17-vuotiaiden painoluokkaan +102 kg.

SEURAPISTEET:

Alle 20-vuotiaat: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 59, 2. Rovaniemen Reipas 46, 3. Puntti-Karhut 18, 4. Kalajoen Junkkarit ja Turun Atleettiklubi 12, 6. Bodonos 10. **Alle 23-vuotiaat:** 1. Rovaniemen Reipas 46, 2. Ounasvaaran Atleetti Klubi 43, 3. Puntti-Karhut 29, 4. Tampereen Pyrintö 21, 5. Kuusankosken Kisa 12, 6. Bodonos 10.

17-VUOTIAIDEN ONLINE-MAAILMANCUP LIMA, PERU 11.-18.11.2020

TYTÖT: 64 kg: 1. Gomez Mariana Garcia Meksiko 206 (88+118), 2. Grueso Ingrid Vanesa Segura Kolumbia 199 (86+113), 3. Gulnur Ybray Kazakstan 197 (87+110), ... 6. Jannike Bäckström Suomi 165 (73+92).

POJAT: 73 kg: 1. Rizki Juniansyah Indonesia 325 (145+180), 2. Vlads Prokofjevs Latvia 288 (128+160), 3. Maksym Demtsyshyn Ukraina 279 (121+158). Timi Niemelä Suomi (90+0). **89 kg:** 1. Maksim Mogutshev Venäjä 335 (150+185), 2. Chi Wei Cheng Taiwan 306 (136+170), 3. Georgi Jovtshev Bulgaria 301 (135+166), ... 16. Sakari Pietarinen Suomi 238 (108+130). **Yli 102 kg:** 1. Dominik Oracko Tšekki 352 (160+192), 2. Igor Osuch Puola 323 (146+177), 3. Zhanali Tujakov Kazakstan 319 (140+179), ... 7. Hanno Keskitalo Suomi 300 (132+168).

Kilpailu suoritettiin kotilavalla. Tulokset eivät ole tilastokelpoisia. **KAIKKI TULOKSET:** https://www.iwf.net/wp-content/uploads/downloads/2020/11/PER_Results_Book_2020_.pdf

SEURAJOUKKUEIDEN SM-LOPPUOTTELU TAMPERE 21.11.2020

1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 1702,772 pistettä
Viivi Kärkkö (51,41) 140 kg (61+79) 210,512, Väinö Suoniemi (88,80) 283 kg M20SE (129 M20SE+154 M20SE) 329,319, Miia Sukuvaara (60,59) 157 kg (68+89) 210,800, Hanno Keskitalo (128,48) 300 kg (130+170 M17SE+PE) 309,684, Aino Luostarinen (63,94) 181 kg N17+N20SE+N17+N20PE (78 N17SE+103 N17+N20+N23SE+N17+N20PE) 235,113, Hannes Keskitalo (-96/104,31) 325 kg (140+185) 355,042.
2. Rovaniemen Reipas 1669,647
Jannike Bäckström (63,69) 172 kg (76+96) 223,947, Jukka Ylisoini (107,48) 286 kg M20SE (126 M20SE+160 M20SE) 309,365, Anette Kirkanen (54,83) 159 (71+88) 228,201, Rebin Rezazadeh (102,59) 293 (123+170) 321,927, Reeta-Mari Loukusa (65,65) 165 kg (77+88) 211,031, Antti Peltokangas (87,02) 276 (121+155) 324,124.
3. Tampereen Pyrintö 1571,002
Nea Lento (69,86) 118 kg (45+73) 145,779, Patrik Ahtiainen (55,94) 174 kg (76+98) 266,667, Hanna Kauhanen (71,43) 173 kg (77+96) 211,229, Henri Kaikkonen (70,16) 260 kg (115+145) 342,144, Niina Laine (60,53) 159 kg (72+87) 213,62, Lauri Tuovinen (114,81) 331 kg (144+187) 351,054.
4. Turun Atleettiklubi 1570,241
Elina Lehtonen (64,52) 121 kg (54+67) 156,335, Manuel Cavrag (85,17) 235 kg (105+130) 278,748, Mirka Henriksson (61,99) 169 kg (74+95) 223,693, Kalle Koskimäki (82,91) 238 kg (105+133) 285,982, Saara Retulainen (60,89) 190 kg (84+106) 254,314, Klaus Eloranta (80,56) 265 kg (120+145) 323,029.
5. Rovaniemen Reipas II 1511,700
Ronja Leppiaho (57,57) 154 kg (69+85) 213,767, Timi Niemelä (66,69) 204 kg (89+115) 276,963, Essi Heikkinen (55,15) 138 kg (62+76) 197,257, Mauro Nieminen (80,83) 226 kg (100+126) 275,021, Jenni Tyvitalo (55,84) 129 kg (56+73) 182,81, Ott Eerik Pärtel (94,81) 280 kg (120+160) 316,914.

NAISTEN JA MIESTEN PM-KILPAILUT (ONLINE) 29.11.2020

Naiset: 55 kg: 1. Sarah Hovden Övsthus Norja 190 (85+105), 2. Katrine Bruhn Tanska 180 (80+100), 3. Sandra Högfel Jensen Tanska 164 (73+91), 4. Siri Sytelä Suomi 158 (73+85). **59 kg:** 1. Ine Andersson Norja 198 (88+110). **64 kg:** 1. Amanda Poulsen Tanska 188 (84+104), 2. Milie Sögaard Tanska 176 (77+99), 3. Anna Ollikainen Suomi 171 (74+97), 4. Suni Supattra Suomi 163 (73+90), 5. Birna Aradottir Islanti 161 (76+85). **71 kg:** 1. Veslemøy Kollstad Norja 189 (80+109), 2. Sonja Hartio Suomi 184 (83+101), 3. Nelli Nurmi 182 (82+100), 4. Alma Hrönn Karadottir Islanti 168 (70+98), 5. Hrunn Scheving Islanti 161 (73+88). **76 kg:** 1. Clara Jul Andreasen Tanska 191 (91+100), 2. Birta Lif Borarinsdottir Islanti 168 (75+93). **81 kg:** 1. Meri Ilmarinen Suomi 206 (91+115), 2. Lonne Kalland Norja 201 (91+110), 3. Aino Linnamaa Suomi 187 (87+100). **87 kg:** 1. Nea Hukkinen Suomi 191 (85+106). **Yli 87 kg:** 1. Louise Vennekilde Tanska 210 (95+115).

MAIDEN PISTEET: 1. Suomi 37, 2. Tanska 35, 3. Norja 26, 4. Islanti 12.

MIEHET: 67 kg: 1. Marcus Bratli Norja 225 (100+125). **73 kg:** 1. Daniel Ronnes Norja 270 (120+150). **81 kg:** 1. Iiro Hartikainen Suomi 266 (125+141), 2. Sigurdur Darri Rafnsson Islanti 255 (120+135), 3. Arni Runar Baldursson Islanti 235 (104+130). **89 kg:** 1. Väinö Suoniemi Suomi 283 (127+156), 2. Antti Peltokangas Suomi 275 (118+157), 3. Birkir Örn Jonsón Islanti 271 (120+151), 4. Daniel Robertsson Islanti 270 (120+150). **96 kg:** 1. Jesse Nykänen Suomi 322 (152+170). **102 kg:** 1. Rebin Rezazadeh Suomi 280 (120+160). **109 kg:** 1. Hannes Keskitalo Suomi 315 (135+180). **Yli 109 kg:** 1. Lauri Tuovinen Suomi 318 (145+173), 2. Ragnar Holme Norja 310 (140+170), 3. Martin Minkwitz Tanska 270 (120+150).

MAIDEN PISTEET: 1. Suomi 40, 2. Norja 21, 3. Islanti 16, 4. Tanska 5.

TOIMINTAKALENTERI 2021

TAMMIKUU

14.-17.
30.-31. Maajoukkueleiri
Piirinmestaruuskilpailut piireittäin

HELMIKUU

6.
6.-7.
26.-28. Maajoukkueleiri
Peruskoululaisten mestaruuskilpailut
Yleisen sarjan SM-kilpailut Rovaniemi
Kouvola

MAALISKUU

5.-18.
12.-14.
12.-17.
13.-14. 20-vuotiaiden MM-kilpailut
Valmentajakoulutus taso I, 1. lähijakso
Maajoukkueleiri
Ohjaajakoulutus 1 Jeddah, Saudi-Arabia
Tampere
Kuopio

HUHTIKUU

16.-18.
17.-18. Masters SM-kilpailut
Ohjaajakoulutus 1
Yleisen sarjan EM-kilpailut Rovaniemi
Tampere
Moskova, Venäjä

TOUKOKUU

1.-4.
15.
21.-29.
22.-23. Naisten Grand Prix -kilpailu
Kansalliset kilpailut/Suomen Cup 5
Masters MM-kilpailut
15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut Dudelange, Luxemburg
Helsinki
(online)
Rovaniemi

KESÄKUU

11.-13.
12.
25.6.-5.7. Valmentajakoulutus taso I, 2. lähijakso
Suomen Cupin finaali
17-vuotiaiden MM-kilpailut Tampere
Kalajoki
Tashkent, Uzbekistan

HEINÄKUU

25.6.-5.7.
3.-4.
23.7.-8.8. 17-vuotiaiden MM-kilpailut
Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut
Olympiakisat Tashkent, Uzbekistan
Tokio, Japani

ELOKUU

23.7.-8.8.
14.-15.
21.-28. Olympiakisat
20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut
Masters EM-kilpailut Tokio, Japani
Rovaniemi
Den Helder, Alankomaat

SYYSKUU

4.-5.
4.-5.
10.-20. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut
Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut
20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut Helsinki
Rovaniemi
Rovaniemi

MARRASKUU

27. Seurajoukkueiden SM-loppuottelu
Yleisen sarjan MM-kilpailut Rovaniemi
Lima, Peru

Toimintakalenteri päivittyä osoitteessa: <https://painonnosto.fi/tapahtumat>
Kahvakuulakilpailut löytyvät osoitteesta: www.kahvakuulaurheilu.net

ELEIKO

RAISE THE BAR

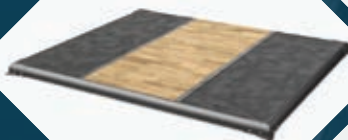
HUIPPUTUOTTEET NIIN PAINONNOSTOON KUIN KOTIKUNTOILUUNKIN

ELEIKON VERKKOKAUPPA
SHOP.ELEIKO.COM

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusina tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat niin kotiin, työpaikalle, taloyhtiöön kuin myös kuntosaleille.

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelualueita avaimet käteen -periaatteella. Tuotteidemme käyttäjiä eivät ole vain huippu-urheilijat ja -treenaajat, vaan laadukkaat ja turvalliset välineemme sopivat kaikille kuntoilijoille ja kuntoutujille.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
+358 400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
+358 400 179 205

Painotuotteet Lahest.



M&P PAINO



www.mp-paino.fi