



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON VUOSIJULKAISU 2021

YEMPAUS



s. 5

Nuorten
EM-kisat

s. 15

SM-kisakiertue

s. 25

Puolasta
EM-mitaleita



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

KANNESSA
Aino Luostarinen nosti
kaksi pronssimitalia
nuorten EM-kotikisoissa.
Kuva Tapio Nykänen



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

JULKAISIJA	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSMYynti	Suomen Painonnostoliitto ry
ILMOITUSKOOT & -HINNAT	1/1 sivu (L210 x K297) 840 € 1/2 sivua (L210 x K148) 460 € 1/4 sivua (L108 x K148) 250 € Yrityksen logo 85 € Rivi-ilmoitus 40 €
TILAUSHINTA	Irtonumero 15 €
TAITTO	Suvi Ekholm/ M&P Paino suvi.ekholm@mp-paino.fi
PAINOPAikka	M&P Paino, Lahti 2021



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	Timo Ruuhijärvi timo.ruuhijarvi@painonnosto.fi puh. 045 852 3261
NUORISO- JA KOULUTUS- PÄÄLLIKKÖ	Jarno Tiainen jarno.tiainen@painonnosto.fi puh. 050 468 0068

TEMPAUS

VUOSIJULKAISU
2021

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 KILPAILUT

- 5 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut
- 10 Kokemuksia vastuuvallmentajan tontilta
- 15 SM-kilpailut
- 20 Juniorieiden PM-kilpailut
- 21 PM-kilpailut
- 25 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut
- 30 EM-kilpailut
- 36 MM-kilpailut

12 VALMENNUS

34 SEURAT

35 HENKILÖT

- 35 Lasha Talakhdze
- 38 Jaakko Kailajärvi
- 38 Taisto Kuoppala

39 MASTERSPALSTA

40 ANTIDOPING

41 OPISKELU

42 IN MEMORIAM

44 PUNTTIKARNEVAALIT

46 TOIMINTAKALENTERI

47 TULOSPÖRSSI

55 VUOSIKOKOUS

KOHTI VUOTTA 2022

Meillä on nyt takana jo toinen koronavuosi. Vuodelle 2020 suunnitellut Olympiakisat sekä nuorten 20- ja 23-vuotiaiden EM-kisat saatiin kuitenkin järjestettyä tänä kuluvana vuotena 2021.

Nuorten EM-kotikisojen kilpailullinen saldo oli varsin odotettu. Meillä oli suuri joukkue kisoissa ja saldon Aino Luostarisen kaksi pronssimitalia sekä lisäksi useita pistesijoja, mm. Jannike Bäckströmin ja Jutta Selinin 4. sijat. Järjestelyjen kannalta koronapandemia toi runsaasti lisähaasteita niin taloudellisesti kuin aikataulullisesti. Niistä kuitenkin selvitettiin.

Puolassa järjestettiin elokuussa 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut. Puolaan lähti Suomesta ennätysellisen suuri joukkue ja tuomisina sieltä oli Janette Ylisoinin kaksi hopeamitalia, sekä Iita Konosen pronssi ja lisäksi lukuisia pistesijoja.

Tulevaisuus näyttää tämän nojalla valoisalta.

Sekä kevät- että syysliittokokoukset pidettiin jälleen ns. hybridi-kokouksina, joihin oli mahdollisuus osallistua rajoitetusti paikan päällä ja lisäksi etäyhteyden kautta. Äänestys tapahtui kokonaan sähköisesti ja ääntenlasku sujui nopeammin kuin perinteisissä kokouksissa. Voi hyvinkin olla niin, että jatkossa nämä kokoukset pidetään hybridikokouksina, vaikka pandemiarajoituksia ei olisikaan.



Tokion Olympialaisiin emme saaneet odotuksista huolimatta yhtään nostajaa. Tähtäin siis Pariisiin ja sinne meillä on hyvät mahdollisuudet saada useampikin nostaja. Perustan toiveeni nuorten arvokisojen hyvään menestykseen sekä myös meidän kokoneiden aikuisnostajien tuloskuntoon. Saara Retulainen on ennätyskunnossa ja Anni Vuohijoki teki seurajoukkuekilpailussa kelpo tuloksen, vaikka on vielä toipumassa polvileikkauksestaan, unohtamatta muitakaan maajoukkuenostajia.

Toivotan kaikille hyviä treenejä ja menestyksellistä vuotta 2022!

Tarmo Kuusisto
Puheenjohtaja

TEKSTI TIMO RUUHIJÄRVI
 KUVAT TAPIO NYKÄNEN,
 MARKKU INKEROINEN JA
 VIIVI RAUDASOJA

Suomi ennätysuurella joukkueella

EM-KOTILAVALLA

Suomi osallistui Rovaniemellä järjestettyihin 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuihin historiallisen suurella joukkueella. Molempiin ikäluokkiin ilmoitettiin täydet 20 nostajaa eli joukkueessa oli 40 nuorta urheilijaa. Suomalaisia nähtiin lavalla kilpailuiden jokaisena päivänä alkaen 24. päivän naisten kevyimmistä sarjoista ja päättyen miesten raskaimpiin sarjoihin 3.10.

”Joukkue on hyvässä iskussa, vaikka valitettavilta viime hetkellä kisamatkan peruuttavilta vaivoiltakaan ei ole kokonaan vältytty. Onneksi meillä on kuitenkin ollut varanostajat listoilla mukana. Leirityksiä on alkutilanteeseen nähden saatu pidettyä tänä vuonna kohtalainen määrä, ja siitä iso kiitos kaikille tukijoille. Erittäin hienoa on ollut huomata kuinka hyvä henki ja tekemisen meininki nuorilla on leireillä ollut. Tällä samalla hyvällä asenteella kun vedetään vielä kisat läpi, niin voidaan olla tyytyväisiä.” totesi Ryhmä Rovaniemen vastuuvälmentaja Teemu Roininen ennen kilpailujen alkua.

ARVOKKAAT VAPAAEHTOSET

Kilpailut saatiin hyvin käyntiin pienistä alun haasteista huolimatta. Valtaosa järjestelyistä toimivat hyvin alusta alkaen ja loput saatiin kohdalleen parin ensimmäisen päivän aikana. Myös joi-tain odottamattomia yllätyksiä mahtui mukaan, mutta näistäkin selvitettiin kunnialla. Rovaniemellä lisähaas-



Aino Luostarinen, kaksi pronssia N20 71-kiloisissa.



Juso Hartikainen, 8. M20 89-kiloisissa.



Vainö Suoniemi, 9. M20 96-kiloisissa.

teensa mukaan toi myös korona, jonka takia joukkueita testattiin saapuessa, sekä kilpailujen aikana. ”Tämän kokoluokan kilpailut vaativat suuren valmisteluja ennakkoon, mutta myös itse kilpailujen läpivienti vaatii suuren määrän sitoutunutta väkeä.” totesi Suomen Painonnostoliiton nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Painonnostoliiton kanssa yhdessä kilpailuja järjestäneen seuran Ounasvaaran Atleetti klubin vapaaehtoiset tekivät pitkää päivää ja siten mahdollistivat kilpailujen onnistuneen läpiviennin.

OLYMPIAVOITTAJA KATSOMOSSA

Kilpailuissa nähtiin paljon uusia ennätyksiä ja upeita suorituksia, mutta nimekkäin urheilija löytyi nostonalavan sijaan tällä kertaa katsomosta. Rovaniemellä kilpailuissa nähtiin supersaskaan sarjan kaksinkertainen olympiavoittaja ja maailmanennätysmies Lasha Talakhadze, joka oli paikalla tukemassa Georgian maajoukkuetta. ”Näemme näissä kisoissa tulevia maailmanmestareita ja olympiavoittajia. Kisat ovat kuin portaat matkalla yleisen sarjan arvokisoihin. Nuorille urheilijoille kisat ovat myös iso elämys. Olin jo itse olympiavoittaja, kun kävin vielä myös nuorten arvokisoissa, ja ne tuntuivat edelleen upeilta kokemuksilta.” kertoi Lasha Talakhadze.

SUOMELLE PRONSSIA

Alle 20-vuotiaiden painoluokassa 71 kg nostanut Aino Luostarinen toi Suomeen kaksi pronssia Rovaniemen EM-lavalla. Luostarinen sijoittui kolmanneksi sekä yhteistuloksessa (200 kg) että tempauksessa (91 kg). Työn-

nössä nousi 109 kg, mikä riitti lajikoh-taiseen neljänteen sijaan. Nämä jäivät Suomen joukkueen kirkkaimmiksi saavutuksiksi kilpaluissa. Ainoa suorituksia täydensivät upeasti myös Jutta Selin ja Jannike Bäckström, jotka napasivat omissa sarjoissaan neljännen sijat. Jutan kohdalla mitalikaan ei ollut kaukana, mutta tällä kertaa se jäi vielä saavuttamatta.

Joukkueen vastuuvallmentaja Teemu Roininen oli kisan jälkeen koko ryhmän otteisiin tyytyväinen. ”Joukkueessa oli 36 nostajaa, joista 15 ylsi henkilökohtaiseen ennätyksiin. Superonnistumisella olisi tullut pari mitalia lisääkin. Viisi nostajaa jäi toisaalta ilman tulosta, mutta näissäkin oli taustalla erilaisia, esimerkiksi harjoitteluun liittyviä syitä.” mainitsi Roininen kilpailujen jälkeen.



Matias Tuovinen, 7. M20 +109-kiloisissa.

KILPAILUJEN YHTEENVETO

EM-kilpailujen järjestäminen Rovaniemellä mahdollisti meille suuren joukkueen tuomisen kilpailuihin. Tällä mahdollistettiin nuorille urheilijoille ainutlaatuinen tilaisuus nostaa EM-kisoissa kotimaassa. Kilpailut vaativat suuren määrän työtä ja niin ennen ja kilpailujen aikana, kuin niiden jälkeenkin. Ilman OAK:n vapaaehtoisten työpä-nosta ei kilpailujen läpivienti olisi ollut mahdollista, tästä heille kuuluu suuret kiitokset. Kilpailujen pääsihteerin Mar-ko Kesitalo ansaitsee myös maininnan ansiokkaasta työstään, kuten myös Jar-no Tiainen. Vaikka kilpailuissa koettiin pieniä teknisiä ongelmia, saivat kilpai-lujen kokonaisjärjestelyt paljon kiitosta niin urheilijoilta kuin Euroopan Pai-



Varazdat Lalajan Armenia, 1. M23 yli 109-kiloisissa **tuloksella 447 (206+241)**.

nonnostoliitoltakin. Olemme nyt yhtä kokemusta rikkaampia, jonka pohjalta on hyvä lähetä suunnittelemaan mahdollista seuraavaa arvokisaprojektia.

Timo Ruuhijärvi
Toiminnanjohtaja
Suomen Painonnostoliitto

Tämän jutun kirjoittamiseen on käytetty SPNL nettisivuilla julkaistua materiaalia sekä valokuvia, jotka ovat ottaneet Tapio Nykänen, Markku Inkeröinen ja Viivi Raudasojä. ■



Solfrid Koanda Norja, 1. N23 yli 87-kiloisissa **tuloksella 243 (103+140)**.

KILPAILUPÄIVÄ 1. (24.9.2021)

N20/49, Saara Postila (53 +63 = 116, 6.sija)

"Kisapäivä sujui yllättävän hyvin. Ensimmäistä kertaa nostin illalla ja se hiukan mietitytti. Aiemmat kisat ovat aina alkaneet aamusta tai aamupäivästä. Nostaminen tuntui hyvältä ja minulla oli luottavainen olo. Olin tosi tyytyväinen tulokseeni, kun sain paranneltua omia ennätyksiä isoissa kisoissa. Kotilava ja yleisö antoi lisäpotkua nostoihin. Harmittamaan jäi



Jannike Bäckström, 4. N20 64-kiloisissa.

vain epäonnistuminen 54 kg:n tempauksessa, koska se tuntui yllättävän kevyeltä."

N20/49, Iris Savolainen (53+61=114, 7.sija)

"Tämä kisa oli ensimmäinen iltakisani, eli jännitin aika lailla koko päivän. Paino oli kohdillaan, joten siitä ei tarvinnut stressata. Tempauksen lämmittely meni hyvin ja tekniikka oli kohdillaan. Ensimmäinen tempaus jännitti paljon, mutta sen onnistuessa jännitys katosi. Toinen tempaus 52 kg epäonnistui, vaikka tuntuikin kevyeltä. Viimeiseen tempaukseen laitettiin 53 kg, joka onnistui ja se oli uusi oma ennätys. Työnnön lämmittelyt menivät myös todella hyvin. Aloituspaino 58 kg oli kevyt ja seuraavan nostoon laitettiin 61 kg. Viimeinen työntö 63 kg hylättiin valitettavasti pienen punnerruksen takia. Yhteistulos 114 kg oli oma yhteistulosennätys. Kisoista jäi todella hyvä fiilis ja tästä on hyvä jatkaa."



Roni Peltonen, epäonnea M23 102-kiloisissa.



Iris Savolainen, 7. N20 49-kiloisissa ja Saara Postila, 6. N20 49-kiloisissa.



Siri Sytelä, 6. N23 55-kiloisissa.

KILPAILUPÄIVÄ 2. (25.9.2021)

M20/55, Joonas Viitasaari (79+95=171, 8. sija)

M20/61, Patrik Ahtiainen (0+95)

KILPAILUPÄIVÄ 3. (26.9.21)

N20/55, Viivi Körkkö (64+80=144, 11. sija)

N20/55, Vilma Väisänen (65+82=147, 8.sija)

N20/59, Vilma Rättyä (61+73=134, 14. sija)

N23/55, Siri Sytelä (74+90=164, 6. sija)

Tosi hyvä fiilis jäi kisasta! SE:t tempauksessa ja yhteistuloksessa on pitkään ollut tavoitteena ja ne vihdoinkin tuli! Parin hylkäyksen takia aivan parhaaseen suoritukseen ei päästy mutta jäi taas nälkää seuraaviin kisoihin

KILPAILUPÄIVÄ 4. (27.9.21)

N23/64, Nea Kunnari (64+84=148, 8. sija)

M20/67, Timi Niemelä (92+121=213, 10. sija)

M20/67, Eetu Hautaniemi (91+110=201, 11. sija)

Oli siistiä päästä noin isoihin kilpailuihin näin nuorena ja olla kisojen nuorin poikanostaja, tempaus tuntuu lämmittelyssä todella hyvältä ja aloituspaino nousi kevyesti. kaksi viimeistä yritystä 94 kg:sta ja 95 kg:sta eivät aivan napsahaneet paikoilleen, joten nälkää jäi. Työnnössä rinnalle veto oli erittäin kevyttä mutta ylöstyöntö ei tänään ollut hyvällä mallilla, viimeisellä nostolla onneksi saatiin tulos. Nyt alkaa kova treeni kohti norjan alle 17-vuotiaiden PM-kilpailuja, jossa pitäisi olla kärkikahinoissa mukana.

N23/59, Ella Häkkinen (65+80=145, 9. sija)

N23/64, Suvi Talasterä

KILPAILUPÄIVÄ 5. (28.9.21)

N20/71, Iita Kononen (78+88=166, 12.sija)

N23/71, Noora Lehtonen (0+105)

N20/64, Jannike Backström (84+102=186, 4. sija)

N20/64, Janette Ylisoini (74+97=171, 9. sija)

M23/67, Joel Holappa (95+114=209, 9. sija)

N20/71, Aino Luostarinen (91+109=200, 3. sija)

”Mitalit tuntuvat tosi hyvältä. Oli etukäteen vähän vaikea sanoa, mihin kunto riittää, mutta varsinkin tempaus kulki hyvin. Työntökään ei jää varsinaisesti harmittamaan, mutta se olisi voinut olla parempikin. Kaksi ensimmäistä työntöä olivat pieniä huteja, en oikein tiedäkään, mitä tapahtui. Varaa olisi ollut vielä tosi paljon ja siinä mielessä harmi, että kävi noin. Mutta hyvä, että se riitti tähän.”



Jutta Selin, 4. N23 76-kiloisissa.

KILPAILUPÄIVÄ 6. (29.9.21)

M23/73, Samuel Kaikkonen (110+135=245, 10. sija)

M23/81, Max Barkman (115+136=251, 11. sija)

M23/81, Mauro Nieminen (111+134=245, 12. sija)

M23/89, Iiro Kallioinen (112+133=245, 13.sija)

N23/76, Jutta Selin (90+108=198, 4. sija)

Kisa meni ihan ok. Sijoitus parani edellisistä vuosista huomattavasti, tulos olisi voinut olla parempi. Tempaukseen olin ihan tyytyväinen, työnnössä 113 kg työntö hylättiin ja 114 kg ei sitten enää voimat riittäneet, mikä jäi harmittamaan.

N23/76, Sofia Rönkkö (74+92=166, 8. sija)

KILPAILUPÄIVÄ 7. (30.9.21)

M20/89, Juuso Hartikainen (125+156=281, 8. sija)

M20/89, Konsta Suoniemi (0+145)

N23/81, Sara Tervonen (67+97=164, 10. sija)

KILPAILUPÄIVÄ 8. (1.10.21)

M23/96, Pasi Liikka (130 M23SE +168 M23SE =298 M23SE, 10. sija)

Lämpänostot tempaukseen meni hyvin ja avaustempaus 125 kg olikin varma. 130 meni oikeastaan samalla lailla, tempaukseen olisi kyllä kaivannut vähän isompaa tulosta, vaikka tuo 130 onkin kisoissa 96-kiloisiin ennätystä sivuava. Ensimmäinen työntö 155 kiloa kisassa oli myös tosi kevyt ja seuraavaan nostoon tehtiinkin sitten 13 kilon korotus. Yleisön jäätävän kannustuksen saattelemana 168 kg tulikin ensin rinnalle ja sitten suorille käsille ja kyseinen nosto oli tosiaan 7 kilolla kisaennätys työnnössä. Kisasuoritukseen olen tyytyväinen, arvokisoissa kuitenkin yhteistulosennätys parani 7 kiloa 96-kiloisiin.

M23/96, Oliver Svartberg (123+145=268, 12. sija)

M23/102, Aleks Schöning (120+155=275, 9. sija)

M20/96, Väinö Suoniemi (125+165=290

M20SE, 165 M20SE/PE, 9. sija)



Pasi Liikka, 10. M23 96-kiloisissa.

KILPAILUPÄIVÄ 9. (2.10.21)

M20/109, Jukka Ylisoini (122+0)

M20/+109, Matias Tuovinen (140+177=317, 7. sija)

M20/+109, Hanno Keskitalo (141+170=311, 8. sija)

Kilpailupäivä 10. (3.10.21)

M23/102, Roni Peltonen (0+182) ■

ELEIKO



HUIPPUTUOTTEET HARJOITTELUUN JA KILPAILUUN

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa laadukkaita ja turvalliset harjoittelualueet avaimet käteen -periaatteella.

PUDOTA PAINOT - KUULE JA TUNNE ERO

SVR-alusta erottuu kilpailijoistaan muun muassa erinomaisilla kimmoisuudenesto- ja vaimennusominaisuuksillaan. Eleiko SVR-alusta mahdollistaa vapaiden painojen käytön tavalla, joka ei häiritse muita tilan käyttäjiä tai naapureitasi.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
0400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
0400 179 205

ELEIKON VERKKOKAUPPA [SHOP.ELEIKO.COM](https://shop.eleiko.com)

www.eleiko.com | Instagram & Facebook | @eleikosuomi



Kokemuksia vastuuvälmentäjän tontilta

Minulla oli kunnia toimia nuorten EM-joukkueen vastuuvälmentäjänä Rovaniemellä järjestetyissä EM-kilpailuissa. Ryhmä Rovaniemi-projektia oli viety eteenpäin jo hyvän aikaa ennen kuin itse astuin remmiin mukaan. Erittäin hienoa, että tällainen projekti oli saatu käyntiin. Toivottavasti vastaavia projekteja saadaan aikaan myös tulevaisuudessa.

Oma pestini ryhmän parissa käynnistyi vuoden -21 helmikuussa, noin seitsemän kuukautta ennen kilpailujen alkua. Kauaa en siis ehtinyt ryhmän peräsimessä olla, mutta tästä huolimatta projektin aikana nousi esiin huomioita, joista voisi saada aikaan kehittävää keskustelua.

Joukkueena menestyimme kilpailuissa erittäin hyvin. Olimme jokaisessa joukkuekisassa podiumilla. Alle 23-vuotiaat naiset olivat jopa Euroopan kolmanneksi paras joukkue. Harvinaista herkkua!

Nyt olisi tietysti hyvä hetki taputella itseään olalle ja kehuskella kuinka hyvin meillä menee. Kuitenkin keskityn enemmän niihin asioihin, jotka voisivat nostaa meitä vielä paremmille sijoituksille.

Vastuuvälmentäjä-aikanani minun listoillani oli kaikkiaan noin 70 nimeä,

joista lopulta kisoissa nosti 36 nostajaa (joukkueen maksimikoko oli 40 nostajaa). Ikävällä tavalla huomioni herättänyt piirre tässä ryhmässä oli suhteellisen suuri määrä selkävaivoja. Nämä vaivat ja vammat olivat selkeästi harjoittelua haittaavia vammoja.

Jos rajataan urheilijoiden määrä 46 esi-ilmottautumisissa ilmoitettuun urheilijaan, mahtui tähänkin porukkaan jo ainakin 11 urheilijaa, jotka kärsivät eri asteisista selkeästi harjoittelua haitanneista selkävaivoista tällä noin seitsemän kuukauden jaksolla. Turhan monella jäi vammojen takia kisareissu vallan tekemättä.

Esimerkiksi seuraavia kysymyksiä on noussut esiin juteltuani aiheesta muiden välmöntäjien kanssa. Mitä voimme tehdä, jotta vastaavilta vammoilta vältyttäisiin jatkossa? Onko harjoittelu liian yksipuolista? Hae taanko tulosta liian lyhyellä tähtäimellä, joka lopulta jarruttaa kehitystä pitemmällä aikavälillä? Eivätkö nostajat uskalla/halua kertoa vaivoistaan välmöntäjälle, vai eikö heitä kuunnella? Onko saatavilla asiantuntevaa apua tarpeeksi aikaisessa vaiheessa?

Yhtä patenttiratkaisua tuskin löytyy. Ongelman tiedostaminen on kuitenkin tärkeää niin välmöntäjille kuin urheilijoillekin.

Tuskin kenellekään tulee yllätyksenä, että kansainvälisellä tasolla pärjätäkseen urheilijan tarvitsee mm. harjoitella määrällisesti paljon, laadukkaasti ja säännöllisesti. Tämäkään ei vielä riitä, vaan treenien ulkopuolellakin pitäisi pystyä elämään ja olemaan niin, että se palvelisi päämäärää.

Meillä joukkueessa oli ja on paljon urheilijoita, joilla on kunnianhimoa tavoitella potentiaalinsa huippua painonnostolavalla. Hienoa! Tämän lisäksi meillä on myös jonkin verran urheilijoita, joiden panostus on luvalla sanoen heikkoa kansainvälisen tason vaatimuksiin nähden. Useat näistä jopa sellaisia urheilijoita, joilla minusta olisi täysi potentiaali vähintään euroopan parhaiden joukkoon. Siis todella lahjakkaita nuoria.

Miten saisimme kehitettyä systeemiämme niin, että panostaminen urheiluun houkuttaisi meidän lahjakkaita nuoriamme entistä enemmän?

SantaSportin urheiluopistolle on rakennettu testaustila, missä urheilijoiden suorituksia voidaan kuvata ja analysoida saksalaisella Real Analyzer -laitteistolla. Laitteisto mittaa tangon liikettä ja antaa tämän perusteella paljon dataa, mistä voidaan päätellä asioita mm. nostajien fyysisistä ja taito-ominaisuuksista. Real Ana-



Nuorten EM-joukkue sai seurakseen joulupukin.

lyzer -laitteisto tai vastaava on käytössä useilla hyvin menestyvillä painonnostomailla. Yli 20 Ryhmä Rovaniemen nostajalla oli ilo päästä elokuun leirillä nostamaan testitilassa. Paikalla laitteiston käyttöä kouluttamassa oli SantaSportin kutsumana espanjalainen Manuel Galvan, joka on tehnyt paljon ansiokasta valmennustyötä, jopa arvokilpailumitalistien parissa.

Mikäli vedetään raakasti ty pistäen ja kärjistäen analyysit yhteen, ja verrataan tuloksiamme maailman huipun vertailutuloksiin, voidaan todeta pari yhteneväistä seikkaa. Niin fyysisiltä ominaisuuksiltamme, kuin myös taito-ominaisuuksiltamme olemme jäljessä huippumaita (luonnollisesti, jos olisimme tasoissa, olisimme heidän kanssaan kärjessä). Kuitenkin olemme fyysisessä suorituskyvyssä vähemmän jäljessä kuin taidollisessa- tai teknisessä osaamisessa. Meillä olisi siis voiman ja tehontuoton kannalta mahdollisuuksia nostaa isompiakin painoja.

Tämä ei toki tarkoita sitä, etteikö tehoa ja voimaa tulisi harjoittaa, vaan ennemmin sitä, että meidän on hyvä tiedostaa puutteemme taidon opettamisen suhteen. Voisiko tässä auttaa se, että saataisiin enenevässä määrin val-

mentajia yhteen keskustelemaan näitäkin asioista vaikkapa piirileirien tai valmentajapäivien yhteyksissä?

Viimeisenä nostona otan esille itse kilpailutapahtumassa toimimisen. Arvokisat ovat melkoisen erilainen tapahtuma verrattuna vaikka kansallisen tason kisoihin, mihin moni on totunut. Paikalla on maanosan huippuja, ja legendaarisia entisiä nostajia pyörii heidän huoltojoukoissaan. Kisapaikalle ollaan tultu jo pari päivää ennen omaa kilpailua, ja punnituskkin saattaa olla vasta illalla. Monia seikkoja, jotka ovat uutta tai ainakin epätyypillistä totutuun verraten, ja saattavat viedä huomion pois itse asiasta.

Painonnosto on siitä mukava laji, että lopulta lavalla on vain urheilija ja nostovälineet, joten muuttujia on vähän. Nostajan keskittymistä suoritukseen tuskin auttaa se, että lämmittelynostojen välissä kaivetaan vähän väliä puhelin esiin, punnituksen ja kisan välissä pyöritään ympäri kisa paikkaa kuin henkilö Anttilassa, seurataan kilpakumppanien lämmittelyjä tai äimistellään kuinka tuo nostaja nosti Instassa sen verran ja taas tuo nosti tän verran. Ei niin, että tässä olisi välttämättä mitään pahaa, mutta tuskin se omaan suoritukseen positi-

visesti vaikuttaa. Erinomaisella keskittymisellä voidaan saada aikaan erinomaisia tuloksia ja omaan tekemiseen keskittymistä voimme harjoitella jokaisessa harjoituksessa. Se on kuitenkin yksi harvoista muuttujista mihin voimme kilpailun aikana vaikuttaa.

Ryhmä Rovaniemen ja EM-joukkueen vastuuvallmentajan tehtävä oli itselleni suuri kunnia. Mikä sen mukavampaa, kuin toimia hienojen ihmisten kanssa mukavan asian äärellä. Iso kiitos projektin onnistumisesta kaikille taustahenkilöille, mukana olleille valmentajille sekä tietysti erityiset kiitokset projektissa mukana olleille urheilijoille. On ollut antoisaa tehdä yhteistyötä urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajiensa kanssa. Se on ollut hyvin opettavaista monellakin tavalla. Projektin aikana oli mukava huomata, kuinka useat nostajat ottivat suorastaan harppauksia eteenpäin. Suomessa on kasvamassa lahjakas painonnostajasukupolvi, ja meidän valmentajien tulee ottaa haaste vastaan, jotta saamme tuettua heitä heidän urillaan kohti potentiaaliensa huippua. ■

Kulosaaren pommisuojassa rakennetaan uuden aikakauden urheilijoita

Kun ammatikseen valmentanut Anni Vuohijoki rantautui 2016 Rion olympialaisista Suomeen oli edessä muutoksen ajat. Pitkät päivät opintojen parissa Oulussa ja loppuunmyydyt punttikoulut Helsingissä ajoivat aikatauluongelmiin. Ratkaisuna oli matkustus, mutta se ei vain enää keväällä toiminut. Matkat olivat pitkiä ja kuluttavia. Mutta kelataan vielä hetki taaksepäin.

Vuosi on 2012 ja kokeneen kisakävijän Sami Raappanan mielessä oli uusia Pohjoismaiden mestaruus Ruotsin Landskronassa. Kööpenhaminasta oli tarkoitus jatkaa junalla eteenpäin. Lippua ostaessaan hän kiinnitti huomionsa kuitenkin tanskalaiseen naiseen, joka oli myös lippuautomaatilla. Hänen yllätyksekseen kyseessä onkin suomalainen naispainonnostaja, joka oli ensi kertaa arvokisamatkassa.

– Eipä sitä siihen aikaan kauhiasti tullut seurattua muiden maajoukkueenostajien toimia. Varsinkaan naisten. Nykyäänhän tilanne on hieman toinen, Köngäs (ent. Raappana) naurahtaa

Kaksi kuukautta myöhemmin Vuohijoki matkusti ensi kertaa Lappiin ja toi etelään junantuomana Raappanan, joka aloitti uuden elämän Helsingissä. Yrittäjähenkisen Vuohijoki toimi tuolloin jo osa-aikaisesti valmentajana, viimeisteli diplomityötään ja oli juuri hakemassa lupia työmaapäälliköksi Kalajoelle. Päivissä ei ollut minuuttiakaan vapaa-aikaa ja Rovaniemelle menokin yhdistettiin työmatkaan. Raappanalla ei ollut vaihtoehtoja kuin totutella aktiiviseen elämään, unohdtaa hetkeksi Lapin leppoisuus ja tarttua pk-seudun hektisyyteen.

Vuohijoki aloitteli ensimmäisten joukossa Miika Antti-Roikon suosituksista CrossFit-salien seminaarit sekä painonnostovalmennuksia. Hän kiersi joka vuosi tuhansia kilometrejä saleilla pitkin Suomea tutustuttaen toiminnallisen urheilun väkeä painonnostoon. Vuohijoen seminaariin osallis-

tuivat myös muuan Laura Liukkonen, joka ponnahti lajin pariin Herttoniemen Ghetto Snatchista – matalan kynnoksen kisaturnauksesta – jonka Vuohijoki ja hänen valmentajansa Mika Tiainen kehittivät. Vuotta myöhemmin Porvoon seminaarissa löytyi Suomen lahjakkaimpiin nostajiin kuuluva Marianne Saarhelo.

Ongelmaksi muodostui aika. Yhden naisen yritys talkootyöntekijöiden eli Rebin Rezazadehin, Jussi Jokisen ja Sami Könkään kanssa ei ollut kannattavaa. Tilalle nousi uusi The Process - Health & Performance, jonka tarkoituksena oli saada verkkovalmennuksia painonnostosta ja fysiikkavalmennuksista kiinnostuneiden saataville ja pyörittää yksityisvalmennukset yrityksen kautta. Kaksi kuukautta myöhemmin Vuohijoki keksi vuokrata tilat salin pyörittämiseen. EM-kilpailuiden jälkeen avattiin Kulosaareen Underground. Paikka, jossa aikaerot eivät olisi ongelma, ja joka ei sulkisi oviaan kesäksi, kuten kunnalliset salit tekivät. Sali, joka kantoi myös pandemian läpi.

Yrityksen visio on alusta asti ollut selkeä – mahdollistetaan ammattimainen harjoittelu heille, jotka sitä painonnoston parissa haluavat tehdä. The Processilla työskenteleekin vino pino maajoukkueenostajia, jotka ansaitsevat elantonsa valmentamalla muutamman tunnin päivässä. Samalla jokainen voi harjoitella rauhassa, yritys tarjoaa kehonhuollot, koulutautumisen ja valmennuksen. Jokainen työntekijä saa innovoida omat projektinsa. Tärkeintä on, että kaikilla olisi hauskaa.

– The Processin olemassaolo mahdollisti itselleni ammattimaisen harjoittelun ilman pelkoa aikatauluista ja vaikkakin alku on ollut haasteellinen koronasta ja muusta johtuen, on se vakioinut omaa tekemistäni.

Eikä se pelkkää ruusuilla tanssimista ole ollut. Pandemian keskellä olympiakarsintoja tehnyt Vuohijoki



The Processilla on tekemisen meininki.

totesi pian, että työkuormaa on pakko jakaa. Vastuuta piti jakaa vielä enemmän muualle, jotta itse jaksaisi myös harjoitella.

TIETEELLISTÄ TUTKIMUSTA JA VASTUULLISTA VALMENTAMISTA

Kaikki Processin valmentajat ovat käyneet koulutukset, joita Vuohijoki on rakentanut tieteellisen näytön sekä liiton valmennuskoulutuksien kautta. Hän on kerännyt eri maista tietotaitoa sekä tehnyt yhteistyötä muiden lajien kanssa. Tärkeimpänä seikkana Vuohijoki pitää sitä, että valmennuksen tulee olla koko ajan murroksessa ja elää. Valmentaminen on tieteen laji siinä missä lääketiede, se kehittyy ja muovautuu jatkuvasti, ja hyvän valmentajan tulee kyetä mukautumaan mukana - ottamaan parhaat tiedot itselleen ja käyttämään niitä hyväksi omassa järjestelmässä. Se millainen se on, riippuu kulttuurista, nostajista ja historiasta. Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa lähestyä fysiikkaharjoittelua. Vain tietyt fyysisen lainalaisuudet tulee säilyttää.

Suorasanaainen reipaslainen ruotii kovin sanoin vanhentunutta järjestelmää, jossa valmentaminen rakennetaan valmentaja keskiössä. Loppupeleissä valmennuksessa on kyse aina urheilijasta. Surullisimmillaan tämä näkyy lajia riepottelevana doping-aaltona ja korruptiona. Menneisyyden lonkerot ovat pitkät.

– Liian usein valmennus nojaa vain valmentajan persoonaan. Todellisuudessa urheilussa on kyse siitä, että jokaisesta yksilöstä saadaan jalostettua parhaan puolet esiin. Siksi urheilijan näkeminen ja kuuleminen ovat ensi arvoisen tärkeitä.

Sami Köngäs (ent. Raappana) on samaa mieltä. Mitä ammattimaisemmin valmentamiseen on siirrytty, sitä vähemmän valmentajan omilla näkemyksillä on merkitystä. Uskottavuus



Keppi on hyvä opetusväline.



Ott Eerik Pärtel tempaa.



Anni Vuohijoki opastaa.



Anni Vuohijoki tositoimissa.

luodaan luottamussuhteella, jossa tavoitteet jaetaan yhteisenä.

– Kouluttautumisen parasta antia ei ole ollut se, että ymmärtää lajista enemmän. Kun olen ollut 20-vuotta lajin parissa, on näkökulmaa pakko mukauttaa. Kouluttautuminen on itselle tarjonnut uudenlaisia näkökulmia ongelmanratkaisuun ja nimen-

omaan laajentaa käsitystä ihmisyydestä ja kehosta.

Köngäs jäi nyt syksyllä pois raketin mestarin töistään ja jäi salille kokopäiväiseksi valmentajaksi. Se on yksi toteutunut haave. Köngäs on aina tavoitellut ammattimaista urheilu-uraa. Se, että se tarjoutui nyt töiden ja oman salin kautta ei tunnu yhtään

sen hullummalta ajatukselta.

– Onhan se mukava lähteä joka aamu töihin odottaen sitä, että pääsisi jo hommiin.

RAKKAUS LAJIIN JA IHMISYYTEEN

Toisin kun ajatella saattaa, The Processin ydinporukan jälkeen asiakaskunta koostuu aivan tavallisista salilla kävijöistä. Timanttisten huippunostajien taustalla nostaa tunteilla ja valmennuksessa harrastelijoita, kuntoilijoita ja elämäntaparemontoijia.

– Onhan meillä nykyään muun muassa online-yksäreitä ja verkkopunttikouluja, johon korona ajoi. Se on helpottanut omaa työntekoa, kun tunteja on voinut tehdä myös Porissa, toteaa Rezazadeh joka osti osan Processista viime syksynä.

Hän viimeistelee fysioterapeutin tutkintoa Porissa ollen englanninkielisessä opinto-ohjelmassa mukana. Pohjatutkintona löytyy liikunnanohjaajan ammattitutkinto. Rezazadehin vastuualueella on kuntoutusten lisäksi ollut lasten ja nuorten urheilu.



The Processilla on tilaa.

– Onhan se siistiä tehdä töitä hyvien ystävien kanssa. Toisaalta Annin siirtymässä lääkärin töihin jää enemmän vastuuta meille (Jokinen, Köngäs Rezazadeh). Liekö se hyvä vai huono juttu, naureskelee Rezazadeh.

Kuntoliikunnan lisäksi kaikki kolme alleviivaavat lasten ja nuorten harrastamisen puolesta. Lasten ja nuorten harjoitteluun haluttaisiin resursoida. Se on ollut yhteinen päätös koko yrityksen voimassaolon ajan. Viimeinen niitti oli nuorten EM-leirityksen rahoitukseen liittyvät haasteet, jotka uhkasivat vähentää leirityksiä merkittävästi.

– Tajusimme miten minimalistisella budjetilla pyritettiin Ryhmä Rovaniemeä. Viimeisiin leireihin haettiin urheilijoita omakustannehintaan, mietiskelee Vuohijoki

– Onhan se surkea homma, kun ennen sai odottaa postilaatikolla, tuleeko kutsu maajoukkueeseen ja paikat olivat kiven alla. Nykyään matkaan lähtevät he, joilla on varaa matkustaa. Kyllähän lasten ja nuorten kansainvälisen toiminnan tukeminen on elinehto suomalaiselle huippupainonnostolle! jatkaa Köngäs.

Kolmikko päättikin nyt aloittaa oman tukijärjestelmän, jossa nuoria opastetaan ja neuvotaan varainkeräämisestä, tuetaan nuorten kisa-matkoja sekä haetaan yhdessä sponsoreita. Lisäksi Vuohijoki on todennut lahjoittavansa osan Pariisiin kassataan hankkeeseen, jotta nuoria saadaan lähetettyä kisamatkalle.

– Haku meillä on jo ollut hetken käynnissä, ja hyviä hakemuksia onkin tullut! Tukijoukkojen etsintä on vielä kesken, mutta muutamia mukavia nimiä on lähtenyt jo auttamaan. Keväällä aloitamme leiritoiminnat ja tarkoituksena on, että yhdelläkään nuorelle ei jää enää kilpailuihin ja leireille osallistuminen rahasta kiinni. Lasten ja nuorten ei kuulu elää eriarvoisessa asemassa vanhempien tulo- luokan mukaan.

Mitä sitten seuraavaksi? Vuohijoki on ilmaissut halukkuutensa kokeilla siipiään täysipäiväisen urheilun parissa jälleen, ja aikoo huhtikuussa aloittaa MM:iin valmistavan tehojakson, jossa kokeillaan mitä 100% panostaminen oikeasti tarkoittaa. Köngäs suunnittelee lavoille nousua, ehkäpä jo kotikisoissa ja Rezazadeh jahtaa EM-rajoja.

Varmaa on se, että töitä tulee tehdä. Ja mikä sen parempaa, kun tehdä työtä, jolla on merkitystä.

Rakkaudesta lajiin siis, on teema, jota Processilaiset pitävät yllä. Lasten ja nuorten tukihakemuksiin sekä yrityksen toimintaan voit käydä tutustumassa <https://theprocess.fi> ■

TIETOBOKSI:

- The Process – Health & Performance
- Omistajat: Anni Vuohijoki, Sami Köngäs, Jussi Jokinen, Rebin Rezazadeh
- Perustettu: Eurassa 2018
- Toimipiste: Oma valmennuskeskus The Underground Helsingin Kulosaarissa
- Toiminnot: eritasoiset punttikoulut, yksilövalmennus, ravitsemusneuvonta, liikuntaryhmät ja työhyvinvointi
- Motto: Tangon päässä on vielä tilaa



Otto Liikanen on vuoden tulokkaita.



Tempauksen tyylinäyte.



Sami Köngäs on yksi omistajista

SM-kisakiertue saatiin käyntiin kesäkuussa Kuusankoskella

Painonnoston yleisen sarjan SM-kilpailuissa Kouvolan Kuusankoskella tehtiin historiaa, kun mitaleista nostettiin ensimmäistä kertaa kesäkuussa. Alun perin kilpailut oli tarkoitus järjestää normaaliaikaan helmikuussa, mutta korona siirsi tapahtuman kesäheleille.

Naiset tosin nostivat SM-mitaleista kesäkuussa Helsingissä 1990, jolloin naisilla ja miehillä oli viimeisen kerran omat kisansa. Nykyiseen tapaan eli yhteisiin SM-kilpailuihin siirryttiin Porissa 1991.

Toinen historiallinen tapaus - koronan vuoksi sekin - oli masters sekä 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailujen niputtaminen samaan pidennettyyn viikonloppuun heinäkuussa Rovaniemellä. Ensi vuonna palataan jälleen normikäytäntöön.

RETULAINEN NAISTEN PARAS KUUSANKOSKELLA

Kuusankosken urheilutalolla nostettiin toisen kerran yleisen sarjan SM-kilpailut 18.-20. kesäkuuta. Ensimmäinen kerta oli vuonna 2010.

Naisten parhaasta tuloksesta vastasi Turun Atleettiklubin Saara Retulainen, joka uusi 59-kiloisissa edellisen vuoden mestaruutensa yhteistuloksella 188 kiloa (85+103).

Sinclairpistein mitattuna lähes samaa tasoa oli Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki, joka voitti 64 kilon sarjan tuloksella 197 kiloa (88+109).

SM-kisojen kestromestariksi voi tituleerata Lohja-Liftingin Meri Ilmarista. 81-kiloisten voittopuntit olivat tällä kertaa 205 kiloa (90+115).



Saara Retulainen, naisten mestari sarjassa 59 kiloa.



Jesse Nykänen, miesten mestari sarjassa 96 kiloa.



Hannes Pränni, 15-vuotiaiden mestari sarjassa 81 kiloa.



Rovaniemen Reipas voitti seurajoukkueiden SM-kultaa.



Riina Saksa, 40-vuotiaiden mestari sarjassa 71 kiloa.



Anni Vuohijoki, naisten mestari sarjassa 64 kiloa.

Naisten Suomen ennätyksiin ylsivät Tampereen Pyrinnön Sonja Haapaniemi sarjassa 45 kiloa ja Alppilan Puntti-Weikkojen Kirsi-Marja Mukkala sarjassa 49 kiloa. Haapaniemen tulos oli 136 kiloa (61+75) ja Mukkalan 152 kiloa (70+82).

Suomalaisnostajia ei nähty tämän vuoden olympialaisissa Tokiossa, mutta Kuusankosken SM-lavalla esiintyi yksi olympiaedustaja. Suomalaisille tuttu Belgian Anna Van Bellinghen (Tokiossa 11.) teki ulkopuolella kilpailun sarjaan 87 kiloa tuloksen 213 kiloa (100+113).

Muut naisten sarjojen mestarit olivat Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä (55 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen (71 kg), Tampereen Pyrinnön Jutta Selin (76 kg), Turun Atleettiklubin Enni Eeronheimo (87 kg) sekä Turun Atleettiklubin Nea Hukkinen (yli 87 kg).

KESKITALO VOIMAILI MIESTEN PARHAAKSI

Miesten parhaan nostajan tittelistä käytiin äärimmäisen tiukka skaba Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalon ja Lahden Atomin Jesse Nykäsen välillä. Desimaaleille menttiin, ja Keskitalo oli lopulta 0,336 pistettä väkevämpi.

Hannes Keskitalo voitti sarjan 109 kiloa yhteistuloksella 339 kiloa (145+194). Jesse Nykänen puolestaan rutisti 96-kiloisissa 325 kiloa (150+175).

Kaksikon kanssa lähes samaa tasoa oli Turun Atleettiklubin Eero Retulainen, joka uusi vuoden takaisen 89-kiloisten kirkkaimman mitalin yhteistuloksella 314 kiloa (141+173).

Miesten puolella Suomen ennätyksistä vastasi Tampereen Pyrinnön Henri Kaikkonen, joka voitti 67 kilon sarjan 248 kilolla (108+140). Ennätysarakkeen merkittiin työntö ja yhteistulos.

Muut miesten sarjojen mestarit olivat Oulun Pyrinnön Taneli Ollila (61

kg), Tampereen Pyrinnön Mikael Kouhia (73 kg), Riihimäen Kiskon Juha Pelto-Huikko (81 kg), Tampereen Pyrinnön Roni Peltonen (102 kg) ja Tampereen Pyrinnön Lauri Tuovinen (yli 109 kg).

Seurojen välisessä pistekilpailussa voiton vei Tampereen Pyrintö.

KONONEN PARAS KAHDESSA IKÄLUOKASSA

15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut nostettiin 11.-12. heinäkuuta Rovaniemellä.

Äänekosken Huiman Iita Kononen teki kovan tempun ja palkittiin tyttöjen parhaana molemmissa ikäluokissa. Sinclairtaistossa Keravan Bodonoksen Janette Ylisoini ylsi lähes samoihin pisteisiin – hänkin voimaili sekä 15- että 17-vuotiaiden ikäluokassa.

Kononen urakoi 64-kiloisissa yhteistuloksen 162 kiloa (76+86). Tempaus oli 15-vuotiaiden Suomen ennätys. Ylisoini sai 71-kiloisissa kasaan 164 kiloa (74+90).



Niina Laine, 35-vuotiaiden mestari sarjassa 59 kiloa.



Hannes Keskitalo, miesten mestari sarjassa 109 kiloa.



Kimmo Ulvas, 40-vuotiaiden mestari sarjassa 102 kiloa.



Juuso Hartikainen, 20/23-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.

Tuplamestareiksi nostivat Lohtajan Veikkojen Tessa Pajunpää (45 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Saara Postila (49 kg).

Ilita Konosen ohella Suomen ennätyksiin ylsivät Alppilan Puntti-Weikkojen Ida Moisio ja Rovaniemen Reippaan Marla Sinisaari. Moisio tehtiä 59-kiloisissa 154 kiloa (70+84), joista työntö ja yhteistulos olivat 17-vuotiaiden Suomen ennätyksiä. 76-kiloiset tuloksella 147 kiloa (68+79) voittanut Sinisaari sai ennätysmerkinnän tempaukseen.

Lisäksi 15-vuotiaiden kultamitalin saivat Lempäälän Kisan Iris Savolainen (55 kg) ja Raution Kisailijoiden Vilma Rättyä (59 kg) sekä 17-vuotiaissa Porin Puntti-Karhujen Inka Tiainen (55 kg) ja Oulun Pyrinnön Erika Korva (yli 81 kg).

SUONIEMI PARAS POIKANOSTAJA

17-vuotiaiden poikien parhaasta tuloksesta vastasi Ounasvaaran Atleet-

ti Klubin Konsta Suoniemi, joka voitti 89-kiloiset yhteistuloksella 254 kiloa (111+143) Työntö oli uusi ikäluokan Suomen ennätys.

Vanhemmassa ikäluokassa SE-luetteloon pääsi myös Tampereen Pyrinnön Patrik Ahtiainen, joka oli vahvin 61-kiloisissa 185 kilolla (78+107). Työntö ja yhteistulos olivat ennätyslukemia.

15-vuotiaiden poikien kovimmat sinclairit keräsi Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Pränni. 81-kiloisissa syntyi 201 kilon (88+113) yhteistulos.

Poikien sarjoissa ainoa tuplamestari oli Ounasvaaran Atleetti Klubin Kai Ollonen (49 kg).

15-vuotiaissa kultamitaliin ylsivät edellä mainittujen nostajien lisäksi Ounasvaaran Atleetti Klubin Elias Mäkitalo (55 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Lenni Teurajärvi (61 kg), Puntti-Karhujen Veikko Ojala (67 kg), Tampereen Sisun Eliel Jännes (73 kg), Lahden Atomin Jerry Jokinen (89 kg) ja Ylöjärven Ryhdin Antti Vähäkoski (96 kg)

sekä 17-vuotiaissa Puntti-Karhujen Joonas Viitasaari (55 kg), Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi (67 kg), Tampereen Pyrinnön Veeti Huhtamäki (73 kg), Kalajoen Junkkareiden Miro Manderbacka (81 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Jonne Akujärvi (96 kg) ja Rovaniemen Reippaan Otto Liikanen (102 kg).

Seurojen välisessä pistekilpailussa molemmissa ikäluokissa kultaa sai Ounasvaaran Atleetti Klubi.

LUOSTARINEN YKKÖNEN KAHEDESSA IKÄLUOKASSA

20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut käytiin vastaavan ikäluokan EM-esikisoina 14.-15. elokuuta Rovaniemellä.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarinen haki tuntumaa EM-kisa-areenaan ja voitti 71 kilon sarjan rutiinituloksella 191 kiloa (84+107). Se oikeutti parhaan nostajan palkintoon molemmissa ikäluokissa.

Tampereen Pyrinnön Jutta Selinin 199 kiloa (88+111) 76-kiloisissa kuului 23-vuotiaiden kärkinoteerauksiin kuten myös Rovaniemen Reippaan Jannike Bäckströmin 179 kiloa (79+100) 64-kiloisissa 20-vuotiaiden ikäluokassa.

23-vuotiaissa Suomen ennätysiin ylsi Kasitonniisen Urheilijoiden Supattra Suni, joka voitti 59-kiloiset 163 kilolla (72+91). Työntö oli uusi SE.

Tuplamestareiksi nosti Luostarisen ja Bäckströmin ohella Ounasvaaran Atleetti Klubin Saara Postila (49 kg).

20-vuotiaissa kultamitalisteja edellä mainittujen lisäksi olivat Loh-tajan Veikkojen Tessa Pajunpää (45 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Korkko (55 kg), Alahärmän Kisan Vilma Korkiatupa (59 kg), Rovaniemen Reippaan Marla Sinisaari (76 kg) ja Kurikan Puntti Klubin Tuulina Lehto (81 kg) sekä 23-vuotiaissa Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä (55 kg), Keljon Viestin Sofia Rönkkö (81 kg) ja Joensuun Puntti-Poikien Sanni Pietarinen (87 kg).

PELTOSELLA KOVIMMAT MIESTEN PISTEET

Miesten puolella pisterohmuksi nousi Tampereen Pyrinnön Roni Peltonen, joka voitti vanhemmassa ikäluokassa 102 kilon sarjan yhteistuloksella 313 kiloa (142+171). Tempaus oli 23-vuotiaiden Suomen ennätys.

Nuoremmassa ikäluokassa parhaan miesnostajan palkinnon pokkasi Joensuun Puntti-Poikien Juuso Hartikainen, joka voimaili tuplamestariksi 89-kiloisissa 281 kilolla (126+155).

Tasollisesti lähelle pääsivät niin ikään tuplamestarit, Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö Suoniemi ja Hanno Keskitalo. Suoniemi voitti 96 kilon sarjan tuloksella 287 kiloa (127+160). Yhteistulos oli sekä 23-että 20-vuotiaiden Suomen ennätys. Työntö merkittiin 20-vuotiaisiin. Keskitalo kokosi yli 109-kiloisissa 308 kiloa (138+170).

Nuorten Suomen ennätysiin ylsi myös Parkanon Puntin Samuel Kaikkonen, joka voitti 23-vuotiaiden 73-kiloiset 247 kilolla (109+138). Kaikki olivat ikäluokan Suomen ennätysiksiä.

Tuplamestareiksi nostivat edellä mainittujen lisäksi Puntti-Karhujen Joona Viitasaari (55 kg), Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi (67 kg) ja Rovaniemen Reippaan Jukka Ylisoini (109 kg).

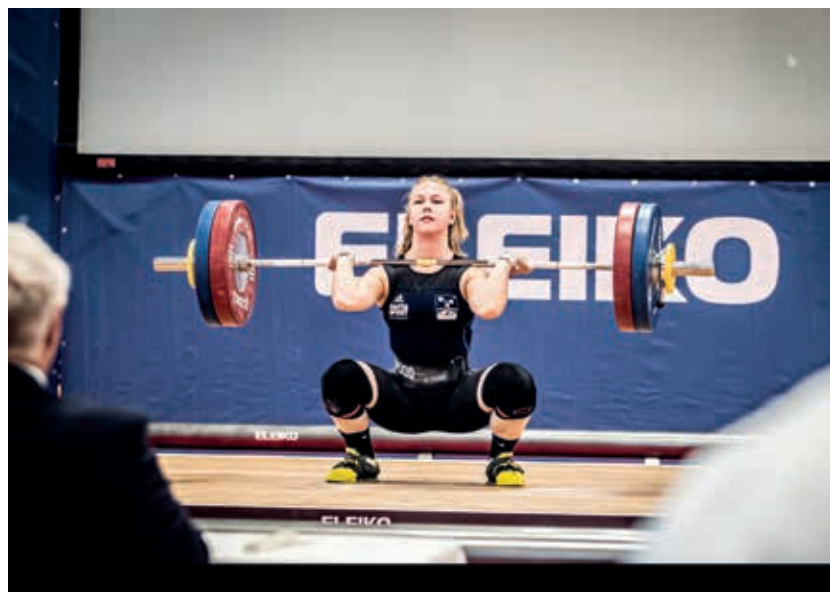
Suomen mestareita olivat myös 20-vuotiaissa Ounasvaaran Atleetti Klubin Lenni Teurajärvi (61 kg), Turun Atleettiklubin Ilmari Korpela (73 kg), Helsingin Heraklesin Jesse Kääriäinen (81 kg) ja Rovaniemen Reippaan Otto Liikanen (102 kg) sekä 23-vuotiaissa



lita Kononen, 15/17-vuotiaiden mestari sarjassa 64 kiloa.



Konsta Suoniemi, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.



Aino Luostarinen, 20/23-vuotiaiden mestari sarjassa 71 kiloa.



Roni Peltonen, 23-vuotiaiden mestari sarjassa 102 kiloa.

Heraklesin Max Barkman (81 kg).

Seurojen välisessä pistekilpailussa molemmissa ikäluokissa kultaa sai Ounasvaaran Atleetti Klubi.

MASTERSIT VÄLIVUODEN JÄLKEEN LAVALLA

Masters-ikäiset painonnostajat pääsivät yhden väli vuoden jälkeen kampailemaan SM-mitaleista Rovaniemellä 9.-11. heinäkuuta. Kolmen kilpailupäivän aikana eri ikäluokkien Suomen ennätykset saivat iloisesti kyytiä, sillä kisojen jälkeen voimaan jäi 55 SE:tä. Kisoissa tehtyjen Suomen ennätysten kokonaismäärä oli vielä tuotakin suurempi.

Naisissa ikäluokkiensa parhaita olivat Kuusankosken Kisan Maija-Riitta Sankamo (N65), Porlamin Pamauksen Assi Koivisto-Allonen (N60), Rauta-Panttereiden Irmeli Vilenius (N55), Alppilan Puntti-Weikkojen Satu Niemelä (N50), Ounasvaaran Atleetti Klubin Johanna Husa-Russell (N45), Lohja-Liftingin Riina Saksa (N40) ja Tampereen Pyrintön Niina Laine (N35).

Miehissä vastaavan palkinnon pokkasivat Keljon Viestin Juhani Oikarinen (M80), Heraklesin Risto Tiainen (M75), Vaasan Kiiston Uolevi Kahelin (M70), Kajaanin Kuohun Raino Pyykönen (M65), Rovaniemen Reippaan Teuvo Tepsa (M60), Raution Kisailijoiden Arto Seppälä (M55), Raution Kisailijoiden Keijo Rättyä (M50), Lappeenrannan Painonnostajien Marko Kupiainen (M45), Ounasvaaran Atleetti Klubi



John Tenhumäki, 35-vuotiaiden mestari sarjassa 89 kiloa.

bin Kimmo Ulvas (M40) ja Pieksämäen Punttikarhujen John Tenhumäki (M35).

Seurojen välisessä pistekilpailussa ykkönen oli Ounasvaaran Atleetti Klubi.

REIPPAALLE SEURAJOUKKUEKULTAA

Seurajoukkueiden Suomen mestaruudesta käytiin 4. joulukuuta Tempaus-Areenalla, Espoossa juuri niin tiukka kamppailu mitä osattiinkin odottaa. Pisimmän korren veti lopulta SM-finaalin järjestävä seura Rovaniemen Reipas.

Kirkkain mitali ratkaistiin kahden rovaniemeläisseuran välillä. Hallitseva mestari Ounasvaaran Atleetti Klubi oli kakkonen ainoastaan 2,882 sinclairpistettä Reippaasta jääneenä. Reippaalle kultamitali on seurahistorian 27:s. Tampereen Pyrintö oli SM-finaalin kolmonen.

Aiemmistä vuosista poiketen joukkueiden ankkureina olivat naisnostajat. Loppuratkaisu jäi näin kahden arvokisamitalistin, nuorten Euroopan mestarin Ounasvaaran Atleetti Klubin Aino Luostarisen ja naisten EM-pronsimitalistin Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoen välille.

Vuohijoen (oma paino 65,0 kg) yhteistulos 203 kiloa riitti lopulta, kun Luostarinen (67,7 kg) sai kasaan tasan 200 kiloa. Vuohijoki tempaisi 91 ja työnsi 112 kiloa. Luostarisen vastaavat lukemat olivat 90 ja 110 kiloa.

Vuohijoen sinclairpisteet olivat finaalin parhaat naisten sarjoissa.

Reippaan mestarijoukkueessa nostivat Vuohijoen lisäksi Jannike Bäckström, Jukka Ylisoini, Rebin Rezazadeh, Antti

Peltokangas ja Anette Kirkanen.

Kirkanen (57,25 kg) paranteli omista nimissään olleita 23-vuotiaiden Suomen ennätyksiä työnnössä ja yhteistuloksessa sarjassa 59 kiloa. Rautaa nousi 170 kiloa (77+93).

Miehissä parhaan tuloksen tehtiin Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo (109,6 kg), joka kasasi 346 kiloa (150+196).

OAK:n joukkueesta Suomen ennätyksiin ylsi Väinö Suoniemi (94,1 kg). Hän paranteli omista nimissään olleita 20-vuotiaiden tempauksen ja yhteistuloksen SE:tä sarjassa 96 kiloa. Rautaa nousi 293 kiloa (130+163).

Suomen ennätyksiin ylsivät myös Tampereen Pyrintön Jutta Selin (74,9 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin kakkosjoukkueen Konsta Suoniemi (87,9 kg). Selin paranteli 76-kiloisissa 23-vuotiaiden Suomen ennätyksiä 204 kilolla (91+113) ja Suoniemi 89-kiloisissa 17-vuotiaiden Suomen ennätyksiä 283 kiloa (130+153). Suoniemen tempaus on myös 20-vuotiaiden SE.

Turun Atleettiklubi sijoittui finaalissa neljänneksi ja OAK:n kakkosjoukkue viidenneksi.

RÖNNILLÄ TEMMATTIIN JA TYÖNNETTIIN

Tempauksen ja työnnön lajikohtaiset SM-kisat käytiin perinteisesti 4. heinäkuuta Rönnin lavalla, Orivedellä.

Kahdet kultamitalit pujotettiin Bodonoksen Janette Ylisoinin (20-vuotiaat naiset), Tampereen Pyrintön Jutta Selinin (naiset) sekä Tampereen Pyrintön Lauri Tuovisen (miehet) kaulaan. ■



Eetu Hautaniemi, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 67 kiloa.



Janette Ylisoini, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 64 kiloa.



Jonne Akujärvi, 17-vuotiaiden mestari sarjassa 96 kiloa.

SUOMELLA Pohjolan parhaat juniorinostajat

Suomen juniorinostajat saavuttivat kymmenen kultaa, viisi hopeaa ja neljä pronssia marraskuun lopulla Stavernissa, Norjassa käydyissä 17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa. Kisan tuoksinassa syntyi komeasti myös kahdeksan uutta Pohjoismaiden ennätystä.

Suomi voitti 17-vuotiaissa molemmat joukkuekilpailut sekä 20-vuotiaissa naisten maiden välisen pistekilpailun.

– Kisa sujui kaikkineen todella hyvin, kaikki suomalaiset nostivat tuloksen. Suurimmat haasteet tulivat tiukoista aikatauluista ja aikaiset herätykset aiheuttivat jonkin verran väsymystä, nuorten vastuuvallmentaja Leena Vartiainen kertoi.

17-vuotiaiden ikäluokassa mestareiksi voimaillivat Saara Postila (49 kg), Janette Ylisoini (64 kg), Marla Sinisaari (76 kg), Joonas Viitasaari (61 kg), Eetu Hautaniemi (67 kg), Jonne Akujärvi (96 kg) ja Otto Liikanen (102 kg).

20-vuotiaissa kultaa rutistivat Viivi Körkkö (55 kg), Aino Luostarinen (71 kg) ja Juuso Hartikainen (89 kg).

Muutamien nostajien kommentteja kisasta:

Eetu Hautaniemi: "Upea kisa, elämän hienoin kokemus, kaikki onnistui täydellisesti."



Jannike Bäckström, 20-vuotiaiden hopea sarjassa 64 kiloa.



Aino Luostarinen, 20-vuotiaiden mestari sarjassa 71 kiloa.

Janette Ylisoini: "Jännitti kisa, ei tietoa kunnosta, koska oli kova painonveto. Olen tyytyväinen lopputulokseen."

Jonne Akujärvi: "Nostot kulki tänään hyvin. Tempaukset oli tosi hyviä. Vikassa pieni aivopieru ja hylkyyn. Työnnöt tuntui hiukan nihkeiltä lämmittelyssä ja lavalla, mutta 140 oli tosi lähellä."

Jannike Bäckström: "Olin kipeänä ennen kilpailuja ja ajattelin, että teen vain ihan ok tuloksen. Olin todella iloinen, että sain tehtyä 85 joka oli eräänlainen milestone."

Aino Luostarinen: "Ei ollut kauheasti odotuksia ja haettiin vaan hyvää kisa. Aamulla oli tosi väsynyt ja se vaikutti varmasti, mutta sai kuitenkin hyvät kilot nostettua."

Väinö Suoniemi: "Tämä oli vaan välikisa." ■



Väinö Suoniemi, 20-vuotiaiden hopea sarjassa 96 kiloa.

Suomalaisille kolme kultaa Kööpenhaminan PM-lavalta

Koronatauon jälkeen pohjoismaat kerääntyivät ensimmäisen kerran yhteen marraskuussa Kööpenhaminaan, Tanskaan ottamaan mittaa Pohjolan vahvimman maan tittelistä. Suomalaisnostajien saalis oli kolme kultaa, kuusi hopeaa ja kolme pronssia.

Perinteiset viikonloppukilpailut nostettiin ensimmäistä kertaa perjantain iltakilpailuna ja lauantaina koko päivänä. Mestaruuskilpailut kruunasi banketti, johon myös raskaimman sarjan nostajat saivat osallistua rauhassa,

koska mestaruudet oli jo ratkottu.

Perjantain ensimmäisessä ryhmässä Suomen naiset astuivat lavalle sarjoissa 49 kg ja 55 kg. Kevyimmässä sarjassa nosti Marianna Polvi Alppilan Puntti-Weikoista onnistuen niin tempauksessa kuin työnnössä kahdessa ensimmäisessä nostossaan. Pohjoismaiden mestaruuskilpailuiden hopea irtosi 52 kilon tempauksella ja 71 kilon työnnöllä, ja tempauksen 55 kg oli lähellä! Ruotsin Surya Sundqvist keräsi yhteistuloksen 147 kg onnistuen

kaikissa kolmessa työntönostossaan ja nostaen näiden mestaruuskisojen ensimmäisen mestaruuden Ruotsiin.

Vilma Väisänen (Kasitonniisen Urheilijat) nosti myös neljä onnistunutta nostoa ja sai kaulaansa NTF:n pronssimitalin. Tiukassa tuomarilinjassa Vilman nostot olivat helppo tuomita, kun taas Norjan ennakkosuosikilla oli epäonnea tempauksessa ja hän jäi ilman tulosta. Tanskan Katrine Bruhn ja Norjan Rebekka Jacobsen kävivät kovan taiston mestaruudesta ja eroa



Suomen menestyksenkäs joukkue.



Naiset esittelyssä.



Näistä mitaleista taisteltiin.



Marianna Polvi, hopeaa ja Vilma Väisänen, pronssia.

▼ Jutta Selin, hopeaa.



▲ Antti Peltokangas, hopeaa.



◀ Pasi Liikka, neljäs.

▼ Nea Hukkinen, hopeaa.



tuli lopulta vain kilon verran. Mestaruus meni Norjaan ja kotiyleisön tanskalainen suosikki oli tyytyväinen hopeaansa.

Ensimmäinen kilpailupäivä päättyi naisten 59 kg:n ja 64 kg:n painoluokkiin. Suomella oli kaksi edustajaa sarjassa 59 kiloa, mutta ei yhtään edustajaa sarjassa 64 kg. Siinä ylivoimaisen voiton vei Norjan Ine Andersson (87 kg + 116 kg = 203 kg) ennen Tanskan Helena Ronnebaekia (81 kg + 106 kg = 187 kg) ja Islannin Katla Björk Kjetilsdottiria (81 kg + 103 kg). Suomen edustajista Heidi Kuparilla (Lappeenrannan Painonnostajat) oli epäonnea työssä ja hän sai vain yhden onnistuneen noston tempauksessa. Kisa lähti hyvin käyntiin onnistuneella avausnostolla 61 kilosta, mutta sitten tuli seinä vastaan.

Sen sijaan Turun Atleettiklubin Saara Retulainen onnistui niin työssä kuin tempauksessa nostoen kaksi Suomen ennätystä. Tempauksessa hän paransi omaa Suomen ennätystään yhdellä kilolla päätyen 91 kiloon, joka yhdessä työssä 109 kilon kanssa rikkoi maagisen 200 kilon rajan yhteistuloksessa, joka kirjataan nyt uudeksi sarjan Suomen ennätykseksi. Pohjoismaiden mestaruus, tempauksen pohjoismaainen ennätys ja uuden rajapyykin saavutus olivat nostajalle hyvä päätös ensimmäiselle kilpailupäivälle.

KAIKKONEN TEMPASI SUOMEN ENNÄTYSRAUDAT

Miesten sarjat pyörähtivät käyntiin Suomen Henri Kaikkosen (Tampereen Pyrintö) tempausnostoilla sarjassa 67 kg. Hän varmisti ensimmäisillä nostoillaan pohjoismaisen mestaruuden ja loput nostot käytettiin ennätysten lyömiseen. Tempauksessa taktiikka onnistui ja uusi Suomen ennätys on nyt 113 kg. Työssä uusi Suomen ennätys 142 kg, jolla EM-raja olisi ylittynyt, ei nähnyt päivänvaloa vaan tällä kertaa rauta taltutti miehen, lopputulos 243 kg (113 kg + 130 kg).

Sarjassa 73 kg Suomea edusti saman seuran Mikael Kouhia, jolla oli teknisiä ongelmia niin tempauksessa kuin työssä. Onnistuttuaan alkupainoissaan (116 kg + 138 kg = 254 kg) hän nosti pronssimitalin, kun Ruotsin Victor Ahlm ohitti hänet kilolla onnistuessaan viimeisessä työssänsä (111 kg + 144 kg = 255 kg). Mestaruuden vei Norjan Daniel Stömsborg ylivoimaisesti tuloksella 278 kg (118 kg + 160 kg).

Päivän toisessa ryhmässä nostivat kaksi naisten sarjaa. Sarjassa 71 kg Nelli Nurmi (Turun Atleettiklubi) oli 85 kilon tempauksellaan kiinni mitalin-

syryssä, mutta kahden epäonnistuneen työntönon jälkeen hän hävisi pronssin vain kahdella kilolla Islannin Eyglo Fanndal Sturludottirille (82 kg + 106 kg = 188 kg). Nurmen kolmas työntö 101 kilon raudasta oli teknisesti kohdallaan ja tuli helposti ylös, yhteistulokseksi näin 186 kg. Tanskan Line Ravn Gude nosti mallikkaasti mestariksi tempaisten 92 kg ja työntäen 115 kg (yhteistulos 207 kg) ja toiselle sijalle ylsi Norjan Marit Årdalsbakke kilon yhteistuloksella (89 kg + 105 kg).

Tampereen Pyrintön ja Suomen Jutta Selin kävi mestaruuskamppailua sarjassa 76 kg Ruotsin Ida Röninin kanssa. Ruotsalainen pääsi kuromaan neljän kilon eron jo tempauksessa ja näin Selinin kaulaan ripustettiin hopeinen mitali. Suomalainen tempaisi 90 kg ja työnsi varmasti 112 kg (yhteensä 202 kg 23-v. SE), kun Rönn

lastasi tankoon 94 kg tempauksessa ja 120 kg työssä (yhteistulos 214 kg). Pronssille nosti Tanskan Maiken Buch Christensen (83 kg + 102 kg = 185 kg) norjalaisen jäädessä ilman tulosta työssä.

Sarjassa 81-kiloiset miehet Suomen Jonathan Räsänen Lappeenrannan Painonnostajista kävi tasaisen taistelun Ruotsin Samuel Lundbergin (121 kg) kanssa, joka tempauksen jälkeen oli neljä kiloa Räsästä (117 kg) edellä. Kun Räsänen sai hyväksytyyn työssä 154 kilosta ruotsalaisen 149 kiloa vastaan, ohitti hän ruotsalaisen yhteistuloksessa tarvittavalla kilon erolla: suomalaiselle kirjattiin 271 kg ja lopputuloksena pronssimitali. Sarjan mestariksi leivottiin Tanskan kokenut Tim Kring tuloksella 298 kg (136 kg + 162 kg) ja hopeaa nosti Ruotsin David Börjesson tuloksella 290 kg (135 kg + 155 kg).



Meri Ilmarinen, kultaa.



Saara Retulainen, kultaa.



Rebin Rezazadeh, hopeaa.



Jonathan Räsänen, pronssia.

Miesten 89-kiloisissa ei nähty yhtään suomalaista ja mestaruuden otti Omed Alam uusilla Tanskan ennätyksillä (150 kg + 182 kg = 332 kg). Hopealle nosti Ruotsin Ivar Olsson (130 kg + 165 kg = 295 kg).

MERI ILMARISELLE KULTAA

Päivän neljännessä ryhmässä kilpailivat naisten kolme raskainta sarjaa. Lohja-Liftingin Meri Ilmarinen onnistui kaikissa tempauksissaan (93 kg) ja lähti työntöön kilon Tanskan Clara Jul Andreasenin (94 kg) takaa. Jul Andreasen teki onnistuneen kisan kuudella onnistuneella nostolla ja lopetti työntön 110 kiloon antaen Suomen EM-mitalistille tilaisuuden haalia lisää mestaruusmitaleita kotiin. Ilmarinen ei jättänyt mitään arvailujen varaan vaan tykkitti kolme varmaa työntöä päätyen 120 kiloon ja 213 kilon yhteistulokseen.

81-kiloisissa Ounasvaaran Atleetti Klubin Sara Tervonen nosti viisi onnistunutta nostoa ja kuudeskin, sadan kilon työntö, oli pään päällä, mutta se hylättiin tuomariäänin. Saralle hopeinen mitali kaulaan, kun mestaruuden vei ylivoimaisesti Tanskan Anne Sofie Vejsgaard Jensen (96 kg + 115 kg = 200 kg).

Naisten raskaan sarjan painoluokassa +87 kg Suomen ja Turun Atleettiklubin Nea Hukkinen ylsi myös palkintopallille. Hän tempaisi kahdella onnistuneella nostollaan 86 kiloa ja

työnsi kolme onnistunutta nostoa päätyen 109 kiloon ja yhteistuloksella 195 kg irtosi pohjoismainen hopeamitali. Norjan tuore 23-vuotiaiden Euroopan mestari Rovaniemeltä Solfrid Koanda onnistui myös kuudesti temmaten 98 kg ja työntäen 130 kg. Yhteistulokseksi kirjattiin 228 kg ja näiden mestaruuskisojen viimeinen naisten kultamitali ripustettiin hänen kaulaansa.

Pohjoismaiset mestaruuskilpailut saatiin päätökseen kun miesten raskaimmat sarjat nostivat viimeisessä ryhmässä. Suomen Pasi Liikka Kuusankosken Kisasta aloitti sarjan 96 kiloa tempausnostot 127 kilon tempauksella. Lavalle astui saman sarjan toinen suomalainen, Rovaniemen Reipasta edustava Antti Peltokangas, temmaten 130 kiloa. Työntöissä suomalaiset taktikoivat mitalirauodoilla yrittäen ohittaa edellään olevat ruotsalaiset ja tanskalaiset. Mestaruus meni Ruotsin Christopher Vilagille 305 kilon yhteistuloksella (142 kg + 163 kg) ja Peltokangas onnistui runnomaan itsensä toisen ruotsalaisen ja tanskalaisen ohi työntäessään 168 kg, pokaten hopeamitalin Suomeen 298 kilon yhteistuloksella. Liikan kohtaloksi oli jäädä mitalien ulkopuolelle 288 kilon yhteistuloksella (127 kg + 170 kg). Tanskan Anders Holm-Nielsen piti paikkansa suomalaisten välissä 297 kilon yhteistuloksella (130 kg + 167 kg).

Sarjassa 102 kiloa Suomen Rebin Rezazadeh kokosi 130 kg tempauks-

essa ja oli Tanskan Jacob Panayotis Diakovasilisia viisi kiloa jäljessä ennen työntöä. Varmistettuaan hopeamitalin Rovaniemen Reippaan nostaja korotti mestaruuteen tarvittavat raudat viimeiseen nostoonsa. Yritys ei onnistunut ja mestaruus jäi tällä kertaa Tanskaan 307 kilon tuloksella (135kg + 172 kg). Rezazadeh sai hopeisen mitalin kaulaansa 295 kilon yhteistuloksella (130 kg + 165 kg).

Sarjassa 109 kg Ruotsin Stefan Ågren nosti mestaruuteen 152 kilon tempauksella ja työntäen 195 kiloa, yhteensä 347 kg.

Superraskaassa sarjassa +109 kiloa Ruotsin Erik Martin taisteli norjalaista Kim Eirik Tollefsenia vastaan. Tollefsen hankki kahdeksan kilon etumatkan tempauksessa eikä ruotsalainen saanut kirittyä etumatkaa kiinni. Näin näiden mestaruuskisojen miesten viimeinen kultamitali ripustettiin sekin norjalaisen kaulaan: Tollefsen nosti 356 kg (158 kg + 198 kg) ja Martin kokosi hopeaan oikeuttavat 330 kiloa (150 kg + 180 kg).

Naisten kolme parasta nostajaa olivat Ine Andersson (Norja), Saara Retulainen ja Rebecka Jacobsen (Norja).

Miesten parhaat nostajat olivat Omed Alam (Tanska), Tim Kring (Tanska) ja Stefan Åberg (Ruotsi).

Naisten joukkuekilpailun voitti Tanska ja Suomi oli toinen. Miesten joukkuekilpailun voitti Ruotsi ja siinäkin Suomi oli toinen. ■

Suomalaiset mitaleille 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa

Suomi osallistui 16 hengen joukkueella nuorten 15- ja 17-vuotiaiden painonnoston Euroopan mestaruuskilpailuihin Puolan Ciechanowissa 20.-27. elokuuta. EM-lavalla alle 15-vuotiaiden ryhmässä kilpaili viisi tyttö- ja kaksi poikanostajaa. 17-vuotiaiden ryhmässä lavalla astui kaksi tyttönostajaa sekä seitsemän poikanostajaa.



Janette Ylisoini, kolme hopeaa T15 64-kiloisissa.

– Pandemiatilanteen vuoksi nuorten EM-kilpailut jäivät viime vuonna väliin ja nyt on erittäin tärkeää, että saamme järjestettyä painonnoston nuorelle sukupolvelle turvalliset kilpailut näin koronan keskellä, sillä näissä nuorisissa on painonnoston tulevaisuus, toteaa EWF:n väliaikainen puheenjohtaja venäläinen Maksim Agapitov. Turvallisuusasioita korostettiin monta kertaa. Nostajien ja toimihenkilöiden turvallisuus on ensisijainen asia, ja sen eteen tehtiin Puolassa paljon töitä.

Suomen joukkue nuorten kisoissa oli historiansa suurin, ja seurojen tekemä nuorisotyö alkaa näkymään jo kansainvälisellä tasolla. Suomesta A-rajain tehneitä kilpailuun lähti neljä nostajaa, joista osa on jo toista kertaa arvokisoissa.

Suomen joukkue saapui neljässä eri ryhmässä ja myös suomalaisten majoitus oli neljässä eri hotellissa. Paikkakunnalla ei ole kovin suuria hotelleja. Se aiheutti päänvaivaa järjestäjille, kun saman maan joukkueet joutuvat olemaan eri hotelleissa, kisabussi kuljetti urheilijoita hotellilta kisapaikalle ja takaisin, joskin matkat onnistuivat tehdä myös kävellen upeiden istutusten loistaessa kävelyreitillä varrella.

SUOMALAINOSTAJIEN TUNNELMAT CIECHANOWISTA:

1. KILPAILUPÄIVÄ:

49 kg: 8. Iiris Savolainen Lempäälän Kisa (47,90) 112 kg (52+60), 9. Saara Postila Ounasvaaran Atleetti Klubi

(48,00) 109 kg (50+59).

Saaran kommentit: ”Jännitti aluksi tosi paljon, mutta lämpötila vaan lisääntyi hallissa koko ajan ja vettä sai juoda, olisi varmaan pitänyt juoda enemmänkin, tänään päästiin kokeilemaan päivän maksimia ja ei oikeastaan parempaan tänään olisi pystynyt”.

Iirksen kommentit: ”Kisoista jäi tosi hyvä fiilis ja kaikki tuli annettua, jännitti toki enemmän kuin aikaisemmin. Nyt tietää kuinka lähellä Euroopan kärki on ja oli hieno nähdä myös heidän harjoitteluaan täällä EM-lavalla”.

Saara aloitti varmasti omat nostonsa 46 kilosta, toinen tempaus onnistui ensimmäistä selvästi paremmin 50 kilosta, joka jäi hänen parhaaksi tempaustulokseksi. Iiris teki vakuuttavaa



Miro Manderbacka, P17 73 kg.



Liita Kononen, tempauksen pronssia T15 64-kiloisissa.

jälkeä tempauksessa onnistuen kaikki nostonsa 48, 50 ja 52 kiloa.

Työnnön lämmittelyissä oli näkyvästi hallin lämpötila, joka vaikutti selvästi molempien työntönostoihin ja lämmittelyssä päätettiin hiukan tiputtaa aloituspainoa 57 kiloon molemmilta. Saara teki toisella nostollaan 59 kiloa onnistuneesti, joka jäi hänen parhaaksi työntötulokseksi täällä EM-lavalla tänään. Iiris jatkoi hyviä suorituksia onnistuen toisellaan nostamaan 60 kiloa ja viimeinenkin nosto 62 tuli rinalle, muttei aivan suorille käsille.

2. KILPAILUPÄIVÄ:

Päivä oli lähes helteinen Ciechanowin kisoissa, varsinkin kisahallissa, mutta tunnelma nousi mukavasti kisakatso-mossa ja myös paljon suomalaisia oli kannustamassa alle 17-vuotiaiden kilpailuissa Joonaa ja Patrikia.

55 kg: 6. Joon Viitasaari Puntti-Karhut (54,46) 169 kg (74+95).

Joon Viitasaari kilpaili alle 55 kg sarjassa. Joon suorituksi loistavasti ensimmäisistä arvokisoistaan. Tempaus lähti liikkeelle varman oloisesti ja tänään päivän maksimi oli 74 kg ja se tuli ensimmäisellä nostolla. Työntöön säästy paremmin voimia ja toisella yrityksellä tuli 95 kiloa. Yhteistulos 169 kiloa toi arvokkaan 6:nneen sijan.

Joonan kommentit: ”Olo oli hyvä ja lähdin kisaan hyvin valmistautuneena. Kisa ei mennyt putkeen ja liikaa ehkä joutunut puristaa kisasta toiseen painoa, nyt on ruvettava alkaa syömään enemmän.”

61 kg: 9. Patrik Ahtiainen Tampeleen Pyrintö (59,50) 188 kg M17SE (86 M17SE+102).

Patrik Ahtiainen uhkoi voimaa myös ensimmäisissä arvokisoissaan ja tempaus meni huomattavasti yli odotusten ja oma ennätyskin parani jopa viidellä kilolla onnistuen kaikissa tempa-

usnostoissaan, tulokseksi tuli kolmannella nostolla 86 kiloa. Patrik oli valmis lataamaan myös työntöön kovia rautoja, mutta tänään tulokseksi riitti avauspainot 102 kilosta. Yhteistulos 188 kiloa oikeutti 9. sijaan.

Patrikin kommentit: ”Polvi vähän aristeli viikolla, eikä valmistautuminen vikalla viikolla mennyt toivotulla tavalla. Pitäis päästä samalle tasolle kun noi muutkin, ja olihan se hienoa nostaa samassa ryhmässä maailmännäytys miehen kanssa. Yleisöstä sai virtaa hyvin ja kannustivat hyviin nostoihin. Tempaus ei tuntunut missään, aurinkokin paistoi lavalla ku jee-sukselle aikanaan ja se vähän häikäsi. Työnnössä tarvii selkään voimaa lisää”.

3. KILPAILUPÄIVÄ:

Suomi teki tällä päivämäärällä 22.8.2021 painonnostohistoriaa, kun viisi suomalaista kilpaili samana päivänä, sekä kaksi suomalaisnostajaa nousi samaan aikaan palkintokorokkeelle! Päivästä osattiin odottaa mahdollista suomalaismenestystä, ja sen takasivat liita Kononen ja Janette Ylisoini.

59 kg: 10. Vilma Rättyä Raution Kisailijat (58,66) 134 kg (58+76).

Vilma Rättyä nosti heti aamusta, ja nämä kisat olivat hänen ensimmäiset arvokisansa. Vilma nosti tyttöjen alle 15-vuotiaiden 59 kilon sarjassa ja pisti kilpailun heti jännäksi saamalla tempauksen onnistumaan vasta kolmannella nostollaan 58 kilosta. Työntö kulki lopulta paremmin ja 76 kiloa tuli toisella nostolla. Yhteistulos 134 kiloa oikeutti 10. sijaan.

Vilman kommentit: ”Kisaan valmistautuminen sujui hyvin, aluksi en juuri jännittänyt yhtään, kun tultiin tänne, mutta kisan lähestyessä jännitys kasvoi. Nostaminen tuntui vähän pehmeältä, muuten kyllä nostot menivät ihan

hyvin. Ekaa kertaa kun sai arvokisoissa olla, niin olihan nää ihan erilaiset kisat kuin aikaisemmin ja fiilikset oli kohdallaan. Helpotti kun sai tempauksessa vikalla nostolla onnistuneen suorituksen. Työnnöt sujui ihan normaalisti ja olen niihin tyytyväinen”.

64 kg: 2. Janette Ylisoini Keravan Bodonos (63,05) 171 kg T15SE (75+96 T15SE), tempauksen 2. – työnnön 2., 4. Liita Kononen Äänekosken Huima (62,80) 160 kg (75+85), tempauksen 3.

Päivän toiseen suomalaisnostajien sarjaan odotukset olivat mitä jännittävimät. Ennakkoon oli tiedossa, että nyt on mahdollisuus menestykseen. Molempien suomalaisnostajien treenit olivat sujuneet erittäin lupaavasti. Tyttöjen 64 A-ryhmässä kilpaili kaksi kovaa suomalaista, liita Kononen ja Janette Ylisoini. Kaikki muut suomalaiset olivat mukana kannustamassa, ja yleisössä oli varmasti päivän kovin meno. Taistelu mestaruudesta ja mitaleista oli lopulta todella kovaa sekä tasaista. Suomen valmennustiimi oli valmistautunut ennakkoon hyvin ja laatinut taktiikan kolmen valmentajan voimin Leena Vartiainen, Jarno Tiainen sekä Antti Everi. Etukäteen tempauksessa laitettiin tytöille muutama kilon kevyemmät aloituspainot, kuin millä todellisuudessa oli tarkoitus aloittaa ja työnnössäkään ei avauspainoja heti laitettu kohdalleen. Tämä kutkuttava korotuspeli ja huikeat nostot seurasivat toisiaan. Parasta oli, että suomalaiset pystyivät seuraamaan hyvin toisiaan ja pelaamaan aikaa nostovuoroissa. Viimeinen silaus saatiin parivaljakon uskomattomalla kannustuksella toisilleen, tekemisen meininki oli käsin kosketeltavaa.

Janette Ylisoini oli ennakkoon ja leirilläkin noston vakuuttavasti ennen tuloaan Puolan Euroopan mestaruuskilpailuihin. Janette osallistui kaksi vuotta sitten jo samoihin karkeloi-

hin ollen 11. Israelin nuorten EM-kisoissa. Nyt oli kuitenkin Janeten päivä, ja nostot kulkivat paremmin kuin koskaan. Ennätykset kirjoitettiin uusiksi ja samalla nostettiin Euroopan mestaruuskilpailuiden hopeaa kolmeen kertaan: 75 kilon tempauksella, 96 kilon työntönostolla ja 171 kilon yhteistuloksella. Venäjän Aljana Skripko vei lopulta kultamitalit 181 kilon (80+100) tuloksella.

Janeten kommentit: ”Kisaan valmistautuminen meni erittäin hyvin. On ollut tosi paljon kisoja ja leirityksiä, itse asiassa kaikki on oikeastaan mennyt ihan nappiin. Tästä jäi hyvä fiilis, kun sai hopiaa! Parasta kisoissa oli kun sai litan kans olla samassa sarjassa ja kannustettiin toisia koko ajan ja varsinkin se kun saatiin molemmat mitalit kaulaan. Tempauksessa säikähdin ihan sikana, kun avausnosto ei onnistunut, loput nostot tuntuinkin sit tosi helpoilta. Työnnössä sain varmasti avauksen tehtyä ja taktikointi onnistui hyvin, sain työnnössä 96 kiloa kevyesti nostettua. Nyt on helpottunut olo ja ihan mahtava fiilis!”

Iita Kononen otti tempauksessa pronssimitalin tuloksella 75 kiloa. Samalla tuloksella otettiin myös hopeaa, mutta litan oli tyytyminen pronssiseen EM-mitaliin, sillä enempää ei juuri ollut tehtävissä. Iita ehti alkuun hetken iloita mitaliaan ja sen jälkeen lähdettiin keskittymään tempauksen jälkeen työntönostoihin. Avauksen lita laitto korkeimmat aloitusraudat, mitä on kisoissa koskaan ollut ja 85 kiloa riitti lopulta neljänteen sijaan työnnössä. Yhteistulos 160 kiloa samoin neljänteen sijaan.

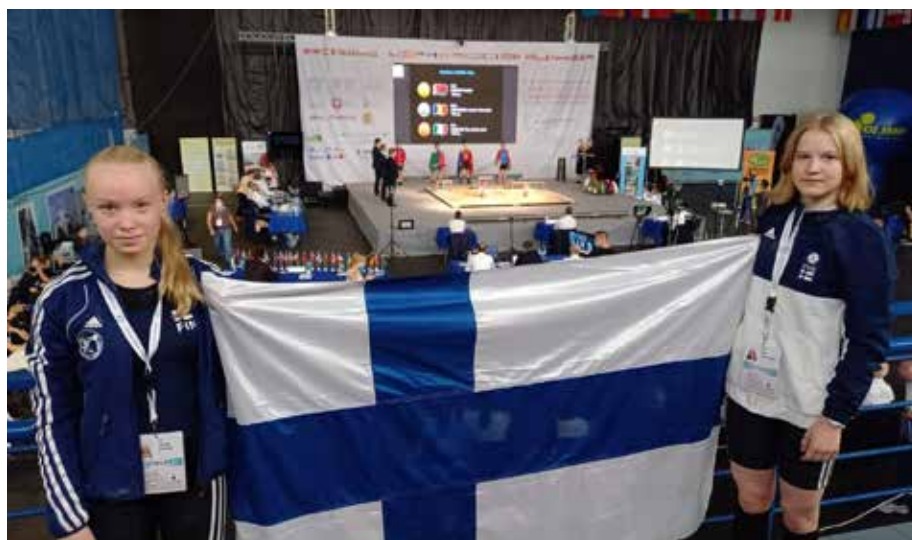
Iitan kommentit: ”Ennakkovalmistelut meni tosin hyvin ja auttoi kun leirillä sai kokeiltua viimeisen kovan työnnön, uskalsin aloittaa sit niin ylhäältä. Tää on ollut tosi hieno kokemus ja iloinen kun saa edustaa Suomea. Parasta näissä kisoissa on Suomen porukka, joka kannusti tosin hyvin ja katsomosta sai lisäksi tukea nostoihin! Tempauksessa oli aluksi liikaa ajatuksia mielessä ja pohdin tekniikkaa, vikaan tempaukseen sain kuitenkin ajatukset kasaan! Työnnössä aloitus oli hyvä ja varma, sitten aloin taas ehkä miettimään liikaa sitä nostoa, en osaa sanoa mikä siinä sitten muuten olis mennyt pieleen. Hyvä fiilis jäi, kun sai edustaa Suomea ja kokemus aivan mahtava”.

59 kg: 13. Ida Moisio Alppilan Puntti-Weikot (58,20) 148 kg (68+80).

Ida Moisio oli päivän neljäs suomalaisedustaja. Ida lähti kisoihin hiukan taistelemaan tuloksesta B-ryhmässä. Yhteistuloksella otettiin B-ryhmän 4.



Otto Liikanen, Konsta Suoniemi, Marla Sinisaari, Jonne Akujärvi ja huoltaja Jani Akujärvi.



Saara Postila ja Iiris Savolainen, T15 49 kg.

sija.

Idan kommentit: ”Kesä on ollut rankka, enkä ollut päässyt ihan toivutulla tavalla harjoittelemaan. Oli kiva muistella, miten kivaa arvokisoissa on nostaa ja viime kerrasta on niin hyvät muistot. Nyt ei kisa mennyt ihan putkeen, vaan otin ne mitä otettavissa oli, mielestäni nostin hyvällä tekniikalla, mutta voimaa vaan puuttui. Täytyy nyt vaan treenata kovemmin”.

67 kg: 10. Eetu Hautaniemi Puntti-Karhut (65,90) 194 kg (89+105).

Eetu Hautaniemi Porin Puntti-Karhut oli päivän viides suomalaisnostaja, Eetu kilpaili poikien 67 kilon sarjassa. Tempauksessa oli tyytyminen 89 kiloon ja työnnössä kovan taistelun jälkeen tulokseksi 105 kiloa. Suomalais-tunnelma oli vielä katossa Eetun nostoissa ja siitä saikin intoa ja olisi ollut hienoa onnistua paremmin.

Eetun kommentit: ”Valmistauduin näihin kisoihin hyvin, oli hyvä fiilis, kun sai nostaa kovassa porukassa.

Tempaus ei tosin mennyt ihan putkeen. Työnnössä voimaa riitti ja nostot tuntuivat hyviltä, vaan pienestä se jäi vaan kiinni, kun kädetkin sain suoraksi, mut ei vaan pysynyt siellä. Hyvä kokemus ens kertaa ajatellen”.

4. KILPAILUPÄIVÄ:

Suomalaisnostot jatkuivat aamulla. Pojat olivat heränneet jo viiden jälkeen ja valmistautuivat klo 7:00 punnitukseen. Nostot käytiin aamulla klo 9:00 paikallista aikaa. Suomalaiskannustus raikui jälleen katsomassa totuttuun tyyliin. Suomalaiset olivat saaneet katsomosta jo fanejakin, ja paikalliset nostattivat tunnelmaa entisestään suomalaisten puolesta.

67 kg: 10. Veikko Ojala Puntti-Karhut (66,00) 174 kg (76+98).

Veikko Ojala taisteli alle 15-vuotiaiden 67 kilon sarjassa. Tempauksessa tuli toinen nosto onnistuneesti 76 kilosta. Työntö kulki paremmin ja



Veikko Ojala, P15 67 kg ja Hannes Pränni, P15 73 kg.

toisella onnistuneella nostolla tuli 98 kiloa suorille käsille.

Veikon kommentit: "Valmistauduin hyvin näihin kisoihin ja kaikki sujui suunnitellusti tänne tultaessa, hiukan matkustaminen jäi häiritsemään, mutta nyt on ainakin päästy kansainväliselle tasolle, niin eiköhän tähänkin totu. Itse kisa ei mennyt hyvin, mut ihan ok. Tempausnosto lämmitti ja vähän ehkä säikähdin kirkkaita valoja, kun nostolava oli niin kirkas".

73 kg: 10. Hannes Pränni Ounasvaaran Atleetti Klubi (72,45) 210 kg P15SE (96 P15/M17SE+I14 P15SE).

Hannes Pränni otti mitä otettavissa oli ja ollen B-ryhmän selkeä ykkönen. Kaikki tempausnostot onnistuivat hienosti ja viimeisellä tuli 96 kiloa. Työntönostoissa kaikki meni hyvin, ja toinen työntönosto 114 kilosta jäi päivän ja koko ryhmän parhaaksi.

Hanneksen kommentit: "Suomessa U20 meni huonosti, joten valmistautuminen ei mennyt nappiin, mutta täällä sitten onnistuin. Itse kisaaminen tuntui ihan normaalilta. Tempausnosto meni tosi hyvin ja työntönostotkin kulki kohtalaisesti, tosin vika nosto jäi vähän harmittamaan ettei sitä hyväksytty".

5. KILPAILUPÄIVÄ:

Viidentenä kilpailupäivänä nähtiin jälleen suomalaisvärejä. Lämpötila oli laskenut siedettäväksi myös harjoitushallissa, joten olosuhteet nostamiseen ja ennätyksiin olivat otolliset.

73 kg: 15. Miro Manderbacka Kala-joen Junkkarit (72,05) 211 kg (97 M17SE+I14).

EM-lavalla nähtiin uusi Suomen ennätys, kun Miro Manderbacka tem-

paisi 97 kiloa 73 kilon sarjassa ryhmän nuorimpana nostajana. Ennakkoon Mirolla oli ryhmän pienimmät aloituspainot, mutta lämmittelylavalla näytti hyvältä ja Miro lähti taistelemaan paremmista sijoituksista. Tempaus kulki hyvin myös kilpailuissa ja 97 kiloa oli parempi kuin Unkarin ja Kreikan edustajalla. Työntönostot kulivat myös hyvin ja tuloksena oli 114 kiloa lopulta suorille käsille.

Miro kommentit: "Tämä oli tärkeä kokemus, ekaa kertaa olen ulkomailla ylipäätään ja jäin vähän ihmettelemään, kun ei jännittänyt yhtään. Valmistautuminen meni viimeisellä viikolla todella hyvin, sitä aikaisemmin oli vähän alaselkä vaivannut. Kisalavan kirkkaus yllätti ja sytyin vasta vii-

meiseen tempaukseen, kun ekat nostot tuntuivat aika löysiltä. Rinnalleveto ei oikein kulkenut ja ote vähän lipsu ja käsi pumppasi. Voimaa kyllä on ja ei muuta, kun lisää treeniä".

6. KILPAILUPÄIVÄ:

Suomalaisnostajia ei nähty lavalla kuudentena kilpailupäivänä, vaan se aika käytettiin harjoittelemiseen ja paikalliseen kulttuurikohteisiin tutustumalla. Harjoituslavoja oli yhteensä 30 lavaa joukkueiden käytössä.

7. KILPAILUPÄIVÄ:

Suomella oli tälle päivälle kolme edustajaa.

76 kg: Marla Sinisaari Rovaniemen Reipas (71,15) – (66+).

Marla Sinisaaren lämmittelynostot lupasivat hyvää, tekniikka oli löytynyt viime viikon ponnistelujen jälkeen ja lopulta hyvä tulos tempauksessa 66 kiloa toisella yrityksellään. Työntönostoissa lämmittely meni aivan nappiin ja 81 kilosta päästiin yrittämään kolmesti, mutta valitettavasti kaikki epäonnistuivat ja etenkin viimeinen yritys tuli erittäin kevyesti rinnalle, mutta jostain syystä ei ylöstyöntöön löytynyt tarvittavaa puristusta. Viimeiseen työntöön yksi tuomareista näytti valkoista eli hyväksytyä nostoa, mutta kaksi muuta tuomaria hylkäsivät tämän noston. Nosto tarkistettiin myös videotallenteelta juryn toimesta, mutta sekään ei auttanut muuttamaan tuomiota ja nosto hylättiin, syy vasen käsi punnersi.

Marlan kommentit: "Tempausnos-



Janette Ylisoini ja lita Kononen palkintojenjaossa, jakajana tuomaristoon kuulunut Raimo Turunen.

tot oli hyviä, paljon parempia kuin vikoissa treeneissä, rinnallevetokin tuntui hyvältä, mutta ylöstyönössä kisalavalla keskivartalo tuntui puolestaan löysältä. Itse lava hiukan ärsytti, se oli vähän huonossa kunnossa, tuntui että siitä joku tikkukin irtosi, lavan valaistus oli kirkas ja se saattoi aluksi vähän häiritä ennen kuin siihen tottui. Jännitin vaan lopulta niin paljon kisalavalla, etten tosiaan saanut keskivartalosta mitään irti. En oo työnöissä ennen epäonnistunut, mutta jostain syystä ei vaan kulkenut nostot toivotulla tavalla.”

96 kg: 11. Jonne Akujärvi Ounasvaaran Atleetti Klubi (94,75) 225 kg (105+120).

Jonnen kommentit: ”Oli mukava nostaa kavereiden kanssa, kun saatiin yhdessä edustaa Suomea. Lämmittely oli ihan hyvä, mutta kisalavan valo vähän häikäisi, työntö ei oikein lähtenyt lämmittelyssä kunnolla käyntiin, kun on ollut selkä jumissa jo koko viikon. Otin sen mihin päivän kunto riitti.”

89 kg: 8. Konsta Suoniemi Ounasvaaran Atleetti Klubi (86,90) 275 kg M17SE/PE (125+150 M17SE).

Konstan kommentit: ”Kisaaminen on hienoa, kun on huippupuitteet ja pääsee edustamaan Suomea. Motivoi hyvin, kun tänne tulee nostamaan Euroopan parhaiden kanssa, eteenpäin ovat kaikki menneet sitten viime kohtaamisen Eilatissa, Israelissa. Fiilikset ovat tosi oudon iloiset ärsyttävällä tavalla. Yhteistulos kuitenkin uusi Pohjoismaiden ennätys, ja siihen oon tyytyväinen. Tempaus meni vähän alisuorittamiseksi, mutta päivän kuntoon nähden kelpo tulos ja työntönostoihin olen tyytyväinen.

8. KILPAILUPÄIVÄ:

Kilpailut sujuivat hyvin ja oli kaikille toimihenkilöille rutiinit olivat tulleet tutuksi, koronaohjeita noudatettiin jo kiitettävästi. Kisapaikalta ei myöskään ole kantautunut mitään tietoa mahdollisista altistumisista. Kokonaisuudessaan urheilijoiden turvallisuus pystyttiin takaamaan hyvillä ennakkovalmisteluilla, koronatesteihin haluvia toki riitti, kun moni tarvitsee todistuksen negatiivisesta koronatuloksesta kotimatkalleen. Parhaimmillaan testeissä kävi 80 tapahtumaan osallistunutta henkilöä. Painonnosto on saanut selvästi uuden sukupolven, sillä viime vuonna ei nuorille näitä 15- ja 17-vuotiaiden kilpailuja järjestetty ja kilpailuihin saatiin paljon uusia kasvoja, niin urheilijoiden kuin valmentajienkin osalta.

102 kg: 7. Otto Liikanen Rovaniemen Reipas (100,35) 232 kg (102+130).

Otto Liikanen lähti ensimmäisiin arvokisoihin intoa täynnä, aamulla tehty kävelylenkki ja aamujumppa tuntuivat toimivan oikein hyvin. Otto ei heti avaus nostoan saanut onnistumaan, mutta toisella yrityksellä saatiin kelpo tempaustulos 102 kiloa, hyvä oli kolmaskin yritys 107 kilosta, mutta 102 kilon tempaus jäi parhaana voimaan.

Työnöissä alkoi lämmittelyssä näkymään jo hiukan ettei saa kaikkia tehoja irti kropasta ja Oton aloituspainoja tiputettiin varmuudeksi hiukan alaspäin aina 130 kiloon saakka. Tämä 130 kilon nosto onnistuikin hyvin ja se riitti tänään päivän kuntoon nähden parhaaksi tulokseksi. Yhteistulos 232 kiloa on kuitenkin EM-kilpailuissa tehty tulos ja antaa hyvän pohjan seuraaviin kisoihin.

Otto kommentit: ”Lämmittely meni hyvin, mutta ennen tänne tuloa tuntui, että etenkin tempaus jäi vähän alakanttiin. Kokemuksena tämä reissu oli erittäin hyvä, kun sai edustaa Suomen värejä. Olis se ollut plussaa, jos kaverit olis kannustanut, kun meillä oli niin hyvä henki täällä niiden kanssa, mutta ehtivät lähteä kotiin jo viime yönä. Ajattelin et olisin tempauksessa saanut nostettua enemmänkin, enkä voi siihen olla tyytyväinen, enempiä ei vaan tänään pystynyt. Työntö tuntui raskaalta jo vetovaiheessa ja hyvä, että tiputin aloituspainoa muutamalla kilolla, tänään vaan tuntui vetokin jo niin raskaalta. Upeaa on myös, että täällä urheilijoiden puolesta asiat hoidetaan ja voi luottaa siihen, että hommat hoituu.” ■



Joona Viitasaari, P17 55 kg.



Patrik Ahtiainen, P17 61 kg.

Painonnoston EM-mitaleista nostettiin väli vuoden jälkeen Moskovassa



Laura Liukkonen, 14. sarjassa 55 kg.

Painonnoston yleisen sarjan Euroopan mestaruuskilpailut voimailtiin pitkästä ajasta Venäjän pääkaupungissa Moskovassa 3.–11. huhtikuuta. Mitaleista nostettiin legendaarisella Luzhnikin urheilualueella – samoilla tiluksilla pidettiin vuoden 1964 miesten EM-kilpailut.

Moskovassa piti nostaa jo viime vuonna, mutta koronatilanteesta johtuen kisoja siirrettiin vuodella eteenpäin. Tiukat olivat koronajärjestelyt tänäkin vuonna.

Oman mausteensa kilvoitteluun toi pitkän olympiakarsinnan loppusuora, kun Moskovassa jaettiin vielä paikkoja Tokion olympialaisiin. Niitä ei valittavasti Suomeen tullut, kuten ei aivan viimeisistä olympiakarsintakilpailuista toukokuussa Kolumbian Calissa.

Seuraavassa katsaus EM-kisojen suomalaissarjoihin:

Naiset:

55 kg: 1) Kamila Konotop Ukraina 208 (95+113), 2) Svetlana Jershova Venäjä 200 (88+112), 3) Nina Sterckx Belgia 197 (88+100), 4) Izabella Jajljan Armenia 195 (90+105), 5) Evagjelia Veli Albania 194 (89+105), 6) Sumeyye Kentli Turkki 193 (83+110), ... 14) Laura Liukkonen Suomi 172 (75+97).



Anni Vuohijoki, 6. sarjassa 64 kg.



Hannes Keskitalo, 12. sarjassa 109 kg.

Helsingin Herakleen Belgiassa harjoitteleva Laura Liukkonen esiintyi suomalaisista ensimmäisenä Moskovan EM-lavalla. Liukkonen nosti omat ennätyksensä: tempaus 75 ja työntö 97 kiloa. Kuudesta nostosta neljä onnistui, kolmansissa punnitut sarjan SE-raudat olivat vielä liikaa.

Liukkonen oli C-ryhmän paras. Lopullinen sijoitus 14.

Euroopan liiton tiedotus Suomen joukkueelle ja yleensä kaikille kisadelegaatioille ei mennyt ihan putkeen, sillä aamuryhmässä nostanut Liukkonen sai tietää kilpailuajankohtansa vasta myöhään edellisenä iltana.

– Tein viimeisen painonvedon ja tankkauksen yöllä. Aamukahdeksalta menin puntariin parin tunnin yönien jälkeen. Yhteensä ehdin nukkua kahtena edellisenä yönä viisi tuntia. Onneksi itse kisa meni kuitenkin hyvin, Liukkonen kertoi kisan jälkeen Iltalehdelle.

59 kg: 1) Olga Tjo Venäjä 210 (95+115), 2) Dora Tschakounte Ranska 210 (95+115), 3) Aleksandra Kozlova Venäjä 202 (91+111), 4) Ine Andersson Norja 201 (88+113), 5) Zoe Smith Britannia 200 (89+111), 6) Saara Retulainen Suomi 198 (90 SE+108).

Turun Atleettiklubin Saara Retulainen aloitti Moskovan EM-kisansa tempaamalla ensin kilon alle SE:n, 87 kiloa, nostamalla toisellaan uuden SE:n 90 kiloa ja kokeili vielä kolmannellaan PE-painoa 92 kiloa.

Toisena pääsiäispäivänä käydyin kilpailun työssä 108 kilon aloitus onnistui, jatkoyrityksille kuorma-

tut 110 ja 111 kiloa eivät ylöstyöntöjen osalta onnistuneet, yritykset olivat erittäin hyviä. Kisa kokonaisuudessaan oli hyvä: tempaus-SE ja yhteistuloksessa oma ennätys 198 kiloa jäi vain kilon Marianne Saarhelon SE-tuloksesta. Yhteistulos 198 kiloa oikeutti EM-kisan sijaan 6.

– Kisassa tehtiin juuri se mitä etukäteen tavoiteltiin. Toki viimeiset nostot olisivat olleet vielä plussaa ja erityisesti työssä jäi tuntumaan siltä, että enemmän olisi ollut otettavissa. Valmistautuminen kilpailuun oli monin osin erilainen kuin ennen mm. kokopäivätyön aloittamisen johdosta. Silti tuntui, että kaikki sujui todella hyvin, Retulainen kertoi.

64 kg: 1) Loredana Toma Romania 244 (114 EE+130), 2) Sarah Davies Britannia 230 (101+129), 3) Anastasia Anzorova Venäjä 222 (100+122), 4) Lisa Marie Schweizer Saksa 218 (100+118), 5) Nuray Levent Turkki 213 (98+115), 6) Anni Vuohijoki Suomi 212 (94+118), ... 16) Marianne Saarhelo Suomi 179 (81+98).

Rovaniemen Reippaan Anni Vuohijoki aloitti A-ryhmässä tempauksensa vain kilon alle SE-lukeman ja selvitti painot hienosti. Toiseen ladattiin uudet SE-painot, 96 kiloa. Ensimmäisessä yrityksessä veto jäi kesken, toinen yritys samasta painosta onnistui, mutta tuomarit näkivät kaiketi kyyrännäköisyyteen ja hylkäsivät noston.

Työnnot Vuohijoki aloitti 115 kilosta, onnistui, toiseen kolme kiloa lisää eli Suomen ja Pohjoismaiden ennätystä sivuava 118 kiloa, onnistui sekkin, kol-

mannella uudet ennätysraudat 120 kiloa rinnalle, mutta tuomarit hylkäsivät noston. 118 kiloa oli kisan viidenneksi paras työntötulos.

Yhteistulos 212 kiloa takasi kuudennen sijan tasaisessa ryhmässä.

– Tempaus tuntui hyvältä. Viimeisellä SE-rauta 96 ei ihan tullut, ja se kyllä harmitti. Työssä ensimmäisellä otettiin pakolliset kilot, ja toisella 118 kilolla nostettiin saksalaisia (Lisa Marie Schweizer ja Sabine Kusterer) vastaan. Olin varma, että myös viimeinen 120 kiloa olisi tullut, mutta oikea kyyrännäpä antoi vähän periksi. Edellisessä kisassa tuli 88+110 eli ihan hyvä parannus siihen. Sinclairpisteet olivat myös uran toiseksi parhaat pisteet, Vuohijoki kertoi kisan jälkeen Lapin Kansalle.

Helsingin Herakleen Marianne Saarhelo tempausi 78 ja 81 kiloa. Työssä nousi alkupaino 98, mutta 102 ja 103 eivät ylöstyöntöjen osalta menneet aivan nappiin; ensin mainittu suuntautui eteen, toinen livahti takaa alas.

– Ihana hyvä kisa suhteessa siihen, että jo lämmittelyssä nousi kauden kärkitulokset sekä tempauksessa että työssä. Lämmittelyt menikin hyvin, mutta isommissa raudoissa huomasi kyllä tuntuman puutteen. Kroppa ei ollut valmis isoihin rautoihin, vaikka mieli oli. Pitkään vaivannut polvi ei kuitenkaan tuntunut lavalla pahalta, Saarhelo kertoi.

87 kg: 1) Darja Ahmerova Venäjä 246 (108+138), 2) Elena Cilcic Moldova 245 (107+138), 3) Darja Rjazanova Venäjä 240 (105+135), 4) Anastasia Hotfrid Georgia 239 (111+128), 5) Solfrid



Antti Peltokangas, 15. sarjassa 89 kg.



Petri Lindfors, 18. sarjassa yli 109 kg.



Saara Retulainen, 6. sarjassa 59 kg.

Koanda Norja 235 (100+135), 6) Kinga Kaczmarczyk Puola 230 (103+127), ... 10) Meri Ilmarinen 215 SE (94+121 SE).

Lohja Lifingjä edustava Meri Ilmarinen edusti Suomea mallikkaasti.

Sarjaan 87 kiloa painonsa vivuttanut Ilmarinen (81 kg ei ole olympiasarja) teki olympiaproneksisimalisti Pekka Niemelle mieleisen kuuden putken, onnistuen siis kaikissa nostoissaan. Tempauksen alku lupasi hyvää: 90 kiloa sujautti puoliraakana hyvään vastaanottoasentoon, 92 ja 94 kiloa vaativat yhden askeleen korjauksen, mutta olivat vuorenvarmasti nostajan hallinnassa.

Työntö on Meri Ilmarisen parempi laji. Ilmarinen työnsi kolme SE-tulosta 117, 120 ja kilpailun voittoon tarvittun 121 kiloa varmoin ottein. Ilmarisen SE-yhteistulos kirjataan lukemin 215.

– Kun kisassa tulee kuuden putki, niin ei voi olla kuin tyytyväinen. Lämmittely meni molemmissa lajeissa hyvin, vaikka kisajärjestäjän puolelta tulikin pientä sekoilua. Tempauksessa ensimmäinen nosto lavalla oli helppo ja siitä oli hyvä jatkaa. Toisessa nostossa tuntui jo vedossa, että tämä tulee varmasti ja kolmas nosto otettiin väkisin. Enemmän nousi kuin treeneissä. Työnnössä ylöstyönnöt kulki tänään todella hyvin. Kun samaan aikaan lavalla oli vain yksi vastustaja, niin tauot nostojen välillä jäivät vähän turhan pieniksi. Varsinkin kolmannessa työnnössä tämä alkoi jo tuntua, ro:nneksi sijoittunut Ilmarinen kertoi.

Oulussa syntynyt, Norjaa edustava Solfrid Koanda nappasi työnnössä EM-pronssia 135 kilon punteilla.

Miehet:

89 kg: 1) Karen Avagian Armenia 375 (175+200), 2) Revaz Davitadze Georgia 374 (171+203), 3) Andranik Karapetjan Armenia 365 (170+195), 4) Roman Tshepik Venäjä 362 (164+198), 5) Ruslan Kozhakin Ukraina 359 (162+197), 6) Sjarhei Haranin Valko-Venäjä 351 (155+196), ... 15) Antti Peltokangas Suomi 300 (130+170). Eero Retulainen Suomi ei nostanut.

Rovaniemen Reippaan Antti Peltokangas tempaisi toisellaan oman ennätöksensä 130 kiloa. Työnnössä Peltokangas sivusi kolmannellaan ennätystään 170 kiloa, yhteistulos 300 on miehen oma ennätys.

– Kunto tuntui erittäin hyvältä. Sen puolesta olisi ollut mahdollisuus tehdä vielä huomattavasti parempi tulos. Työntö 170 oli vaatimatton. Noh – kilpailun hyviä puolia oli ainakin se, että pitkään takannut tempaus on nyt kahdessa kisassa peräkkäin parantunut. Ja 170 kiloa pystyy työntämään säällä kun säällä. En ole kuitenkaan yhteistulokseen tyytyväinen, Peltokangas kertoi.

96 kg: 1) Anton Pliesnoi Georgia 393 (180+213), 2) Pjotr Asajonak Valko-Venäjä 374 (172+202), 3) Hakob Mkrttshjan Armenia 372 (160+212), 4) Bartłomiej Adamus Puola 371 (165+206), 5) Georgi Kuptsov Venäjä 368 (165+203), 6) Artur Babajan Venäjä 359 (167+192), ... 9) Jesse Nykänen Suomi 333 (152+181).

Lahden Atoimin Jesse Nykänen sivusi omilla nimissään olevaa Pohjoismaiden ennätystä tempauksessa tuloksellaan 152 kiloa.

Työnnössä Nykänen teki oman ennätöksensä, 181 kiloa, yhteiskilot 333 olivat myös oma ennätys ja riittivät B-ryhmässä kakkospaikkaan.

– Yhteistulos- ja työntöennätys todella miellyttävässä kisassa. Oon järkyttävän tyytyväinen myös tempaukseen. Oltiin siinä tosia tosi kovassa porukassa. Olis tosin hyvä, jos jatkossa työntökin olisi vähän kovempi, niin tulisi vähän pidempi tauko tempauksen ja työnnon väliin, Nykänen sanoi.

109 kg: 1) Dmytro Tshumak Ukraina 407 (181+226), 2) Hristo Hristov Bulgaria 406 (186+220), 3) Timur Nanijev Venäjä 401 (184+217), 4) Marcos Ruiz Espanja 400 (180+220), 5) Arkadiusz Michalski Puola 396 (177+219), 6) Arturs Plesnieks Latvia 394 (175+219), ... 12) Hannes Keskitalo Suomi 350 SE (150+200 PE ja SE).

B-ryhmässä kilpaillut Ounasvaaran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo palasi 150-tason tempaajaksi Moskovan EM-lavalla.

Suomalaisia 200 kilon työntäjiä ei jokaiselle vuodelle osu, mutta nyt osui, kun Keskitalo aloitettuaan työntönsä 190 kilosta korotti suoraan tasaraahan 200. Noston jokainen vaihe onnistui esimerkillisesti ja uusi SE ja PE oli nähty päivänvalon. Keskitalo oli B-ryh-

män paras työntäjä ja ainoa 200 kilon rajan rikkoja.

Keskitalon yhteistulos 350 kiloa on Suomen ennätys.

– Ei voi sanoa, että vaisu kisa, mutta ei täydellisenkään. Olkapäässä olleet kivut pikkuisen rajoitti tekemistä ja siten viimeiset nostot lavalla jäi nostamatta. Tempaus omalle perustasolle, jollainen 150 kg alkaa olla. Työntö meni paremmin ja nyt on 200 kiloa työnnetty kisoissa, Keskitalo sanoi.

Yli 109 kg: 1) Lasha Talakhadze Georgia 485 ME (222 ME+263), 2) Gor Minasjan Armenia 464 (216+248), 3) Varazdat Lalajan Armenia 445 (205+240), 4) Eduard Zjazjuln Valko-Venäjä 424

(197+227), 5) Antoni Savtshuk Venäjä 418 (190+228), 6) Kamil Kucera Tshekki 415 (182+233), ... 18) Petri Lindfors Suomi 319 (144+175). Teemu Roininen Suomi ei nostanut.

Keljon Viestin Petri Lindfors tempaisi 144 ja työnsi 175 kiloa viimeisenä kilpailupäivänä. Yhteistulos 319 kiloa riitti B-ryhmän yhdeksänteen tilaan ja kokonaistuloksissa 18. sijaan.

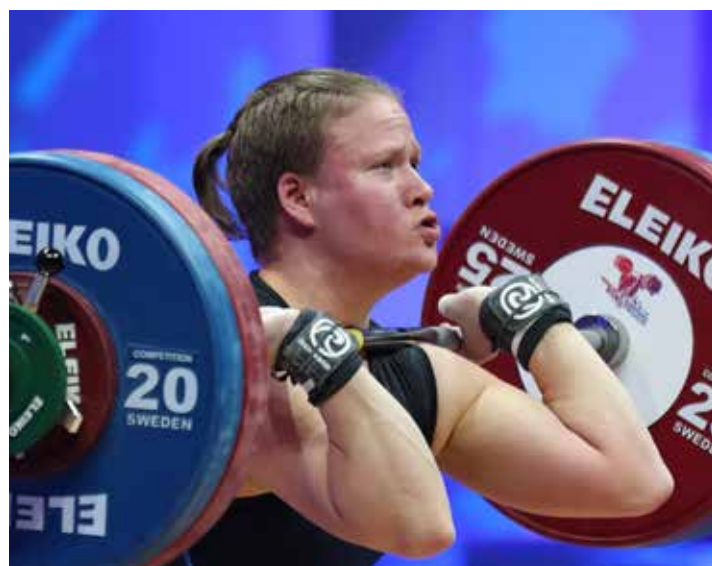
– Jaa-a. Molemmat lajit meni alakannttiin, mutta tempaus kuitenkin huomattavasti paremmin. Yhteistulos tuli kuitenkin. Mutta hyvää kokemusta ja ensi kerralla sitten enemmän, Lindfors kertoi. ■



Marianne Saarhelo, 16. sarjassa 64 kg.



Jesse Nykänen, 9. sarjassa 96 kg.



Meri Ilmarinen, 10. sarjassa 87 kg.

Voimailukoulussa kasvaa kahden lajin taitajia

Parikymmentä poikaa ja tyttöä on opetellut painonnoston saloja syyskuusta 2021 alkaen Ylöjärven Ryhdin voimailukoulussa. Vaikka satavuotias seura omaa komean voimailuhistorian, niin viime vuosikymmenten meriitit ovat tulleet pääosin voimanostosta. Nyt seurassa opetetaan kahden lajin taitajia koulussa, jonka perustamiseen on saatu opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää seuratukea.

Voimailukoulu on tarkoitettu noin 10–17-vuotiaille voimailusta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Siellä opitaan kahden hienon lajin: painonnoston ja voimanoston oikeat ja turvalliset nostotekniikat. Ryhdin voimailukoulu tarjoaa samassa seurassa polun kasvaa kahden lajin taitajaksi tai opetella oikeat ja turvalliset nostotekniikat muiden lajien oheisharjoitteluun. Lajikateutta ei harjoiteta vaan monipuolisuus nähdään vahvuutena.

– Kilpaurheilijaksi tähtäävän nuoren tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa, joten monipuolinen liikunta palvelee mitä tahansa lajia ja ennen kaikkea nuorta itseään, kertoo voimailukoulun ohjaaja Juha Vähäkoski.

Ylöjärven urheiluseurat ovat olleet edelläkävijöitä ja sopineet jo vuonna 2017 yhteiset pelisäännöt, joiden mukaan nuoret saavat itse valita mitä haluavat harrastaa ja seurat valmentajineen tukevat ja kannustavat osallistumaan monipuolisesti eri lajien harjoituksiin ja kilpailuihin. Nuori voi siis harrastaa yhtä aikaa vaikka kolmea lajia eikä siitä anneta sanktioita, vaikka jossain lajissa jäisi treenejä väliin. Voimailukoulussa onkin edustettuna kirjava joukko muiden lajien harrastajia, kuten pesäpallo, paini, jääkiekko, salibandy ja trampoliinivoimistelu.

Voimailukoulun syyskauden 2021 peruskurssilla on keskitytty painonnoston tekniikoiden opettelemiseen ensin jumppakepein, ja sitten kevyillä voima- ja tekniikkatangoilla. Vastusta on lisätty asteittain ja kilo kerrallaan.

Tavoitteena on saada muutama koulun kasvatti nostaamaan Peruskoululaisten mestaruuskisoissa helmikuussa 2022 Porissa, mutta muuten alkuvuodesta aloitetaan myös voimanostotekniikoiden opettaminen. Voimailukoulun jälkeä nuorilla on mahdollisuus siirtyä harjoittelemaan iästä ja valmiuksista riippuen joko omatoimisesti tai ohjatusti seuratoiminnan parissa.

Voimailukoulun kaikki vetäjät ovat kouluttautuneet Suomen Painonnostoliiton järjestämässä ohjaajakoulutuksessa ja heillä on myös omakohtaista kilpailukokemusta eri lajeista. Heli Mikkonen ja Mika Laitinen kilpailevat painonnostossa ja voimanostossa, Anni Vähäkoski kilpailee yleisurheilussa SM-tasolla ja Juha Vähäkoski on kilpaillut yleisurheilussa ja menestynyt nuoruudessaan painonnostossa SM- ja PM-tasolla.

Voimailukoulun perustamisen on mahdollistanut opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä 4500 euron seuratoiminnan kehittämistuki. Sen avulla on koulutettu ohjaajia, maksettu salivuokria ja hankittu jumppakeppejä, tekniikkatankoja ja -levypainoja. Voimailukoulun kurssimaksut ovat kohtuulliset ja kehittämistuen turvin voidaan tukea myös vähävaraisten perheiden lasten voimailuharrastusta. Seura sai myös Painonnostoliiton myöntämänä IWF:n välietukena 15 kilon Eleikon tangon. Ylöjärven kaupunki on tukenut voimailun harrastamista hankkimalla salille myös kasattavat pukit. ■



Ylöjärven ensimmäinen voimakoulu on kerännyt runsaasti osallistujia.



Ylöjärveä nostetaan voimailun kartalle kilo kerrallaan. Eeli Hakola näyttää työnnon mallia.

VOIMAILUKOULUSTA VIREYTTÄ YLÖJÄRVEN RYHDIN PAINONNOSTOTOIMINTAAN

TEKSTI PÄIVI RISTOLAINEN

Ylöjärven Ryhti on vuonna 1931 perustettu monilajiseura. Voimanosto on ollut jo reilun 40 vuoden ajan osa seuran toimintaa. Vuoden 2020 alussa voimanostajaosto muutti nimensä voimailujaostoksi, koska painonnostotoiminta haluttiin muuttaman miehen voimin vireyttää seurassa uudelleen.

Ylöjärvellä Voimanostajaoston perustaminen ajoittuu vuoteen 1979, vaikka virallisesti toiminta alkoi vuoden 1980 alusta. Muuttaman miehen ryhmä oli jonkin aikaa harrastanut voimailua Kirkonkylän ala-asteen hiilikellarissa. Aluksi jaosto toimi nimellä voimailujaosto, joten vuoden 2020 nimenmuutos oli ikään kuin paluu juurille. Jaoston ensimmäinen puheenjohtaja Olavi Nordgren on kertonut, että omaa voimanostoseuraa ei paikkakunnalla kannattanut perustaa. Kun Ryhti oli myönteinen ottamaan voimanoston yhdeksi seuran lajeista, oli luontevaa lähteä Ryhdin kelkkaan.

Kaikki halusivat kuvaan LASHA TALAKHDZEN KANSSA

Lapin urheiluopistolla, Rovaniemellä syys-lokakuun vaihteessa pidettyjen painonnoston nuorten Euroopan mestaruuskilpailujen kuvatuin henkilö istui katsomossa. Kaikki halusivat ottaa selfien maailman vahvimman painonnostajan, georgialaisen Lasha Talakhadzen kanssa. Kaksinkertaista olympiavoittajaa ei ollut vaikea löytää katsomosta – 197-senttinen ja 177-kiloinen voimamies erottuu isossakin joukossa.

Paljonpuhuvia ovat myös Talakhadzen käsittelemät rautaläjät. Mies on tempaissut 223 kiloa ja työntänyt 265 kiloa. Yhteistuloksellaan 488 kiloa hän oli Tokion olympialaisten ylivoimaisin painonnoston kultamitalisti. Superraskaassa sarjassa hopeaa voimaillut Iranin Ali Davoudi sai kasaan 441 kiloa. MM-kisoissa tulos parani vielä 492 kiloon (225+267).

GEORGIAN KANSALLISSANKARI

Kotimaassaan Georgiassa Talakhadze on kansallissankari. Vuoristoisessa valtiossa on aina ihailtu ja arvostettu voimailu- ja kamppailulajien suurmestareita.

Georgian öljytuloista riittää pieni siivu myös menestyville urheilijoille. Lasha Talakhadze ja kaima Lasha Bekauri – judon alle 90 kilon sarjan olympiavoittaja – saivat molemmat Tokion kisojen jälkeen valtiolta miljoona laria eli 273 000 euroa.

Raha ei ole kuitenkaan tärkein asia, miksi Talakhadze astelee päivä toisensa jälkeen punttisalille.

– Innostuin painonnostosta jo pikkupoikana. Isäni vei ja kannusti minua salille, jossa tapasin Giorgi Asanizden. Hän muutti asenteeni harjoitteluun ja teki minusta painonnostajan, Talakhadze kertoo.

Nykyisin Talakhadzen henkilökohtaisena valmentajana toimiva Asanidze on itsekin olympiavoittaja. Hän oli sarjan 85 kiloa vahvin Ateenassa 2004.

– Kultamitaleita ja maailmanennätyksiä ei olisi koskaan tullut ilman hyvää valmentajaa. Menestyksestäni kuuluu iso osa Giorgille.

Sekä Talakhadze että Asanidze ovat Satskhheren merkikihenkilöitä.

Asanidze onkin aina seuraamassa Talakhadzen harjoituksia, kun molemmat ovat kotikaupungissaan.

Tärkeänä henkilönä omalla urallaan Talakhadze pitää myös Kakhi Kakhiashviliä, jonka palkintokaapissa on kolme olympiakultamitalia. Kakhiashvili on nykyisin maan painonnostoliiton puheenjohtaja.

SERKKU VOIMAILI EM-PRONSSIA

Rovaniemellä Talakhadze ei ollut kilpailemassa, koska hän täytti lokakuussa 28 vuotta. EM-kisojen yläikäraja on 23 vuotta.

Sen sijaan hänen serkkunsa Akaki Talakhadze nähtiin tositoimissa 20-vuotiaiden sarjassa 109 kiloa. Akakin prons-



Valmentaja Giorgi Asanidze (oik.) on tärkeä henkilö Lasha Talakhadzen urheilu-uralla.

simitali lohkesi sopivasti syntymäpäivälahjaksi Lashalle.

Lasha ei itse vieroksunut juniorikilpailuja, vaikka oli jo olympiavoittaja. Hän voitti vastaavissa kilpailuissa 23-vuotiaiden Euroopan mestaruuden Eilatissa joulukuussa 2016. Muutamaa kuukautta aiemmin hän oli huuhtonut olympiakultaa Rio de Janeirossa.

– Nuorelle urheilijalle tällaiset kisat ovat iso elämys. Näissä kisoissa nuoret saavat myös tärkeää kansainvälistä kokemusta matkalla kohti yleisen sarjan arvokilpailuja, Talakhadze muistuttaa.

Georgilainen on erittäin varma kilpailija. Yleensä Talakhadze on tehnyt suurkilpailuissa painonnostotermin kuuden putken eli kuusi onnistunutta yritystä.

– Valitsen aina kilpailuissa sellaisen aloituspainon, jonka tiedän varmasti saavani ylös, Talakhadze toteaa.

Ja mikäs on valitessa, kun mies on kymmeniä kiloja kilpakumpaneitaan edellä.

LEIKITTELYÄ ME-PAINOILLA

Talakhadze on nostanut harjoituksissa hieman enemmän kuin kilpailuissa. Videoklipit 225 kilon tempauksesta ja 270 kilon työnnöstä ovat tuttuja ympäri maailmaa.

Senkin puolesta miehellä on varaa suorastaan leikitellä maailmanennätysten kanssa. Mieleen tulee väistämättä ukrainalainen seiväshyppylegenda Serhi Bubka, joka pisti rimaan aina sentin kerrallaan.

Talakhadzen tyyliinä on hilata ennätyksiä ylöspäin kilo kerrallaan. Niistäkin lohkeaa aina muutama lari bonuksena.

Painonnostopiireissä yleinen puheenaihe on milloin Talakhadze rikkoo ensimmäisenä yhteistuloksessa 500 kilon maagisen rajan.

– Se on mahdollista tulevaisuudessa, sympaattinen olympiavoittaja pohtii. ■

PAINONNOSTON MM-KILPAILUT

voimailtiin ensimmäistä kertaa Uzbekistanissa

Painonnoston yleisen sarjan MM-kilpailut voimailtiin 7.–17. joulukuuta kautta aikain ensimmäistä kertaa Uzbekistanissa. Kilpailupaikkakunta oli keskiaasialaisen valtion pääkaupunki Tashkent – paikallisittain Toshkent. Samassa kaupungissa käytiin toukokuussa nuorten MM-kilpailut.

Viime vuosina on ollut selkeä suuntaus järjestää painonnoston MM-kilpailuja Aasiassa. Uzbekistanin naapurivaltioista Kazakstan (Almaty) oli kisa-isäntänä 2014 ja Turkmenistan (Ashgabat) 2018.

Painonnostossa MM-kisojen järjestämisestä olympiavuonna luovuttiin 1984. Vuosina 1964-1984 oli tosin sellainen käytäntö, että MM-mitalit jaettiin olympiakisojen yhteydessä.

Tämä vuosi oli poikkeus ainakin kahdesta syystä. Viime vuonna MM-kilpailuja ei voitu järjestää koronapandemiasta johtuen. Tämän vuoden olympialaisissa Tokiossa oli uusi käy-

täntö eli mitaleista nostettiin ainoastaan ns. olympiasarjoissa (sekä naisilla että miehillä seitsemän painoluokkaa). Näin oli loogista, että ns. ei-olympiasarjojen urheilijat pääsivät mitteleämään titteleistä.

Naisten sarjoihin osallistui 179 urheilijaa 54 maasta ja miehiin 237 urheilijaa 64 maasta. Näitä tunnuslukuja voi pitää yllättävän pieniä kun huomioidaan, että kansainvälisessä painonnostoliitto (IWF) on 192 kansallista jäsenjärjestöä.

Seuraavassa muutamia valittuja paimintoja MM-karkeloista:

Naiset:

59 kg: 1) Hsing-Chun Kuo Taiwan 230 (100+130), 2) Yenny Alvarez Caicedo Kolumbia 226 (99+127), 3) Olga Tjo Venäjän painonnostoliitto 218 (100+118), ... 11) Saara Retulainen Suomi 195 (87+108), 19) Marianne Saarhelo Suomi 186 (79+107).

2010-luvun ja alkaneen 2020-luvun parhaisiin naispainonnostajiin lukeutuva Hsing-Chun Kuo otti omansa rutiinituloksella. Vedonlyöntitoimistojen kerroin oli hänen kohdallaan alhainen - voittihan Kuo ylivoimaisesti tyylillä olympiakultaa Tokiossa. Maailmanmestaruus on taiwanilaisen uran viides. Ensimmäinen on jo vuodelta 2013.

Turun Atleettiklubin Saara Retulainen sijoittui 11:nneksi.

– Tempaus on valitettavasti ollut treeneissä vähän hukassa ja se näkyi tänään myös lavalla. Viimeisellä saatiin kuitenkin varmistettua tulos ja työnnössä oli varmempi fiilis. Aloitusräudolla varmistettiin OK tulos, 113 lähettiin hakemaan kovempaa sijoitus ja oltiin kyllä ihan millin päässä siitä.

– Valitettavasti tällä kertaa aika minimitulo vaikke kunto on parempi kuin koskaan, mutta sitä painonnosto välillä on. Nyt takaisin hommiin ja ensi vuonna näytetään parempaa kuntoa isoilla lavoilla, Retulainen kertoi.

Heraklesin Marianne Saarhelo oli 19:s.

– Nostot kuvasti mitä treeneissä on pystynyt tekemään dieetin aikana ja tempauksessa kävi vähän huono tuuri tänään, sehän on herkkä laji. Yleisesti ottaen tavoitteena oli että halusin saada paremman tuloksen kun Calissa (olympiakarsintakilpailu) ja siinä onnistuttiin, Saarhelo sanoi.

71 kg: 1) Meredith Alwine Yhdysvallat 235 (100+135), 2) Sarah Davies Britannia 234 (102+132), 3) Patricia Strenius Ruotsi 231 (104+127).

EM-kisoissa mitalien makuun pääsivät Patricia Strenius nousi nyt uudelle tasolle kahdella MM-mitalilla. Yhteistulospronssin lisäksi kaulaan pujotettiin tempauksen pronssimitali. Patricia'n veli Patrik oli aikoinaan kova pika-juoksija (mm. 4x100 metrin viides sija Atlantan 1996 olympialaisissa).

87 kg: 1) Ankhtsetseg Munkhjantsan Mongolia 250 (109+141), 2) Tursunoy Jabborova Uzbekistan 244 (113+131), 3) Solfrid Koanda Norja 244 (103+141).

Oulussa syntynyt Solfrid Koanda teki norjalaista painonnostohistoriaa työnnön maailmanmestaruudella ja yhteistuloksen pronssillaan. Historiallisesta saavutuksesta voidaan puhua myös yhteistulosmestarin osalta - kovin usein ei Mongolian kansallislautaa ole MM-nostoissa kuultu. Voittajan nimestä Ankhtsetseg Munkhjantsan saa hyvän urheilutietokilpailuky-



Saara Retulainen, 11. sarjassa 59 kg.



Hannes Keskitalo, 11. sarjassa 109 kg.

symyksen vaikkapa parinkymmenen vuoden kuluttua. Pistäkäähän lukijat nimi mieleen.

Miehet:

81 kg: 1) Karlos Nasar Bulgaria 374 (166+208 ME), 2) Mir Javadi Alibadi Iran 367 (163+204), 3) Marin Robu Romania 363 (168+195).

17-vuotias Karlos Nasar voitti ensimmäistä kertaa miesten maailmanmestaruuden ja täräytti vielä työnnössä ME-lukemat. Nasar urakoi kaikkienensa seitsemän maailmanennätystä, sillä ennätysksiä kirjataan myös sekä 17-että 20-vuotiaiden ikäluokkiin.

96 kg: 1) Lesman Paredes Montano Kolumbia 400 (187 ME+213), 2) Fares Ibrahim Elbakh Qatar 394 (172+222), 3) Keydomar Vallenilla Sanchez Venezuela 391 (177+214).

Lesman Paredes Montano yllätti Qatarin kaikkien aikojen ensimmäisen olympiavoittajan (kaikki urheilumuodot huomioiden) Fares Ibrahim Elbakhin, joka punttipiireissä tunnetaan paremmin lempinimellään Meso Hassouna. Montano pohjusti jytkyään tempauksen maailmanennätyksellä.

109 kg: 1) Akbar Djurajev Uzbekistan 433 (195+238), 2) Ruslan Nurudinov Uzbekistan 421 (185+236), 3) Simon Martirosjan Armenia 416 (188+228), ... 11) Hannes Keskitalo Suomi 349 (150+199).

Urheilussa on tavanomaista, että järjestävä maa saa enemmän mitalia kuin yleensä. Näin tapahtui tälläkin kertaa, sillä Uzbekistan sai yhteistulosten osalta kaksi kultaa ja kolme hopeaa. Tunnelma nousi sananmukaisesti kattoon, kun kaksi uzbekistanilaista olympiavoittajaa Akbar Djurajev (Tokio 2020 - näinhän ne kisat virallisesti olivat) ja Ruslan Nurudinov (Rio de Janeiro 2016).

Kaksikosta nuorempi Djurajev näyttää nyt ottaneen valtikan, MM-kulta on miehen ensimmäinen.

Ounasvaaran Atleetti Klavin Hannes Keskitalo sijoittui 11:nneksi.

– Hyvin nihkeää oli kieltämättä, tempauksessa päästiin perusrautoihin mutta yli siitä ei päästy. Työnnössä näky voiman puute vieläkin enemmän, mutta onneksi pääsi hieman lämpenemään viimisiin työntöihin. Hieman yllätyksenä tuli hylky, ehkä. Huolimaton työntö, onneksi ei jäänyt tulos kuitenkin siihen, Keskitalo tuumi.

Yli 109 kg: 1) Lasha Talakhadze Georgia 492 ME (225 ME+267 ME), 2) Varazdat Lalajan Armenia 457 (211+246), 3) Gor Minasjan Armenia 448 (205+243).

Komea oli päätös MM-kilpailuille. Nyt Lasha Talakhadze ei pistänyt kiloa vaan kaksi Tokion olympialavalla nostamiensa tempaus- ja työntöennätysten päälle. Georgialainen on hallinnut superraskasta sarjaa kiistattomasti vuodesta 2015 lähtien. Maailmanmestaruuksia on nyt viisi.

Muiden painoluokkien maailmanmestarit:

Naiset:

45 kg: Thanyathon Sukcharden Thaimaa 172 (77+95).

49 kg: Surodchana Khambao Thaimaa 191 (86+105).

55 kg: Ghofrane Belkhir Tunisia 203 (92+111).

64 kg: Neama Said Egypti 233 (106+127).

76 kg: Min Ji Lee Etelä-Korea 244 (105+139).

81 kg: Alina Marushtshak Ukraina 248 (113+135).

Yli 87 kg: Younghee Son Etelä-Korea 282 (123+159).

Miehet:

55 kg: Arli Tshonte Kazakstan 260 (118+142).

61 kg: Rok Shin Etelä-Korea 288 (132+156).

67 kg: Doston Jokubov Uzbekistan 324 (144+180).

73 kg: Rahmat Abdullah Indonesia 343 (151+192).

89 kg: Dongju Yu Etelä-Korea 371 (167+204).

102 kg: Rasoul Motamedi Sedeh Iran 397 (177+220).

Päivalmentaja Antti Everin yhteenveto kisoista:

– Kokonaisuutena kilpailut jatkoivat samaa trendiä mikä on toistunut jo muutaman vuoden. Taso tiivistyy ja kärjen ero keskikastiin saoituu muutamia supertähtiä lukuun ottamatta. Erittäin ilahduttavaa oli myös Ruotsin ja Norjan saavuttamat mitalit, jotka todistavat, että myös pohjoismaalaisista lähtökohdista voi 2020-luvulla

päästä maailman huipulle.

– Tiivistynyt taso luo myös painetta nostajille sopeuttaa harjoittelua vaihtelevaan kilpailutilanteeseen. Vaikka ensimmäinen nosto saataisiinkin ajoitettu juuri nostajalle sopivassa rytmissä tulee entistä varmemmin kilpailutilanteessa taukoja, jotka voivat olla minuutista (vastustajan pelatessa minuutin pois peräkkäisestä nostosta) pitkälle päälle kymmeneen minuuttiin. Tähän on hyvä varautua ennakkoon sekä henkisesti että ennen kaikkea harjoittelussa kotisalla.

– Arvokilpailut jatkuvat ensi huhtikuussa Sofian EM-lavalla ja ensi vuoden MM:t pitäisi olla Kiinassa. Vaikka lajin olympiastatus onkin nyt uhattuna, niin tekemällä yhdessä asiat oikein kaikilla tasoilla saamme sen varmasti säilytettyä, Everi totesi. ■



Lasha Talakhadze, kultaa sarjassa yli 109 kg.



Marianne Saarhelo, 19. sarjassa 59 kg.

Jaakko Kailajärvi

Valmentajien Kunniagalleriaan



Suomen Valmentajat on nimennyt kolmannessa valinnassa Valmentajien Kunniagalleriaan yhteensä 13 valmennusosaajaa. Yksi heistä on Jaakko Kailajärvi.

Kailajärvi, 80, on painonnoston ensimmäinen suomalainen maailmanennätysmies. 1.7.1962 legendaarisella Eräjärven Rönнин lavalla 82,5-kiloisten tempauksen maailmanennätyksen 143,5 kiloa tehnyt Kailajärvi kilpaili kansainvälisellä huipputasolla Montrealin 1976 olympialaisiin asti

ja siirtyi sen jälkeen Suomen Painonnostoliiton päävalmentajaksi vuoteen 1992 asti.

Lukuisista henkilökohtaisista valmennettavista parhaiten ovat menestyneet Pekka Niemi ja Karoliina Lundahl.

Kailajärvi ei ole vaikuttanut ainoastaan painonnoston saralla, vaan hän on levittänyt voimaharjoittelutietoutta esimerkiksi jääkiekkjoukkueille sekä mittavalla julkaisu-toiminnallaan laajasti eri lajien valmentajille.

Kolmannen valinnan elossa olevat nimetyt ovat Reino Kosonen, Kari Ormo, Kari Sinkkonen, Tuula Luhtanen, Heikki Kantola, Jaakko Kailajärvi ja Kyra Kyrklund. Edesmenneet nimetyt ovat Olavi Laaksonen, Matti Pulli, Aulis Rytönen, Seppo Liitsola, Kalervo af Ursin ja Bertel Nikkanen.

Valmentajien Kunniagalleria (eng. Hall of Coaching Excellence) on kunnianosoitus ansiokkaasti suomalaisen valmennukseen vaikuttaneille henkilöille. Kunniagalleriaan voidaan valita suomalainen tai Suomessa vaikuttanut henkilö, joka on toiminnallaan tuonut selkeää lisäarvoa valmennuskulttuuriimme sekä edistänyt valmentajien arvostusta.

Valmentajien Kunniagalleria löytyy osoitteesta: www.valmentajienkunnigalleria.fi. ■

TEKSTI JA KUVA JAARLI PIRKKIÖ

Taisto Kuoppalalle liikuntaneuvoksen arvonimi

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö myönsi kesäkuussa liikuntaneuvoksen arvonimen Taisto Kuoppalalle. Kiteeläinen Kuoppala, 71, on toiminut kansainvälisen ja kansallisen painonnostourheilun parissa lähes kuusi vuosikymmentä.

Kuoppala on ollut Tampereen Pyrinnön jäsen vuodesta 1966 lähtien.

– Pyrintö-perhe on ollut sydämessäni siitä lähtien. Alkuaikojen suurimmat innoittajani olivat maailmanennätysmies Jaakko Kailajärvi sekä samaan aikaan Tampereen klassisessa lyseossa opiskellut Aarne Janka, Kuoppala muistelee.

Kuoppala työskenteli kaikkiaan 13 ja puoli vuotta Suomen Painonnostoliiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä. Sen jälkeen työ painonnoston parissa on jatkunut tuomari- ja muissa hallinnollisissa tehtävissä aina olympialaisiin myöten.

– Tuomaritoiminta alkoi tiiviimmin 1990-luvun lopulla. Tähän mennessä olen ollut mukana kolmissa olympialai-



sisä sekä kaksissa nuorten olympialaisissa. Kaikki ovat olleet todella hienoja tapahtumia, Kuoppala taustoittaa.

Arvonimen myöntämiseen vaikutti myös toiminta kansainvälisessä kehitysyhteistyössä.

– Tansanian projekti on ollut niistä kaikkein näkyvin, Kuoppala kertoo.

Sekä painonnosto- että kehitysyhteistyömatkat ovat jääneet pysyvästi mieleen.

– Vuosien varrella on tullut paljon hyviä ystäviä ympäri maailmaa, Kuoppala toteaa.

Tasavallan presidentti myönsi kaikkiaan 50 arvonimeä. Liikuntaneuvoksen arvonimen sai Kuoppalan ohella muun muassa Suomen jääkiekkomaajoukkueen entinen päävalmentaja Pentti Matikainen. ■

Suomalaiset nostivat masters MM-kisan Harjun Woiman salilla Jyväskylässä

Suomen joukkue kokoontui masters MM-kilpailuihin Jyväskylään Harjun Woiman salille ja majoittui Jyväskylän keskustassa Greenstar hotellissa. Kisa käytiin virtuaalisesti Zoom-videoyhteyden kautta ympäri maailman kolmella eri aikavyöhykkeellä, joten tuloksia sai jännittää 24 tuntia. Suomelle neljä kultaa Laura Majander, Teija Kortelainen, Heikki Malkavaara, Matti Krekola, kaksi hopeaa Maija Sankamo, Keijo Rättyä ja neljä pronssia Terhi Lumme, Titta Sillman, Hille Korhonen sekä Hannu Sampalla. Malone Meltzer pisteissä paras naisnostajamme oli Joensuun Puntti-Poikien Teija Kortelainen 248,304 ja paras miesnostajamme oli Raution Kisailijoiden Keijo Rättyä 343,131.

Suomen Painonnostoliitto toteutti yhdessä painonnostoseura Harjun Woima Jyväskylän kanssa hienot puitteet suomalaisnostajille ja varmistivat, että urheilijoilla oli kaikki mahdollisuudet menestyä. Kilpailut käytiin vanhimmasta ikäryhmästä nuorempaan maanantaista lauantaihin 24.–29.5.

Kilpailu on useammassa mielessä poikkeuksellinen, tuloksia ei saanut kertoa, eikä myöskään tehdä livelähetyksiä. Punnitus oli haastellinen jo itsessään toteuttaa, eikä aikatauluja ainaakaan helpottanut, että tuli 470 sarjanvaihtoa kaiken kaikkiaan. Punnituksessa urheilijan punnitus kuvattiin Zoomissa ja urheilijoilla oli punnituksessa yllään ainoastaan kisatrikoot (näistä vähennettiin punnitustulosta -500 grammaa).

Mikäli lähetystekniikka petti jo puntarissa, niin urheilijalle ei toista mahdollisuutta annettu enää punnitusajan päätyttyä ja valitettavasti kaikki eivät osanneet tulla punnitukseen, vaikka sitä oli jo etukäteen harjoiteltu IWF Masters-toimikunnan puolesta.

Suomalaisille oli hotellissa varattu myös toinen liiton vaaka. Oli myös muutama sellainen tapaus, että urheilijat olivat mukana punnituksessa, mutta eivät saaneet kilpailunostoja kuvattua yhteyksien pätkiessä. Tämä olikin etukäteen tiedossa, ettei kailta tämä välttämättä onnistu. Suomen joukkue oli tähän kuitenkin hyvin

varustautunut, kun pystyimme kilpailemaan yhdessä paikkaa ja lähetystekniikka toimi hienosti. Kaikki suomalaiset saatiin punnittua ja kaikki kilpailunostot kuvattua ongelmitta. Kilpailuvastaava Jari Hirvonen ja tekninen asiantuntija Jarno Tiainen olivat paikan päällä koko kisaviikon ja tästä tulikin paljon kiitosta jo paikan päällä sekä kansainvälistä tunnustusta miten Suomessa masterstoimintaa tuetaan.

Ennen kilpailun alkua jokainen kisailija esitteli omat välineensä kameralle, suomalaisten osalta tämän hoiti Jorma Pallari, Jari Hirvonen sekä Toni Puurunen. Kameran takana toimi Jarno Tiainen. Kisajärjestäjä oli suorastaan helpottunut, kun suomalaisten vuoro tuli esitellä välineet, kaikki toimi rutiinilla eikä itse asiassa Suomen tarvinnut aina tätä protokollaa enää tehdä uudestaan ja sama juttu oli myös punnituksessa.

Euroopassa kilpailtiin kahdella eri lavalla samaan aikaan ja Suomellakin oli tilanne, missä urheilijamme nostivat aivan samaan aikaan, mutta vaan eri lavalla sekä eri Zoom-tapahtumassa ns. Eurooppa 1 ja Eurooppa 2 lavoilla.

Oli jopa yllättävää, että tämä järjestely toimi näin hyvin ja lauantaina teimme vielä sillä tavoin, että HWJ järjesti kansallisen tason kilpailun viereisellä lavalla, lähetys tästä löytyy SPN-L:n Youtube-kanavalta. Lisämausteena paikan päälle tehtiin vielä torstaina kisastudio, jossa jännitettiin samaan aikaan käytävistä 20-vuotiaiden nuorten MM-kisoista ja Aino Luostarisen upeita suorituksia.

Tuloksia oli siis vaikea tulkita ja virhetulkintojakin tuli, sillä kilpailua ei käytykään täysin IWF:n sääntöjen mukaisesti, vaan esimerkiksi samalla yhteistuloksella ei voittanut se, joka oli tuloksen tehnyt aikaisemmin, vaan se jolla oli pienempi arpanumero. Myös peräkkäisissä nostoissa urheilijalle annettiin valmistautumisaikaa kolme minuttia kahden minuutin sijaan. Toki tämä tarkoitti sitä, että kun edellinen urheilija oli lopettanut nostonsa ja kuvayhteys siirtyi meidän lavalle, niin kello lähti käyntiin välittömästi, oli tanko lastattuna tai ei. Näitä tapauksia näimmekin muutaman tapahtuvan ja yleensä se johtui siitä, ettei äänitöi-



Kisapaikka täytti kansainväliset vaatimukset.



Hille Korhonen nosti MM-pronssia.

mintoa saatu kuulumaan sinne omaan autotalliin, missä osa muiden maiden kilpailijoista nosti.

Lopulta totesimme, että oli ensiarvoisen tärkeää, että pystyimme nämä järjestelyt hoitamaan ongelmitta yhteistyössä Painonnostoliiton ja Harjun Woiman kanssa. Urheilijoiden tehtäväksi jäi vain nostaa ja muut asiat hoidettiin heidän puolestaan.

Keskustelimme myös kisajärjestäjän (Yhdysvaltain Painonnostoliitto) mahdollisuudesta järjestää kisoja tulevaisuudessa myös hybridinä ja voi ollakin, että näemmä jatkossa lisää näitä virtuaalikelkilpailuja.

Maailmanennätyksiä näissä kisoissa ei hyväksytty, mutta Suomen ennätyksiä kirjattiin useita, ja ne hyväksyttiin suomalaisten osalta.

Suomen joukkueen mukana kilpaili myös Endel Pöldsalu, hän edusti Viroa ja toi maansa ainoan mestaruuden ainoana virolaisedustajana. ■

Tärkeimmät muutokset WADAn vuoden 2022 Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloon

Vuoden 2022 alusta voimaan tulevan Maailman antidopingtoimisto WADAn Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon tärkein muutos koskee kilpailun aikana kiellettyjä glukokortikoideja eli kortisonivalmisteita. WADA on myös määritellyt kortisonivalmisteiden varoajat sekä julkaisut ohjeet erivapauden hakemiselle näille valmisteille. Lisäksi esimerkiksi astman hoidossa käytettävän inhaloitavan salbutamolin sallittu annos muuttuu.

Aiemmin glukokortikoidit eli kortisonivalmisteet ovat olleet kiellettyjä kilpailun aikana, kun lääkettä on annosteltu suun kautta, peräsuoleen tai injektiona suonensisäisesti ja lihakseen. Vuoden 2022 alusta lähtien glukokortikoidit ovat edelleen kiellettyjä kilpailun aikana suun kautta (myös suun limakalvolle) tai peräsuoleen annosteltaessa. Aiemmasta poiketen kaikki glukokortikoidipistokset ovat pistospaikasta riippumatta (myös paikalliset injektiot) kiellettyjä kilpailun aikana. Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa kortisonivalmisteet kuuluvat S9-ryhmään.

GLUKOKORTIKOIDIEN VAROAJAT

WADA on määritellyt varoajat glukokortikoideille antotavan ja vaikuttavan aineen mukaan, kun käytetään valmistajan suosittelemia annoksia. WADA ei ole määritellyt varoaikoja peräsuoleen annostelulle. SUEKin arvion mukaan peräsuoleen annosteltaessa varoajat ovat samat kuin suun kautta annosteltaessa.

VAROAJAT OVAT SEURAAVAT:

Antotapa	Glukokortikoidi	Vara aika *
Suun kautta	Triamsinoloni	30 vrk
	Muut glukokortikoidit	3 vrk
Injektiona lihakseen	Triamsinoloni	60 vrk
	Prednisoloni; prednisoni	10 vrk
	Beetametasoni; deksametasoni; metyyliprednisoloni	5 vrk
Paikallinen injektio esimerkiksi janteen ympärille, nivelonteloon, bursaan	Triamsinoloni; prednisoloni; prednisoni	10 vrk
	Muut glukokortikoidit	3 vrk

* Vara aika tarkoittaa aikaa lääkkeen viimeisestä annostuksesta kilpailuajan alkuun (kilpailuaika alkaa kilpailua edeltävänä iltana klo 23:59 ellei sitä olla toisin määritelty).

MILLOIN URHEILIJA TARVITSEE ERIVAPAUDEN GLUKOKORTIKOIDEILLE?

Mikäli urheilijaa lääkitään kilpailuajana glukokortikoideilla, pitää kielletylle glukokortikoidilääkitykselle olla voimassa oleva erivapaus. Kilpailuaika alkaa kilpailua edeltävänä iltana klo 23:59 ellei sitä ole toisin määritelty.

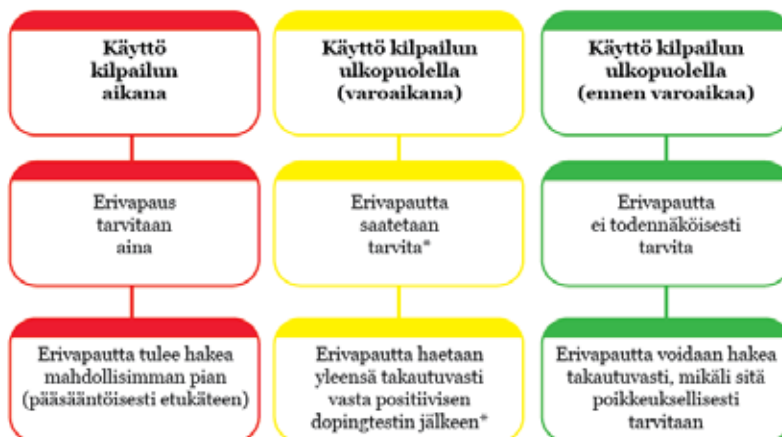
Mikäli glukokortikoidilääkitys on lopetettu ennen kilpailua varoajana, saattaa kielletyn lääkeaineen pitoisuus ylittää raportointirajan vielä kilpailun aikana otetuissa dopingnäytteissä. Jos lääkäri on antanut tai määrännyt kiellettyä glukokortikoidia ja sitä on käytetty vain kilpailun ulkopuolella esimerkiksi varoajana voi

urheilija hakea erivapautta Kansainvälisen erivapausstandardin mukaan takautuvasti positiivisen dopingtestituloksen jälkeen. Erivapauden myöntämiseksi on määritelty ehdot, joiden perusteella myös takautuvasti myönnettävästä erivapaudesta päätetään. Siksi on hyvä varmistaa ennakkoon, että erivapauden myöntämisen lääketieteelliset ehdot täyttyvät. Urheilijalla tulee olla potilasasiakirjat saatavilla, jos erivapautta on haettava takautuvasti positiivisen dopingnäytteen antamisen jälkeen.

Silloin kun glukokortikoidia on käytetty ennen varoaikaa on hyvin epätodennäköistä, että dopingnäytteen glukokortikoidipitoisuus ylittää laboratorion raportointirajan. Tällöin voi urheilija hakea Kansainvälisen erivapausstandardin ehtojen täytyessä takautuvaa erivapautta.

Alla oleva kaavio havainnollistaa, milloin urheilijan tulee hakea erivapautta etukäteen ja koska on mahdollisuus hakea erivapautta takautuvasti kilpailujen aikana kielletylle glukokortikoidille. Mikäli glukokortikoidia on käytetty kilpailujen ulkopuolella varoajana, tulee silloinkin varmistaa ennakkoon, että erivapauden myöntämisen lääketieteelliset ehdot täyttyvät.

Milloin kielletylle glukokortikoidille pitää hakea erivapautta?



* Urheilijan ja lääkärin pitää varmistaa etukäteen, että erivapauden myöntämisen lääketieteelliset ehdot täyttyvät

URHEILIJAN KAKSOISURA

– yhdistä treenit ja opinnot sujuvasti Tampereella

AVAAVAT ASTMALÄÄKKEET ELI B2 -AGONISTIT

Avaaviin astmalääkkeisiin eli β_2 -agonisteihin (S₃-ryhmä) tulee muutos keuhkoinhalaationa käytettävän salbutamolín sallittuun enimmäisannokseen. Vuoden 2022 alusta lähtien inhaloitavan salbutamolín sallittu enimmäisannos on 600 mikrogrammaa kahdeksan (8) tunnin aikana. Sallittu enimmäisannos oli aiemmin 800 mikrogrammaa 12 tunnin aikana. Maksimivuorokausiannos säilyy samana kuin vuonna 2021 eli 1 600 mikrogrammana.

MUUT MUUTOKSET

Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloon ei ole lisätty uusia kiellettyjä aineryhmiä. Seuraaviin ryhmiin lisätään uusia esimerkkiaineita:

Myyntiluvattomat lääkeaineet, So.:

BPC-157

Anaboliset aineet, S1.:

osilodrostaatti

Peptidihormonit, kasvutekijät, vastaavat aineet ja mimeetit, S2.:

lonapegsomatropiini

somapasitaani

somatrogoni

Piristeet, S6.:

4-fluorimetyylifenidaatti

etyylifenidaatti

hydrafiniili

metyyliinaftidaatti ■

Kun opiskelija yhdistää opinnot ja urheilun, sitä kutsutaan kaksoisuraksi. Painonnostaja Pekka Niemellä oli Tampereella tässä asiassa iso rooli: Pekka oli perustamassa urheilijoiden ammatillista koulutusta jo 1980-luvun puolella. Paljon on vettä virrannut Tammerkoskessa sen jälkeen ja nykyään Tampereella onkin urheilijalle monta kasvualustaa ja kaupunki panostaa huomattavasti huippu-urheilun olosuhteisiin.

Urheilijoille sopivia 2-asteen opiskelupaikkoja löytyy niin Sammon urheilulukiosta kuin Tampereen seudun ammattiopiston Tredusta. Kummatkin kuuluvat Olympiakomitean urheiluoppilaitosverkostoon. Urheilulukio on monelle jo tuttu juttu ja tänä päivänä moni yhdistää myös ammatilliset opinnot ja urheilu Tredussa.

Urheilijoita on kaikilla tutkintoaloilla. Tredusta löytyy myös Suomen ainoa AMK-polku ammattiin opiskeleville kone- ja tuotantotekniikan perustutkinnosta koneautomaation parissa, tämä tehdään Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyössä. Tampereella toimii myös Suomen ainoa Poliisikoulu ja löytyyhän aivan keskustan tuntumasta Varalan urheiluo-pistokin.

Painonnostolla on vankka historia Tampereella sekä lajin kilpailupu-

lella, että monen lajin urheilijan fysiikkaharjoittelun tukena. Niemen Pekan jäätyä pois Tampereen urheiluakatemian aamuvalmentajan roolista paikkan otti vastaan Teemu Roininen.

– Teemun asiantuntemusta tarvitaan, sillä hyviä urheilijoita on paljon ja haluamme tarjota hyvää ja laadukasta valmennusta opiskeleville urheilijoille jatkossakin, toteaa Tredun urheilukoordinaattori Antti Särösalo. Teemun asiantuntemus on kaikkien lajien urheilijoiden käytössä.

Tampereen Urheiluakatemia on urheilun yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoita, valmentajia ja seuroja koko urheilijan polulla. Verkostoon kuuluvat oppilaitokset yläkouluista korkeakouluihin, valmennuksen, terveydenhuollon ja muiden tukipalveluiden asiantuntijat, liikunnan aluejärjestö, paikalliset urheiluseurat sekä toimintaansa Tampereelle keskittäneet lajiliitot.

Tampereen Urheiluakatemia ja Varalan Urheiluopiston Valmennuskeskus kuuluvat valtakunnalliseen urheiluakatemiatyöryhmään. Yli kymmenen vuotta toiminut Tampereen Urheiluakatemia on jäsenmäärillä mitattuna yksi Suomen suurimmista. Urheilijajäseniä akatemiassa on pitkälti yli tuhat haastajatasen urheilijoista olympiamitalisteihin asti. ■





Seppo Harju on poissa

Suruviesti saavutti keskipohjalaisen painonnostoväen masters piirinmestaruuskilpailujen yhteydessä syyskuussa Kalajoella. Kaustislainen Seppo Harju oli menettänyt 80 vuoden iässä.

Harju toimi pitkään Keski-Pohjanmaan painonnoston piirijaostossa. Hän kilpaili itse usealla vuosikymmenellä ja toimi aktiivisesti tuomarina piirin alueella.

Harju muistetaan kantavana voimana erityisesti Kaustisella ja Vetelissä käydyissä painonnostokilpailuissa.

Harju harrasti painonnoston ohella myös yleisurheilua.

Erkki Anttila on poissa

Painonnoston Pohjoismaiden ja Suomen mestari Erkki Anttila on kuollut. Hän kuoli 78-vuotiaana.

Anttila edusti koko uransa ajan Äänekosken Huimaa ja kuului 1960- ja 1970-lukujen taitteessa maamme kärkinostajiin.

Anttilan uran sykähdyttävän hetki oli Porissa 4.4.1970, kun hän rikkoi vanhimman silloisen Suomen ennätyksen. Matti Rajaluodon kahdeksan vuoden ikäinen sarjan 56 kiloa työnnön SE 117,5 kiloa parani puolella kilolla luke-

miin 118 kiloa. Seuraavana vuonna Anttila paransi vielä ennätystä kahdella kilolla.

Anttila voitti Pohjoismaiden mestaruuden 1971 sekä Suomen mestaruuden 1968, 1970 ja 1971. SM-hopeaa hän sai neljästi. Lisäksi Anttila voitti Suomen Työväen Urheiluliiton (TUL) mestaruuden viisi kertaa.

Anttila teki useita Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksiä. Sarjan 56 kiloa yhteistuloksen Suomen ennätys oli parhaimmillaan 310 kiloa (punnerrus

102,5+tempaus 90+työntö 117,5).

Anttila osallistui neljään maaotteluun ja kuuteen TUL:n liitto-otteluun. Hän voitti FSTG:n mestaruuden Pariisissa 1968.

Anttila valittiin TUL:n parhaaksi painonnostajaksi 1968, TUL:n Keski-Suomen piirin parhaaksi urheilijaksi 1968 sekä parhaaksi painonnostajaksi neljä kertaa.

Rullamiehenä työskennellyt Anttila oli mukana sekä piiri- että seuratoiminnassa.

Viljo Issakainen on poissa

Viljo Issakainen on poissa. Hän oli syntynyt 15.1.1947 Rovaniemen maalaiskunnassa ja kuoli 12. huhtikuuta Rovaniemellä.

Rovaniemen Reipasta edustanut Issakainen oli Suomen maajoukkue-tehtävissä 1975, jolloin hän sijoittui toiseksi Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa Sundbybergissä, Ruotsissa sekä Puola-maaottelussa Huittisissa.

Samana vuonna hän voitti Suomen mestaruuden Lahdessa kautta aikain ensimmäisenä Rovaniemen Reippaan edustajana.

Issakainen saavutti yleisen sarjan SM-kilpailuissa yhden kullan, yhden hopean ja kaksi pronssia vuosina 1971-1979 sekä seurajoukkueiden SM-finaalissa yhden kullan, yhden hopean ja kaksi pronssia vuosina 1977-1984.

Issakainen voitti CSIT:n (kansainvälinen työläisurheiluliitto) mestaruuden Turussa 1976.

Issakainen kilpaili pääasiassa sarjoissa 52 ja 56 kiloa. Hänen paras

yhteistuloksensa oli 207,5 kiloa (87,5+120), joka jäi myös "ikuiseksi" TUK:n ennätykseksi sarjassa 56 kiloa.

Issakainen oli mukana myös järjestötoiminnassa Rovaniemen Reippaan pääseurassa ja painonnostojaostossa.

Hänen kasvattajaseuransa oli Misin Urheilijat Rovaniemen maalaiskunnasta.

Issakainen oli myös uranuurtajia suomalaisessa voimanostossa. Hänet valittiin 1975 Vuoden voimanostajaksi Suomessa.

Issakainen saavutti voimanostossa Ounaksen Kajon edustajana muun muassa MM-hopeaa 1975, MM-pronssia 1976, kolme PM-kultaa 1975-1977, viisi SM-kultaa 1972-1977 sekä Ruotsi-maaottelun voiton 1974.

Issakainen teki useita Suomen ennätyksiä sekä painonnostossa että voimanostossa. Voimanostossa hän voimaili myös Pohjoismaiden ennätyksiä.

Issakaisella oli oma yritys nimeltään Säästölaitehuolto Viljo Issakainen.





Jonne Akujärvi, 16-vuotiaiden Juniori Cupin voittaja.

Punttikarnevaalit kolmannen kerran peräkkäin Rovaniemellä

Perinteinen painonnostoleiri Punttikarnevaalit järjestettiin nyt jo kolmatta kertaa peräkkäin 27.–31. heinäkuuta Santasportissa Lapin Urheiluopistolla, Rovaniemellä. Koronatilanteen vuoksi Juniori cupin kevätosakilpailu oli peruttu ja pisteitä lähdettiin keräämään ensiksi Peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa, jotka oli siirretty Punttikarnevaalien edeltävään viikonloppuun helmikuulta pandemiatilanteen vuoksi.

Punttikarnevaalit on perinteinen tapahtuma jo vuosikymmenestä toiseen ja nykymallillaan pyörinyt jo muutaman vuoden, kun mukaan on tullut Juniori Cup osaksi Punttikarnevaalitapahtumaa. Punttikarnevaaleille osallistui 10 seurasta 35 leiriläistä.

Tänä vuonna jouduimme jälleen tekemään erityisjärjestelyitä sekä poikkeamaan suunnitellusta Covid-19 koronaviruksen vuoksi ja osallistujamäärään korona varmasti vaikutti. Leirillä noudatettiin hygieniohjeita hyvin eikä tällä kertaa saanut olla muiden huoneissa eikä kännyköi-

täkään annettu käyttää yöaikaan, vaan ne kerättiin talteen yön yli. Käytäntö osoittautui toimivaksi ja moni sanoikin nukkuneensa paremmin ja yöt menivät huonekaveria jututellen.

Leirillä oli valmentajia vähemmän kuin aikaisemmin, juuri koronan takia. Oheisharjoitteluun saatiin vanhoja punttikarnevaalilaisia, kun Valtteri Raudasoja pääsi yhdessä Matilda Jauhojärven kanssa näyttämään painin ja liikkuvuusharjoituksia tatamilla.

Harjoituksia oli jälleen sopivasti ja ennätyksiä rikottiin tuosta. Uutena asiana oli painonnoston testilaboratorio, jossa sai käydä kokeilemassa omia maksiminostoja. Osa oli myös valmistautumassa nuorten 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuihin, ja tämä myös näkyi kovissa harjoitustuloksissa.

Kovasta kilpailu- ja harjoitusleiri ohjelmasta oli lopulta monelle hyötyä ja punttikarnevaalikisa oli osalle hyvä harjoituskisa EM-kisoja varten. Nuorimmat alle 12-vuotiaat ottivat ilon irti koko leiristä tutustuen saman henkisiin kavereihin, ja ennätysten teke-

misestä sovittiin jo etukäteen. Ennen näkemätöntä kannustusta toisia kohtaa oli myös havaittavissa väsymyksestä huolimatta, näin korona aikaan ehdottomasti kesän kivoin leiri kuului monen nuoren suusta.

Säätkin suosivat ja rannallekin kerittiin, perinteinen makkaran paistoa Havukka-kodassa oli myös ohjelmassa. Tällä kertaa kylpylä oli suljettuna, joten sinne ei tällä kertaa päästy riehumaan, sen sijaan Funpark oli sitäkin kovemmassa käytössä nuorempien osalta.

Tällä kertaa saimme Ruotsista uusia kasvoja leirille koronatilanteesta huolimatta, mutta jäämme odottamaan miten pandemiatilanne kehittyy ja pääsemmekö jo vihdoon seuraavalla kerralla järjestämään entistäkin isommat punttikarnevaalit, kun saamme muut maat mukaan.

Punttikarnevaalikisassa kilpailtiin jälleen myös kenttälajeissa painonnoston lisäksi. Punnerruksia oli selvästi harjoiteltu ja pikapyrähdyksiä tehty, kun ajat vaan paranevat vuosi vuodelta. Lasisia luokkarajamerkkejä jaettiin jälleen. Leirin päätteeksi

kaikki osallistuneet saivat leiristä Painonostoliiton diplomin sekä valmentajille annetaan oma todistus viikon kestoisesta leiristä. Kaikille leiriläiselle annettiin myös hienot punttikarnevaali t-paidat.

Punttikarnevaalit kasvaessaan tarvitsee entistä enemmän ohjaajia ja valmentajia mukaan myös ensi vuodelle, jotta voimme toteuttaa yhdessä ikimuistoisen leirin näille painonnostosta innostuneille leiriläisille. Painonnostoseuroista ovat valmentajat tervehdettäväksi ja tuomaan lisää punttikarnevaalilaisia mukaan. Ensi vuonna on luvassa veto- ja pukeilta- tehtäviä harjoituksia.

Seuraavat Punttikarnevaalit järjestetään Lapin Urheiluopistolla Santasportissa 25.7-29.7.2022, joten kannattaa laittaa jo merkintä omaan kalenteriin ja tuoda tarvittaessa, vaikka koko perhe Lapin huikkeisiin maisemiin!

JUNIORI CUP RATKESI

Tämän vuoden Juniori cupissa käytiin vielä syksyllä syyskisa etelässä ja pohjoisessa. Kolmesta osakilpailusta laskettiin pisteisiin lopulta kahden osakilpailun pisteet, jotka oikeuttivat kahdeksan parhaan joukkoon. Ikäluokkien parhaat kisailivat lokakuussa jälleen loppuhuipentumassa Lapin Urheiluopistolla.

Juniori Cupin kokonaiskilpailun tulokset:

12-vuotiaiden tyttöjen loppupisteet:
1) Wilhelmiina Juntto 28, 2) Sara Mäntykenttä 25, 3) Stina Vaara 23, 4) Aino Eerikäinen 15.

16-vuotiaiden tyttöjen loppupisteet:
1) Saara Postila 29, 2) Liisa Niva 25, 3) Jenna Timonen-Nissi 22, 4) Matilda Jauhojärvi 21, 5) Mona Herva 21, 6) Tessa Pajunpää 21.

12-vuotiaiden poikien loppupisteet:
1) Torbjørn Russell 27, 2) Ukko Russell 25, 3) Teemu Mitrunen 25, 4) Elias Kumpuniemi 21, 5) Åke Pimiä 18, 6) Lauri Salmi 17, 7) Eino Lautamo 15, 8) Risto Taipale 11.

16-vuotiaiden poikien loppupisteet:
1) Jonne Akujärvi 30, 2) Kai Ollonen 27, 3) Lenni Teurajärvi 25, 4) Elias Mäkitalo 22, 5) Jaakko Kemppe 22, 6) Hugo Gröhn 20.

200 euron arvoisen stipendin saivat ikäluokan parhaat. 2. ja 3. saivat 100 euron stipendin.

Loppuhuipennuskisan pisteet lisätään aikaisempiin osakilpailupisteisiin (lähtöpisteet) ja koko Juniori Cupin voittajat määräytyvät tämän kokonaispisteytyksen mukaan. Tasapistetilanteessa loppuhuipennuskisassa paremmin sijoittunut voittaa. ■



Wilhelmiina Juntto,
12-vuotiaiden Juniori
Cupin voittaja.



Saara Postila, 16-vuotiaiden Juniori Cupin voittaja.



Torbjørn Russell, 12-vuotiaiden Juniori Cupin voittaja.

TOIMINTAKALENTERI 2022

TAMMIKUU	6.-9. 21. 29.-30.	Alueleirihuipentuma Kansalliset kilpailut Piirinmestaruuskilpailut	Rovaniemi Vihti Piireittäin
HELMIKUU	3.-6. 5. 25.-27.	Online Weightlifting Challenge Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Yleisen sarjan SM-kilpailut	Pori Rovaniemi
MAALISKUU	4.-6. 20.-27.	Painonnoston valmentajakoulutus taso I 20-vuotiaiden MM-kilpailut	Tampere Hersonissos, Kreikka
HUHTIKUU	8. 22.-24.	Kansalliset kilpailut Masters SM-kilpailut Yleisen sarjan EM-kilpailut	Vihti Jyväskylä Sofia, Bulgaria
TOUKOKUU	20.-22. 21.-22.	Painonnoston valmentajakoulutus taso I 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut 17-vuotiaiden MM-kilpailut	Tampere Kalajoki San Luis Potosi, Meksiko
HEINÄKUU	3. 25.-29.	Tempauksen ja työnnön SM-kilpailut Punttikarnevaalit	Orivesi Rovaniemi
ELOKUU	12.-14. 13.-14. 21.-29.	Painonnoston valmentajakoulutus taso I 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut Masters EM-kilpailut	Tampere Espoo Puola
SYYSKUU	3.-4. 3.-4.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Rovaniemi Pori
LOKAKUU		Yleisen sarjan MM-kilpailut 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Chongqing, Kiina Tirana, Albania
MARRASKUU	4.-6. 26.	Painonnoston valmentajakoulutus taso I Seurajoukkueiden SM-loppuottelu	Tampere Turku
JOULUKUU	2.-10.	Masters MM-kilpailut	Orlando, Yhdysvallat

Toimintakalenteri päivittyy osoitteessa: www.painonnosto.fi/tapahtumat
 Kahvakuulaurheilun tapahtumat löytyvät osoitteesta: www.kahvakuulaurheilu.net

YLEISEN SARJAN
EM-KILPAILUT MOSKOVA,
VENÄJÄ 3.–11.4.2021

NAISET:

Sarja 55 kg: 14. Laura Liukkonen FIN Herakles (-91/54,96) 172 kg (75+97) 246,45 p. **Sarja 59 kg:** 6. Saara Retulainen FIN TAK (-93/58,58) 198 kg (90 SE +108) 271,696 p. **Sarja 64 kg:** 6. Anni Vuohijoki FIN RoRe (-88/63,74) 212 kg (94+118) 275,897 p., 16. Marianne Saarhelo FIN Herakles (-94/63,94) 179 kg (81+98) 232,515 p. **Sarja 87 kg:** 10. Meri Ilmarinen FIN Lolif (-91/81,20) 215 kg SE (94+121 SE) 246,917 p. **MIEHET:** **Sarja 89 kg:** 15. Antti Peltokangas FIN RoRe (-95/88,80) 300 kg (130+170) 349,102 p., Eero Retulainen FIN TAK (-92/88,86) ei nostanut. **Sarja 96 kg:** 9. Jesse Nykänen FIN Atomi (-96/95,92) 333 kg (152+181) 375,158 p. **Sarja 109 kg:** 12. Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/108,78) 350 kg SE (150+200 SE/PE) 377,156 p. **Sarja +109 kg:** 18. Petri Lindfors FIN KelVi (-93/123,60) 319 kg (144+175) 332,068 p., Teemu Roininen FIN LeKi (-86/117,26) ei nostanut.

MASTERS MM-KILPAILUT
(ONLINE). SUOMALAISTEN
NOSTOT JYVÄSKYLÄSSÄ:

N65:

Sarja 55 kg: 2. Maija Sankamo FIN (-56/53,90) 65 kg N65SE (27 N65SE+38 N65SE) 176,858 p. **Sarja 71 kg:** 1. Teija Kortelainen FIN (-53/67,30) 99 kg (46+53) 248,304 p.

N60:

Sarja 64 kg: 2. Hille Korhonen FIN (-61/63,92) 78 kg (30+48 N60SE) 172,782 p., 3. Kirsi Pitkänen FIN (-58/62,41) 74 kg (32+42) 176,356 p.

N50:

Sarja 64 kg: 7. Sari Kola FIN (-70/61,30) 109 kg (48+61) 198,892 p., 9. Nina Uurtamo FIN (-70/61,70) 106 kg (48+58) 192,636 p. **Sarja 71 kg:** 6. Karoliina Majamaa FIN (-71/68,24) 124 kg N50SE (54 N50SE+70 N50SE) 207,915 p.

N45:

Sarja 55 kg: 1. Laura Majander FIN (-74/54,65) 134 kg (59+75 N45SE) 243,848 p., 6. Virve Leikola FIN (-72/53,55) 99 kg (43+56) 189,713 p. **Sarja 76 kg:**

3. Eija Selkälä FIN (-72/72,11) 138 kg (58+80) 220,150 p.

N40:

Sarja 59 kg: 3. Titta Sillman FIN (-77/58,84) 143 kg N40SE (65 N40SE+78 N40SE) 235,767 p. **Sarja 71 kg:** 11. Niina Saarman-Bartholdi FIN (-77/69,47) 130 kg (55+75) 194,111 p. **Sarja 81 kg:** 7. Anni Jääskeläinen FIN (-79/76,88) 139 kg (63 N40SE+76) 191,452 p.

N35:

Sarja 64 kg: 12. Jenni Junttila FIN (-83/62,77) 131 kg (58+73) 190,998 p. **Sarja 81 kg:** 3. Terhi Lumme FIN (-85/76,31) 165 kg (74+91) 211,302 p.

M75:

Sarja 73 kg: 1. Heikki Malkavaara FIN (-45/68,52) 96 kg (41+55 M75SE) 279,507 p.

M70:

Sarja +109 kg: 1. Matti Krekola FIN (-48/112,75) 140 kg (60+80) 299,087 p.

M60:

Sarja 67 kg: Jarmo Lemström FIN (-60/65,08) – (63+)

Sarja 73 kg: 3. Hannu Sampala FIN (-60/72,22) 153 kg (70+83) 305,015 p.

M55:

Sarja 67 kg: 4. Jari Huuskonen FIN (-66/66,01) 150 kg (69+81) 283,897 p. **Sarja 81 kg:** 8. Jyrki Muttilainen FIN (-66/80,00) 168 kg (75+93) 284,644 p. **Sarja 109 kg:** 4. Arto Seppälä FIN (-62/106,53) 188 kg (83+105) 303,467 p.

M50:

Sarja 81 kg: Marko Päivähönkä FIN (-71/80,49) – (90+) **Sarja 96 kg:** 2. Keijo Rättyä FIN (-68/95,25) 227 kg (98+129) 343,131 p., 6. Jouni Lohi FIN (-68/92,38) 188 kg (83+105) 287,759 p.

M45:

Sarja 89 kg: 11. Niklas Wasenius FIN (-75/88,05) 195 kg (91+104) 277,435 p.

M40:

Sarja 81 kg: Sampsa Marttila FIN (-78/77,76) – (101+)

M35:

Sarja 89 kg: 5. John Tenhämäki FIN (-84/82,35) 255 kg (115+140) 336,946 p. Joukkuekilpailussa Suomen naiset sijalla 2, miehet sijalla 7.

YLEISEN SARJAN
SM-KILPAILUT, SUOMEN
CUP 4. OSAKILPAILU
KUUSANKOSKI, KOUVOLA
18.–20.6.2021

NAISET:

Sarja 45 kg: 1. Sonja Haapaniemi TP (-89/44,81) 136 kg SE (61 SE+75 SE) 228,002 p., 2. Saara Postila OAK (-06/44,31) 99 kg (45+54) 167,549 p., 3. Anne Isokangas APW (-82/44,32) 90 kg (40+50) 152,288 p. **Sarja 49 kg:** 1. Kirsi-Marja Mukkala APW (-99/48,89) 152 kg SE/23SE (70 SE/23SE+82 SE/23SE) 237,481 p., 2. Viivi Korkkö OAK (-02/48,83) 133 kg (58+75) 207,995 p., 3. Marianne Polvi APW (-91/48,68) 120 kg (50+70) 188,116 p., 4. Johanna Husa-Russell OAK (-72/48,46) 116 kg N45SE (51 N45SE+65 N45SE) 182,492 p., 5. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/47,86) 109 kg (49+60) 173,175 p. **Sarja 55 kg:** 1. Siri Sytelä AU (-00/54,74) 162 kg (72+90) 232,775 p., 2. Anette Kirkanen RoRe (-00/54,66) 160 kg (73+87) 230,137 p., 3. Marju Kymäläinen HWJ (-92/54,76) 156 kg (73+83) 224,096 p., 4. Heidi Kunelius Lolif (-88/53,51) 142 kg (65+77) 207,357 p., 5. Vilma Väisänen 8000Urh (-02/54,31) 137 kg (62+75) 197,95 p., 6. Tuulia Viljanen TP (-94/53,42) 130 kg (60+70) 190,063 p., 7. Jenni Tyvitalo RoRe (-86/54,92) 130 kg N35SE (60 N35SE+70) 186,063 p., 8. Satu Niemelä APW (-68/53,58) 118 kg (51+67) 172,149 p., 9. Hanna-Riikka Martimo RoRe (-94/54,42) 117 kg (51+66) 168,811 p. **Sarja 59 kg:** 1. Saara Retulainen TAK (-93/58,64) 188 kg (85+103) 257,801 p., 2. Supattra Suni 8000Urh (-99/58,35) 161 kg (74+87) 221,497 p., 3. Hanna Kunelius Lolif (-88/57,75) 160 kg (70+90) 221,634 p., 4. Eveliina Laine LPN (-91/58,99) 147 KG (65+82) 200,796 p., 5. Titta Sillman Herakles (-77/58,89) 140 kg (64+76) 191,446 p., 6. Helmi Uotinen Atomi (-04/57,57) 135 kg (60+75) 187,393 p., 7. Fanni Niemelä APW (-97/58,46) 135 kg (59+76) 185,497 p., 8. Kaisa Rautio OAK (-07/58,16) 132 kg (59+73) 181,991 p. Ella Häkkinen KelVi (-98/58,18) – (66+), Heidi Kupari LPN (-99/57,26) – (60+) **Sarja 64 kg:** 1. Anni Vuohijoki RoRe (-88/63,51) 197 kg (88+109) 256,933 p., 2. Jannike Bäckström RoRe (-03/63,81) 182 kg N20SE/PE (82 N20SE+100) 236,7 p., 3. Suvi Talasterä PuKa (-99/63,99) 171 kg (76+95) 222,02 p., 4. Janette Ylisoini Bodonos (-06/63,88) 164 kg T15SE (74+90 T15SE) 213,15 p., 5. Nea Kunnari AK (-00/63,66) 156 kg (70+86) 203,172 p., 6. Iita Kononen ÄH (-06/61,08) 155 kg (75+80) 207,061 p., 7. Helena Pöyhönen LPN (-96/62,41) 155 kg (70+85) 204,312 p., 8. Niina Laine TP (-82/60,79) 154 kg (71+83) 206,342 p., 9. Katja Voutilainen APW (-94/62,9) 152 kg (67+85) 199,403 p., 10. Iida Kalmari AU (-94/63,58) 150 kg (67+83) 195,505 p., 11. Emilia Kurkela APW (-00/62,53) 148 kg (66+82) 194,855 p., 12. Elli-Noora Nevalainen EWA (-98/63,32) 146 kg (68+78) 190,761 p., 13. Victoria Valpio EWA (-97/63,94) 143 kg (65+78) 185,752 p., 14. Pihla Säynäjängas TP (-96/63,43) 143 kg (65+78) 186,646 p., 15. Sanni Takkunen RoRe (-02/62,58) 140 kg (62+78) 184,232 p., 16. Tuula Holappa TP (-78/63,11) 138 kg (60+78) 180,671 p., 17. Anna Tuominen LeKi (-93/63,79) 137 kg (63+74) 178,209 p., 18. Emilia Tiestö OAK (-95/63,37) 134 kg (59+75) 174,999 p. Tytti Parjanen PuKa (-85/63,25) – (74+) **Sarja 71 kg:** 1. Aino Luostarinen OAK (-03/67,11) 201 kg (91+110) 253,864 p., 2. Nelli Nurmi TAK (-93/67,72) 190 kg (85+105) 238,757 p., 3. Noora Lehtonen OP (-00/68,82) 181 kg (80+101) 225,433 p., 4. Nita Viiri Herakles (-93/66,56) 177 kg (81+96) 224,597 p., 5. Laura Marjander TAK (-88/69,6) 173 kg (73+100) 214,155 p., 6. Aino Iso metsä Herakles (-95/67,94) 159 kg (70+89) 199,442 p., 7. Jaana Pohjaranta PuKa (-94/68,29) 154 kg (67+87) 192,621 p., 8. Anni Seppänen Herakles (-00/67,71) 150 kg (69+81) 188,508 p., 9. Eija Selkälä OAK (-72/69,75) 146 kg N45SE (64 N45SE+82 N45SE) 180,523 p., 10. Tiia Ojankoski PuKa (-90/70,74) 144 kg (64+80) 176,718 p., 11. Anniina Mäkelä AU (-93/66,37) 144 kg (62+82) 183,021 p. Iina Jäppinen LPN (-03/69,57) – (+78) **Sarja 76 kg:** 1. Jutta Selin TP (-99/74,22) 189 kg (85+104) 226,314 p., 2. Aino Linna-

maa HauSi (-93/74,59) 185 kg (82+103) 220,981 p., 3. Stefanie Hagelstam Herakles (-89/72,54) 178 kg (81+97) 215,611 p., 4. Elina Pohjonen LPN (-83/72,89) 170 kg N35SE (70+100 N35SE) 205,417 p., 5. Terhi Lumme Herakles (-85/73,95) 161 kg (73 N35SE+88) 193,135 p., 6. Sofia Rönkkö KelVi (-99/75,44) 161 kg (71+90) 191,253 p. **Sarja 81 kg:** 1. Meri Ilmarinen LoLif (-91/79,57) 205 kg (90+115) 237,547 p., 2. Erika Takala LoLif (-95/77,45) 172 kg (76+96) 201,783 p. **Sarja 87 kg:** 1. Enni Eeronheimo TAK (-89/81,62) 183 kg (83+100) 209,699 p., 2. Suvi Helin TP (-85/82,16) 173 kg (76 N35SE+97) 197,681 p. Ulkop. Anna Van Bellinghen BWS (-94/85,86) 213 kg (100+113) 239,02 p. **Sarja +87 kg:** 1. Nea Hukkinen TAK (-97/87,22) 194 kg (88+106) 216,366 p. Anni Rastas TP (-94/92,77) – (68+)

MIEHET:

Sarja 61 kg: 1. Taneli Ollila OP (-00/60,62) 190 kg (85+105) 274,809 p. Patrik Ahtiainen TP (-04/59,24) (80+), Arto Lähdekorpi PaPu (-82/60,97) (-+0) **Sarja 67 kg:** 1. Henri Kaikkonen TP (-93/66,67) 248 kg SE (108+140 SE) 336,765 p. Thanh Phat Mai TAK (-95/63,78) (90+) **Sarja 73 kg:** 1. Mikael Kouhila TP (-95/72,5) 246 kg (112+134) 317,534 p., 2. Timo Sihvo TP (-93/72,66) 244 kg (109+135) 314,552 p., 3. Samuel Kaikkonen PaPu (-98/72,58) 241 kg (108+133) 310,882 p., 4. Aatu Koponen TP (-91/73,0) 227 kg (99+128) 291,853 p. **Sarja 81 kg:** 1. Juha Pelto-Huikko RiKi (-93/80,4) 273 kg (123+150) 333,118 p., 2. Jonathan Räsänen LPN (-94/80,16) 269 kg (120+149) 328,739 p., 3. Jere Johansson TP (-87/80,65) 266 kg (117+149) 325,282 p., 4. Iiro Hartikainen JoPuPo (-78/80,84) 260 kg (124+136) 316,376 p., 5. Klaus Eloranta TAK (-93/79,05) 255 kg (118+137) 313,881 p., 6. Max Barkman Herakles (-99/80,45) 250 kg (115+135) 304,956 p., 7. Mauro Nieminen RoRe (-99/79,65) 230 kg (105+125). Juho Tapio OAK (-91/80,32) – (107+). **Sarja 89 kg:** 1. Eero Retulainen TAK (-92/88,92) 314 kg (141+173) 365,174 p., 2. Antti Peltokangas RoRe (-95/88,86) 289 kg (129+160) 336,2 p., 3. Juuso

Hartikainen JoPuPo (-02/84,16) 284 kg M20SE (125+159 M20SE) 338,789 p., 4. Sakari Pietarinen JoPuPo (-03/88,12) 269 kg (124+145) 314,107 p., 5. Konsta Suoniemi OAK (-04/88,07) 264 kg M17SE (122 M17SE+142 M17SE) 308,347 p., 6. Iiro Kallioinen PuKa (-98/87,37) 257 kg (121+136) 301,258 p. **Sarja 96 kg:** 1. Jesse Nykänen Atomi (-96/95,8) 325 kg (150+175) 366,326 p., 2. Tommi Suomalainen TP (-94/93,57) 285 kg (127+158) 324,304 p., 3. Pasi Liikka KuKisa (-98/95,1) 285 kg M23SE (125+160 M23SE) 322,178 p., 4. Väinö Suoniemi OAK (-01/93,77) 284 kg M20SE (128 M20/M23SE+156 M20SE) 322,883 p., 5. Aleksi Hirvonen LPN (-92/95,43) 280 kg (130+150) 316,089 p., 6. Ott Eerik Pärtel RoRe (-92/95,09) 275 kg (125+150) 310,887 p., 7. Oliver Svartberg TAK (-99/92,2) 271 kg (121+150) 310,27 p., 8. Elias Klytseroff OAK (-94/94,53) 267 kg (118+149) 302,561 p. Iiro-Mikko Karvinen ViPa (-89/94,8) – (121+), Joonas Hasu KuKisa (-99/95,86) – (113+) **Sarja 102 kg:** 1. Roni Peltonen TP (-98/100,1) 311 kg (140+171) 344,729 p., 2. Rebin-Kardo Reza-zadeh RoRe (-95/101,38) 290 kg (127+163) 319,974 p., 3. Aleksi Schöning TP (-99/99,3) 284 kg (126+158) 315,735 p., 4. Matias Wiena APW (-94/101,68) 275 kg (125+150) 303,103 p. Ville Iisakila TP (-89/101,16) – (120+), Aapo Ylä-Autio TP (-96/101,77) – (115+) **Sarja 109 kg:** 1. Hannes Keskitalo OAK (-96/107,51) 339 kg (145+194) 366,662 p. Kimmo Lummi TP (-87/108,92) (130+) **Sarja +109 kg:** 1. Lauri Tuovinen TP (-90/117,58) 319 kg (145+174) 336,161 p., 2. Petri Lindfors KelVi (-93/120,35) 316 kg (143+173) 331,036 p., 3. Hanno Keskitalo OAK (-03/123,41) 307 kg (141+166) 319,689 p. Sami Laine RiKi (-91/139,03) – (+167)

SEURAPISTEET: 1. TP 213, 2. TAK 119, 3. OAK 115, 4. RoRe 83, 5. LoLif 58, 6. APW 55.

TEMPAUKSEN JA TYÖNNÖN SM-KILPAILU RÖNNI, ORIVESI 4.7.2021

NAISJUNIORIT 20-v.:

Tempaus: 1. Janette Ylisoini Bod (-06/65,04) 74 kg T15SE

95,16 p., 2. Olivia Kononen PuKa (04/60,20) 63 kg 84,937 p.

Työntö: 1. Janette Ylisoini Bod (-06/65,04) 93 kg 119,593 p., 2. Olivia Kononen PuKa (04/60,20) 79 kg 106,508 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Janette Ylisoini Bod (-06/65,04) 167 kg (74 T15SE+93) 214,772 p., 2. Olivia Kononen PuKa (04/60,20) 142 kg (63+79) 191,444 p.

NAISET:

Tempaus: 1. Jutta Selin TP (-99/75,15) 87 kg 103,541 p., 2. Sonja Koponen TP (-89/44,86) 59 kg 98,82 p., 3. Niina Laine TP (-82/59,78) 67 kg 90,735 p., 4. Henna Pöyhönen LPN (-96/61,39) 68 kg 90,552 p.

Työntö: 1. Jutta Selin TP (-99/75,15) 112 kg N23SE 133,295 p., 2. Sonja Koponen TP (-89/44,86) 74 kg 123,944 p., 3. Niina Laine TP (-82/59,78) 85 kg 115,112 p. Henna Pöyhönen LPN (-96/61,39) –

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Jutta Selin TP (-99/75,15) 199 kg (87+112 N23SE) 236,836 p., 2. Sonja Koponen TP (-89/44,86) 133 kg (59+74) 222,765 p., 3. Niina Laine TP (-82/59,78) 152 kg (67+85) 205,847 p. Henna Pöyhönen LPN (-96/61,39) –

MIEHET:

Tempaus: 1. Lauri Tuovinen TP (-90/117,22) 144 kg 151,869 p., 2. Jonathan Räsänen LPN (-94/80,64) 115 kg 140,112 p. **Työntö:** 1. Lauri Tuovinen TP (-90/117,22) 185 kg 195,109 p., 2. Joonatan Räsänen LPN (-94/80,64) 152 kg 185,191 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Lauri Tuovinen TP (-90/117,22) 329 kg (144+185) 346,978 p., 2. Joonatan Räsänen LPN (-94/80,64) 267 kg (115+152) 325,303 p.

ULKOPUOLELLA KILPAILUN:**Miehet:**

Sarja 61 kg: 1. Patrik Ahtiainen TP (-04/60,33) 184 kg M17SE (79+105 M17SE) 267,02 p.

MASTERS SM-KILPAILUT, ROVANIEMI 9.–11.7.2021

N65:

Sarja 55 kg: 1. Maija-Riitta Sankamo KuKi (-56/54,51) 74 kg N65SE (32 N65SE+42 N65SE) 106,645 p.

N60:

Sarja 55 kg: 1. Assi Koivisto-Alnilon PorPa (-57/53,2) 73 kg (33

N60SE+40) 107,046 p.

N55:

Sarja 64 kg: 1. Irmeli Vilenius Ra-Pa (-65/63,25) 90 kg N55SE (38 N55SE+52 N55SE) 117,671 p. **Sarja 81 kg:** 1. Satu Takala PorPa (-66/79,96) 90 kg N55SE (38 N55SE+52 N55SE) 104,062 p. **Sarja +87 kg:** 1. Lea Pirttilä OAK (-65/108,19) 100 kg (46+54) 104,277 p.

N50:

Sarja 55 kg: 1. Satu Niemelä APW (-68/53,56) 115 kg (52+63) 167,817 p. **Sarja 59 kg:** 1. Sari Kola PorPa (-70/58,65) 107 kg (48+59) 146,711 p. **Sarja 64 kg:** 1. Karoliina Majamaa PorPa (-71/64,0) 118 kg N50SE (53+65 N50SE) 153,193 p., 2. Nina Uurtamo 8000Urh (-70/60,65) 108 kg (47+61) 144,918 p., 3. Arja Lohi RoRe (-68/62,39) 86 kg (37+49) 113,382 p. **Sarja 71 kg:** 1. Susanna Niemi OP (-71/68,4) 116 kg (53+63) 144,963 p. **Sarja 76 kg:** 1. Erja Leppiaho RoRe (-67/73,73) 79 kg (34+45) 94,909 p. **Sarja 81 kg:** 1. Satu Sandell OP (-67/79,88) 102 kg N50SE (42 N50SE+60 N50SE) 117,989 p.

N45:

Sarja 55 kg: 1. Johanna Husa-Russell OAK (-72/54,48) 134 kg (60+74) 193,189 p., 2. Laura Majander LPN (-74/54,29) 132 kg (58+74) 190,776 p., 3. Virve Eveliina Leikola PorPa (-72/53,41) 103 kg (45+58) 150,609 p., 4. Susanna Rinne TAK (-74/53,49) 68 kg (28+40) 99,324 p. **Sarja 64 kg:** 1. Minna Karvinen OAK (-74/63,04) 127 kg (55+72 N45SE) 166,382 p., 2. Hanna-Kaisa Tossavainen SaWo (-75/60,71) 79 kg (34+45) 105,939 p. **Sarja 71 kg:** 1. Petra Joutsen Ra-Pa (-72/67,02) 99 kg (46+53) 125,132 p. **Sarja 76 kg:** 1. Eija Selkälä OAK (-72/73,08) 130 kg (53+77) 156,876 p. **Sarja 87 kg:** 1. Sari Anria KelVi (-73/85,96) 135 kg (57+78) 151,422 p. **Sarja +87 kg:** 1. Mari Paananen ÄH (-76/95,64) 111 kg (50+61) 119,823 p.

N40:

Sarja 55 kg: 1. Lina Van Aerschot TP (-78/54,51) 83 kg (39+44) 119,615 p. **Sarja 59 kg:** 1. Titta Sillman Herakles (-77/59,0) 141 kg (62+79 N40SE) 192,579 p., 2. Anna-Leena Weckman LEL (-80/56,5) 134 kg (57+77) 188,374 p. **Sarja 64 kg:** 1. Tuula Holappa TP (-78/62,57) 140 kg

(60+80) 184,25 p. **Sarja 71 kg:** 1. Riina Saksa LoLif (-80/68,93) 167 kg (70+97 N40SE) 207,815 p., 2. Niina Saarman-Bartholdi Herakles (-77/69,13) 134 kg (59+75) 166,487 p. **Sarja 76 kg:** 1. Anni Jääskeläinen PorPa (-79/74,97) 139 kg (63+76) 165,622 p., 2. Ulla Merjamo Herakles (-78/74,05) 136 kg (60+76) 163,036 p., 3. Hanna-Leena Siiskonen SaWo (-78/73,36) 114 kg (50+64) 137,303 p. **Sarja 81 kg:** 1. Niina Ovaskainen SaWo (-79/77,51) 135 kg (64 N40SE+71) 158,319 p. **Sarja 87 kg:** 1. Tiina-Mari Orava KPK (-80/84,9) 87 kg (37+50) 98,068 p.

N35:

Sarja 45 kg: 1. Anne Isokangas APW (-82/44,45) 96 kg N35SE (43 N35SE+53) 162,039 p. **Sarja 55 kg:** 1. Jenni Tyvitalo RoRe (-86/54,51) 131 kg N35SE (58+73) 188,79 p., 2. Emilia Koivunen 8000Urh (-82/51,82) 113 kg (45+68) 168,914 p. **Sarja 59 kg:** 1. Niina Laine TP (-82/58,51) 154 kg (70+84) 211,485 p., 2. Miia Lantto OAK (-84/58,75) 123 kg (56+67) 168,461 p., 3. Terhi Antikainen 8000Urh (-84/57,65) 91 kg (35+56) 126,2 p. **Sarja 64 kg:** 1. Tytti Parjainen PuKa (-85/63,15) 161 kg (71+90) 210,702 p., 2. Jenni Junttila PiVo (-83/63,86) 132 kg (57+75) 171,592 p. **Sarja 71 kg:** 1. Liisa Vuori LEL (-83/66,9) 148 kg (62+86) 187,256 p., 2. Laura Ridell 8000Urh (-83/70,36) 143 kg (68+75) 175,992 p., 3. Mari Kuittinen OAK (-86/69,01) 142 kg (62+80) 176,593 p., 4. Katariina Hankimo SaWo (-83/68,13) 119 kg (56+63) 149,037 p., 5. Päivi Lampen KPK (-85/68,35) 105 kg (42+63) 131,269 p. **Sarja 76 kg:** 1. Satu Töykkälä TAK (-83/75,14) 149 kg (69+80) 177,341 p., 2. Anni Aarni 8000Urh (-85/74,12) 140 kg (61+79) 167,752 p. **Sarja +87 kg:** 1. Jonna Liius KJ (-85/129,35) 131 kg N35SE (58+73) 132,328 p., 2. Miia Tofferi RK (-84/115,61) 103 kg (45+58) 105,876 p.

M80:

Sarja 73 kg: 1. Juhani Oikarinen KelVi (-38/70,22) 95 kg (40+55) 124,95 p. **Sarja 89 kg:** 1. Pekka Salo RiKi (-41/84,13) 82 kg (37 M80SE+45) 97,836 p. **Sarja 102 kg:** 1. Reino Laine RoRe (-35/97,34) 73 kg (33+40) 81,772 p.

M75:

Sarja 81 kg: 1. Toivo Ruotsalainen KuKi (-44/77,83) 112 kg M75SE (47 M75SE+65 M75SE) 138,994 p. **Sarja 89 kg:** 1. Taisto Purola KPK (-44/82,86) 93 kg (38+55) 111,782 p. **Sarja 96 kg:** 1. Risto Tiainen Herakles (-45/91,15) 131 kg (61 M75SE+70) 150,713 p.

M70:

Sarja 61 kg: 1. Uolevi Kahelin VaKi (-50/60,62) 145 kg (60+85) 209,722 p. **Sarja 67 kg:** 1. Matti Törmä SumKu (-51/65,69) 115 kg (47+68) 157,641 p. **Sarja 73 kg:** 1. Timo Koivunen PiVo (-47/72,0) 128 kg (60+68) 165,885 p. **Sarja 81 kg:** 1. Kari Tarkiainen PiVo (-51/79,92) 141 kg (61+80) 172,578 p., 2. Lasse Törmikoski OP (-49/75,74) 132 kg (62+70) 166,24 p. **Sarja 89 kg:** 1. Jouko Sutinen HauSi (-49/86,17) 125 kg (55+70) 147,462 p., 2. Heikki Niemelä KJ (-47/83,29) 115 kg (50+65) 137,876 p. **Sarja +109 kg:** 1. Matti Krekola KaKa (-48/114,62) 135 kg (55+80) 143,245 p., 2. Ilpo Kylmäluoma OAK (-50/116,26) 100 kg (50+50) 105,696 p.

M65:

Sarja 67 kg: 1. Kalervo Nuutinen KuKis (-56/61,95) 101 kg (43+58) 143,92 p. **Sarja 81 kg:** 1. Harri Viitasalo RiKi (-56/80,65) 145 kg (65+80) 176,651 p., 2. Tuomo Rynnänen KiurU (-54/77,39) 112 kg (47+65) 139,415 p., 3. Markku Walamies Atomi (-52/79,79) 105 kg (45+60) 128,623 p. **Sarja 89 kg:** 1. Raino Pyykönen KajKu (-55/87,55) 181 kg M65SE(74 M65SE+107 M65SE) 211,972 p., 2. Arto Rainio Bodonos (-52/86,75) 125 kg (55+70) 147,005 p. **Sarja 96 kg:** 1. Ilpo Minkkinen Bodonos (-53/92,82) 163 kg (72+91) 186,097 p., 2. Endel Pöldsalu Herakles (-55/93,28) 145 kg (60+85) 165,208 p. **Sarja 102 kg:** 1. Erkki Saarinen Atomi (-55/96,59) 135 kg (60+75) 151,676 p. **Sarja 109 kg:** 1. Matti Laitinen OP (-56/104,24) 152 kg (65+87) 166,088 p., 2. Erkki Laine Hausi (-53/102,18) 143 kg (60+83) 157,34 p., 3. Heikki Kasanen Bodonos (-55/106,62) 110 kg (45+65) 119,332 p.

M60:

Sarja 67 kg: 1. Jarmo Lemström LoVe (-60/66,25) 140 kg M60SE (64 M60SE+76 M60SE) 190,873 p. **Sarja 73 kg:** 1. Hannu Samp-

pala KaKa (-60/71,6) 147 kg (64+83) 191,129 p., 2. Hannu Karhula LoVe (-59/72,2) 114 kg (48+66) 147,503 p. **Sarja 81 kg:** 1. Teuvo Tepsa RoRe (-60/79,94) 172 kg (77+95) 210,494 p., 2. Pekka Seppälä KelVi (-59/77,62) 164 kg (82+82) 203,82 p., 3. Kalevi Tikkanen KiurU (-58/79,03) 155 kg (75+80) 190,816 p., 4. Jyri Hannu Ikonen 8000Urh (-57/79,94) 133 kg (57+76) 162,724 p., 5. Mikko Kosonen PorPa (-57/79,2) 131 kg (59+72) 161,09 p. **Sarja 89 kg:** 1. Veijo Mäntymäki Atomi (-57/85,98) 166 kg 166 kg (69+97) 196,03 p., 2. Ari-Pekka Hyyppä KelVi (-60/83,49) 160 kg (75+85) 191,605 p., 3. Jarmo Matilainen MiVo (-60/88,61) 149 kg (58+91) 173,553 p., 4. Jorma Manninen PiVo (-59/84,47) 145 kg (64+81) 172,669 p., 5. Risto Hård SaWo (-60/87,11) 145 kg (63+82) 170,202 p. **Sarja 102 kg:** 1. Juha Lantto 8000Urh (-58/100,75) 180 kg (75+105) 199,051 p., 2. Martti Pesu OP (-58/99,7) 163 kg (73+90) 180,944 p. **Sarja 109 kg:** 1. Timo Pietilä Ra-Pa (-61/107,4) 135 kg (55+80) 146,064 p. **Sarja +109 kg:** 1. Arto Savonen LoLif (-60/127,85) 194 kg M60SE (86 M60SE+108 M60SE) 200,465 p., 2. Rolle Ahlroos KelVi (-58/125,55) 85 kg (35+50) 88,173 p.

M55:

Sarja 73 kg: 1. Simo Antola TAK (-66/72,57) 110 kg (45+65) 141,908 p. **Sarja 81 kg:** 1. Jari Yliverronen PuKa (-63/79,58) 150 kg (65+85) 183,997 p., 2. Olavi Nihtinen IJ (-66/78,46) 132 kg (62+70) 163,118 p. **Sarja 89 kg:** 1. Jorma Jokela LoVe (-64/88,34) 170 kg (75+95) 198,284 p., 2. Jyrki Muttilainen Herakles (-66/82,13) 166 kg (76+90) 200,398 p., 3. Ahti Romakkaniemi RoRe (-66/88,89) 164 kg (74+90) 190,756 p. **Sarja 102 kg:** 1. Timo Kohtamäki HPV (-62/100,86) 180 kg (85+95) 198,973 p. **Sarja 109 kg:** 1. Arto Seppälä RK (-62/108,28) 190 kg (85+105) 205,038 p., 2. Tomi Ylinen Bodonos (-62/104,42) 130 kg (55+75) 141,966 p. **Sarja +109 kg:** 1. Mika Hirvonen Herakles (-63/118,35) 165 kg (70+95) 173,582 p.

M50:

Sarja 67 kg: 1. Samuli Pirkkiö RoRe (-71/64,03) 180 kg

M50SE (83 M50SE +97 M50SE) 250,883 p. **Sarja 81 kg:** 1. Heikki Leikola PorPa (-69/79,2) 156 kg (68+88) 191,832 p., 2. Mika Paananen RK (-71/79,01) 150 kg (70+80) 184,685 p. **Sarja 89 kg:** 1. Tero Tiensuu TaSi (-71/88,12) 198 kg (87+111) 231,201 p., 2. Martti Piirto KPK (-68/88,01) 148 kg (68+80) 172,914 p. **Jouni Lohi RoRe (-68/88,16) – (80+–) Sarja 96 kg:** 1. Keijo Rättyä RK (-68/95,97) 226 kg (101 M50SE+125) 254,559 p. **Sarja 102 kg:** 1. Jarkko Tuomennoro TP (-71/99,2) 186 kg (81+105) 206,862 p., 2. Arto Makkara RK (-71/100,56) 165 kg (70+95) 182,589 p. **Sarja 109 kg:** 1. Joni Kinnunen OAK (-71/107,02) 206 kg (90+116) 223,137 p., 2. Harri Eerola KuKis (-70/106,29) 205 kg (90+115) 222,549 p.

M45:

Sarja 67 kg: 1. John-Henrik Spåre 8000Urh (-73/64,69) 134 kg (60+74) 185,518 p. **Sarja 73 kg:** 1. Kimmo Herranen PorPa (-73/70,53) 131 kg (61+70) 171,847 p., 2. Petri Pahtakari OAK (-74/71,42) 105 kg (45+60) 136,723 p. **Sarja 81 kg:** 1. Jani Pihlajamäki KPK (-75/80,7) 204 kg (90+114) 248,452 p., 2. Jarkko Takala KuKis (-72/79,25) 195 kg (88+107) 239,712 p., 3. Petteri Perälä AU (-75/77,63) 191 kg (85+106) 237,359 p. **Sarja 89 kg:** 1. Marko Tikkinen Herakles (-74/87,88) 168 kg (75+93) 196,412 p. **Sarja 96 kg:** 1. Marko Kupiainen LPN (-74/94,11) 250 kg M45SE (113 M45SE+137 M45SE) 283,809 p. **Sarja 102 kg:** 1. Jyri Ruutu OAK (-75/101,16) 190 kg (90+100) 209,802 p., 2. Tuomo Suihkosen Bodonos (-74/99,09) 178 kg (83+95) 198,047 p. **Sarja 109 kg:** 1. Pietari Huhtamäki TP (-74/106,85) 210 kg (90+120) 227,587 p., 2. Markku Inkeroinen KuKis (-72/102,45) 152 kg (67+85) 167,087 p. **Sarja +109 kg:** 1. Tomi Nissinen ViPa (-75/135,9) 230 kg (99+131) 234,966 p., 2. Riku Ruoti 8000Urh (-76/120,83) 215 kg (98+117) 225,01 p., 3. Sameli Lähdesmäki PorPa (-74/155,01) 190 kg (80+110) 190,959 p.

M40:

Sarja 67 kg: 1. Mika Laitinen YlöjRy (-80/66,47) 138 kg (63 M40SE+75) 187,75 p., 2. Juhani Portti OAK (-78/66,74) 110 kg (50+60) 149,272 p. **Sarja 73**

kg: 1. Mikko-Pekka Forsell LoVe (-78/72,6) 184 kg (84+100) 237,316 p., 2. Lars Carlsson 8000Urh (-79/72,07) 182 kg (81+101) 235,735 p., 3. Heikki Kivilaakso PorPa (-77/71,98) 131 kg (59+72) 169,8 p. **Sarja 81 kg:** 1. Antti Luomaranta Seisi (-81/80,41) 200 kg (88+112) 244,027 p. **Sarja 89 kg:** 1. Ilpo Viitala ViPa (-77/87,55) 215 kg (95+120) 251,789 p., 2. Jarno Kukila PorPa (-80/87,8) 206 kg (86+120) 240,938 p., 3. Pasi Vierelä RoRe (-79/86,52) 200 kg (85+115) 235,496 p. Antti Hietakangas OAK (-77/85,25) – (80+) Sarja 96 kg: 1. Jarkko Kangas KJ (-78/94,95) 231 kg (100+131) 261,299 p., 2. Daniel Villarreal Herakles (-81/94,68) 230 kg (100+130) 260,466 p., 3. Mika Kallioinen LeKi (-79/94,8) 202 kg (85+117) 228,64 p., 4. Ossi Pesonen OAK (-78/94,29) 158 kg (76+82) 179,228 p. **Sarja 102 kg:** 1. Kimmo Ulvas OAK (-80/100,39) 282 kg (122 M40SE+160) 312,253 p. **Sarja 109 kg:** 1. Antti Onkamo KelVi (-78/102,39) 171 kg (81+90) 188,011 p. **Sarja +109 kg:** 1. Juha-Matti Kantola HeTa (-81/127,61) 241 kg (104+137) 249,128 p., 2. Sami Leppänen ParU (-78/144,9) 163 kg (72+91) 164,967 p.

M35:

Sarja 67 kg: 1. Toni-Mikael Syrjänen EWA (-86/66,05) 155 kg M35SE (70 M35SE+85 M35SE) 211,731 p., 2. Mauno Andersson LoVe (-82/63,96) 115 kg (50+65) 160,402 p. **Sarja 73 kg:** 1. Antti Ahola KuKis (-85/71,44) 216 kg M35SE (98 M35SE+118 M35SE) 281,212 p. **Sarja 81 kg:** 1. Joonas Tursas TAK (-86/80,36) 236 kg (106+130) 288,043 p., 2. Simo Lautamo RoRe (-85/78,56) 176 kg (81+95) 217,345 p. Anders Witting APW (-83/80,33) – (90+) **Sarja 89 kg:** 1. John Tenhumäki PieP-K (-84/85,6) 266 M35SE (121 M35SE+145 M35SE) 314,772 p., 2. Sami Honkonen PorPa (-83/83,28) 201 kg (91+110) 240,998 p., 3. Janne-Pekka Silvennoinen OP (-85/86,15) 170 kg (75+95) 200,569 p. **Sarja 96 kg:** 1. Tuomas Savolainen LoVe (-85/95,47) 232 kg (102+130) 261,858 p., 2. Sami Kallunki KuKis (-84/91,88) 205 kg (90+115) 235,05 p. **Sarja 102 kg:** 1. Jyri Lindén PorPa (-86/97,15) 228 kg (95+133)

255,59 p., 2. Mikko Lantto OAK (-83/98,52) 195 kg (85+110) 217,431 p., 3. Arto Korkalo RoRe (-84/100,22) 143 kg (57+86) 158,439 p. **Sarja 109 kg:** 1. Mikko Vilen KelVi (-82/108,4) 145 kg (70+75) 156,422 p. **Sarja +109 kg:** 1. Joonas Selenius IJ (-82/109,75) 220 kg (100+120) 236,419 p., 2. Henri Rauniolahi YlöjRy (-84/115,22) 211 kg (90+121) 223,563 p.

SEURAPISTEET: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 81, 2. Porlamin Pamaus 80, 3. Rovaniemen Reipas 55, 4. Herakles 53, 5. Kasitonnisen Urheilijat 51, 6. Keljon Viesti 43

15- JA 17-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT, ROVANIEMI 11.–12.7.2021

15-VUOTIAAT TYTÖT:

Sarja 45 kg: 1. Tessa Pajunpää LoVe (-07/41,96) 64 kg (27+37) 113,541 p. **Sarja 49 kg:** 1. Saara Postila OAK (-06/47,59) 112 kg (51+61) 178,744 p., 2. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/48,15) 107 kg (48+59) 169,186 p., 3. Helka Känkänen PuKa (-08/47,23) 81 kg (35+46) 130,058 p. **Sarja 55 kg:** 1. Iiris Savolainen Leki (-06/49,29) 111 kg (50+61) 172,33 p., 2. Liisa Niva APW (-08/53,89) 105 kg (45+60) 152,553 p., 3. Saga Lakkala RoRe (-06/54,43) 81 kg (34+47) 116,854 p., 4. Tilda Pimiä ÄH (-06/53,9) 80 kg (36+44) 116,215 p. **Sarja 59 kg:** 1. Vilma Rättä RK (-06/58,36) 132 kg (57+75) 181,58 p., 2. Kaisa Rautio OAK (-07/58,79) 130 kg (55+75) 177,969 p., 3. Sara Lindén PuKa (-08/57,05) 108 kg (48+60) 150,83 p., 4. Aada Jäppinen LPN (-06/56,17) 103 kg (45+58) 145,375 p. **Sarja 64 kg:** 1. Iita Kononen ÄH (-06/61,8) 162 kg (76 T15SE+86) 214,835 p., 2. Minni Hormavirta LoLif (-08/61,12) 128 kg (58+70) 170,922 p., 3. Olga Kononen PuKa (-06/61,8) 111 kg (50+61) 147,202 p., 4. Sara Rajatalo OAK (-06/59,21) 100 kg (44+56) 136,266 p. Gerta Jürgenson RK (-06/62,99) – (+0) **Sarja 71 kg:** 1. Janette Ylisoini Bodos (-06/64,17) 164 kg (74+90) 212,576 p., 2. Jenna Timonen-Nissi OAK (-07/67,24) 116 kg (52+64) 146,349 p.

17-VUOTIAAT TYTÖT:

Sarja 45 kg: 1. Tessa Pajunpää

LoVe (-07/41,96) 64 kg (27+37) 113,541 p. **Sarja 49 kg:** 1. Saara Postila OAK (-06/47,59) 112 kg (51+61) 178,744 p., 2. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/48,15) 107 kg (48+59) 169,186 p., 3. Helka Känkänen PuKa (-08/47,23) 81 kg (35+46) 130,058 p. **Sarja 55 kg:** 1. Inka Tiainen PuKa (-05/54,82) 131 kg (58+73) 188,039 p., 2. Iiris Savolainen Leki (-06/49,29) 111 kg (50+61) 172,33 p., 3. Liisa Niva APW (-08/53,89) 105 kg (45+60) 152,553 p., 4. Saga Lakkala RoRe (-06/54,43) 81 kg (34+47) 116,854 p., 5. Tilda Pimiä ÄH (-06/53,9) 80 kg (36+44) 116,215 p. **Sarja 59 kg:** 1. Ida Moisio APW (-04/58,61) 154 kg N17SE+PE (70+84 N17SE) 211,248 p., 2. Olivia Kononen PuKa (-05/58,53) 137 kg (62+75) 188,097 p., 3. Helmi Uotinen Atomi (-04/58,2) 133 kg (57+76) 183,287 p., 4. Vilma Rättä RK (-06/58,36) 132 kg (57+75) 181,58 p., 5. Kaisa Rautio OAK (-07/58,79) 130 kg (55+75) 177,969 p., 6. Sara Lindén PuKa (-08/57,05) 108 kg (48+60) 150,83 p., 7. Aada Jäppinen LPN (-06/56,17) 103 kg (45+58) 145,375 p., 8. Katari Kyösti KJ (-05/58,05) 101 kg (46+55) 139,426 p. **Sarja 64 kg:** 1. Iita Kononen ÄH (-06/61,8) 162 kg (76 T15SE+86) 214,835 p., 2. Minni Hormavirta LoLif (-08/61,12) 128 kg (58+70) 170,922 p., 3. Olga Kononen PuKa (-06/61,8) 111 kg (50+61) 147,202 p., 4. Ansa Pajatie HWJ -04/61,84) 110 kg (50+60) 145,817 p., 5. Sara Rajatalo OAK (-06/59,21) 100 kg (44+56) 136,266 p. Gerta Jürgenson RK (-06/62,99) – (+0) **Sarja 71 kg:** 1. Janette Ylisoini Bodos (-06/64,17) 164 kg (74+90) 212,576 p., 2. Emma Laukkari PieP-K (-04/66,56) 149 kg (66+83) 189,067 p., 3. Saana Hänninen OP (-04/64,12) 123 kg (57+66) 159,506 p., 4. Jenna Timonen-Nissi OAK (-07/67,24) 116 kg (52+64) 146,349 p., 5. Elisa Jäppinen KJ (-05/67,85) 110 kg (50+60) 138,08 p. **Sarja 76 kg:** 1. Marla Sinisaari RoRe (-05/71,09) 147 kg (68 N17SE+79) 179,932 p. **Sarja +81 kg:** 1. Erika Korva OP (-04/90,36) 132 kg (56+76) 145,287 p.

15-VUOTIAAT POJAT:

Sarja 49 kg: 1. Kai Ollonen OAK (-08/39,84) 104 kg (46+58)

213,241 p., 2. Antti Järvenpää PuKa (-08/46,22) 93 kg (40+53) 166,331 p., 3. Ukko Minkkinen TaSi (-08/47,77) 74 kg (32+42) 128,645 p. **Sarja 55 kg:** 1. Elias Mäkitalo OAK (-07/53,42) 108 kg (50+58) 171,433 p., 2. Aapo Pimiä ÄH (-08/51,89) 70 kg (34+36) 113,682 p. **Sarja 61 kg:** 1. Lenni Teurajärvi OAK (-06/60,02) 130 kg (60+70) 189,336 p., 2. Hugo Gröhn OAK (-08/59,08) 99 kg (44+55) 145,803 p. **Sarja 67 kg:** 1. Veikko Ojala PuKa (-06/65,86) 176 kg (79+97) 240,86 p., 2. Juho Kyösti KJ (-06/62,74) 124 kg (58+66) 175,187 p. **Sarja 73 kg:** 1. Eliel Jännes TaSi (-07/69,3) 150 kg (65+85) 198,864 p., 2. Julius Viio KJ (-07/71,02) 138 kg (61+77) 180,288 p. **Sarja 81 kg:** 1. Hannes Pränni OAK -06/74,07) 201 kg (88+113) 256,297 p., 2. Lauri Mähönen KiurU (-07/74,38) 165 kg (71+94) 209,9 p. **Sarja 89 kg:** 1. Jerry Jokinen Atomi (-06/88,02) 158 kg (66+92) 184,588 p. **Sarja 96 kg:** 1. Antti Vähäkösä YlöjRy (-07/94,01) 138 kg (58+80) 156,73 p.

17-VUOTIAAT POJAT:

Sarja 49 kg: 1. Kai Ollonen OAK (-08/39,84) 104 kg (46+58) 213,241 p., 2. Antti Järvenpää PuKa (-08/46,22) 93 kg (40+53) 166,331 p. **Sarja 55 kg:** 1. Joonas Viitasari PuKa (-04/53,91) 170 kg (78+92) 267,948 p., 2. Elias Mäkitalo OAK (-07/53,42) 108 kg (50+58) 171,433 p., 3. Juuso Koskinen ÄH (-05/53,17) 92 kg (40+52) 146,57 p. **Sarja 61 kg:** 1. Patrik Ahtiainen TP (-04/58,89) 185 kg M17SE (78+107 M17SE) 273,085 p., 2. Lenni Teurajärvi OAK (-06/60,02) 130 kg (60+70) 189,336 p., 3. Hugo Gröhn OAK (-08/59,08) 99 kg (44+55) 145,803 p. **Sarja 67 kg:** 1. Eetu Hautaniemi PuKa (-05/65,94) 204 kg (90+114) 278,962 p., 2. Juuso Kokko 8000Urh (-04/64,96) 187 kg (82+105) 258,194 p., 3. Miki Parkkinen TAK (-04/65,8) 186 kg (83+103) 254,694 p., 4. Veikko Ojala PuKa (-06/65,86) 176 kg (79+97) 240,86 p., 5. Juho Kyösti KJ (-06/62,74) 124 kg (58+66) 175,187 p. **Sarja 73 kg:** 1. Vee-ti Huhtamäki TP (-05/72,07) 195 kg (90+105) 252,573 p., 2. Lauri Kallioniemi AU (-05/70,52) 186 kg (82+104) 244,017 p., 3. Valtteri Raudasoja OAK (-04/69,18) 168 kg (78+90) 222,962 p., 4.

Matias Määttä LoVe (-04/71,69) 155 kg (70+85) 201,383 p., 5. Julius Vioo KJ (-07/71,02) 138 kg (61+77) 180,288 p. **Sarja 81 kg:** 1. Miro Manderbacka KJ (-05/74,36) 208 kg (92+116) 264,641 p., 2. Hannes Pränni OAK -06/74,07) 201 kg (88+113) 256,297 p., 3. Onni Ruoho TAK (-04/76,54) 200 kg (89+111) 250,44 p., 4. Eemeli Toivonen LoLif (-04/79,99) 178 kg (83+95) 217,766 p., 5. Kalle Ranta-Nilkku ÄH (-05/73,7) 164 kg (74+90) 209,711 p., 6. Rasmus Paakunainen TP (-05/77,59) 163 kg (73+90) 202,619 p., 7. Miko Vuorenmaa LeKi (-05/76,03) 115 kg (50+65) 144,528 p. **Sarja 89 kg:** 1. Konsta Suonemi OAK (-04/86,52) 254 kg (111+143 M17SE) 299,08 p., 2. Jerry Jokinen Atomi (-06/88,02) 158 kg (66+92) 184,588 p. **Sarja 96 kg:** 1. Jonne Akujärvi OAK (-05/94,18) 223 kg (103+120) 253,081 p., 2. Jaakko Kemppe OAK (-05/89,75) 149 kg (66+83) 172,575 p. **Sarja 102 kg:** 1. Otto Liikanen RoRe (-04/98,37) 231 kg (104+127) 257,721 p., 2. Otso Niemi TAK (-05/96,7) 196 kg (86+110) 220,114 p., 3. Miro Silanne TP (-05/96,61) 178 kg (83+95) 199,972 p.

SEURAPISTEET:

15-VUOTIAAT: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 58, 2. Puntti-Karhut 24, 3. Äänekosken Huima 15, 4. Tampereen Sisu 11, 5. Kalajoen Junkkarit 10, 6. Lahden Atomi, Bodonos, Lempäälän Kisa, Lohtajan Veikot, Raution Kisailijat ja Ylöjärven Ryhti 7. 17-vuotiaat: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 68, 2. Puntti-Karhut 44, 3. Tampereen Pyrintö 19, 4. Rovaniemen Reipas 17, 5. Äänekosken Huima 15, 6. Kalajoen Junkkarit 13.

PERUSKOULULAISTEN MESTARUUSKILPAILUT, ROVANIEMI 24.–25.7.2021

TYTÖT:

Sarja 32 kg: 1. Juntto Wilhelmina Haaparanta (-11/30,00) 50 kg PKE (20 PKE+30 PKE) 123,963 p. **Sarja 40 kg:** 1. Mäntykenttä Sara Rovaniemi (-09/38,10) 40 kg (17+23) 77,523 p. **Sarja 49 kg:** 1. Postila Saara Rovaniemi (-06/47,80) 109 kg PKE (50 PKE+59 PKE) 173,348 p., 2. Känkänen Helka Pori (-08/47,50) 86 kg (39+47) 137,458 p., 3. Vaa-

ra Stina Haaparanta (-09/47,20) 70 kg (30+40) 112,453 p. **Sarja 55 kg:** 1. Jauhojärvi Matilda Rovaniemi (-06/50,80) 105 kg (45+60) 159,302 p., 2. Niva Liisa Rovaniemi (-08/54,20) 98 kg (45+53) 141,803 p., 3. Pimiä Tilda Saarijärvi (-06/54,00) 42 kg (21+21) 60,933 p. **Sarja 59 kg:** 1. Rättyä Vilma Sievi (-06/58,40) 135 kg (59+76) 185,623 p., 2. Lindén Sara Ulvila (-08/57,30) 112 kg (50+62) 155,957 p., 3. Herva Mona Rovaniemi (-06/55,50) 109 kg (48+61) 155,121 p. **Sarja 64 kg:** 1. Kononen Iita Äänekoski (-06/63,10) 158 kg PKE (73 PKE+85 PKE) 206,875 p., 2. Jürgenson Gerta Sievi (-06/62,80) 148 kg (70+78) 194,343 p., 3. Hormavirta Minni Lohja (-08/61,50) 135 kg (60+75) 179,572 p., 4. Kononen Olga Pori (-06/62,90) 109 kg (49+60) 142,993 p. **Sarja 71 kg:** 1. Timonen-Nissi Jenna Muonio (-07/67,50) 115 kg (50+65) 144,774 p., 2. Haapakoski Pinja Rovaniemi (-07/64,20) 80 kg (36+44) 103,667 p. Ylisoini Janette Kerava (-06/64,30) – (-+0)

POJAT:

Sarja 35 kg: 1. Russell Torbjørn Rovaniemi (-10/33,60) 80 kg PKE (35 PKE+45 PKE) 95,294 p., 2. Russell Ukko Rovaniemi (-11/34,30) 58 kg (25+33) 138,490 p., 3. Hagman Konsata Tampere (-11/34,00) 43 kg (19+24) 103,643 p., 4. Lautamo Eino Kemijärvi (-12/28,40) 39 kg (17+22) 115,217 p., 5. Salmi Lauri Rovaniemi (-13/29,70) 38 kg (16+22) 106,512 p. **Sarja 40 kg:** 1. Ollonen Kai Rovaniemi (-08/39,60) 97 kg PKE (44 PKE+53 PKE) 200,058 p., 2. Pimiä Åke Saarijärvi (-10/37,50) 47 kg (22+25) 102,309 p., 3. Taipale Risto Kemijärvi (-11/36,80) 43 kg (20+23) 95,408 p. **Sarja 45 kg:** 1. Karppinen Topi Rovaniemi (-07/40,30) 70 kg (30+40) 141,947 p., 2. Mitrunen Teemu Helsinki (-10/43,00) 56 kg (23+33) 106,843 p. **Sarja 49 kg:** 1. Järvenpää Antti Luvia (-08/46,80) 95 kg (43+52) 168,080 p. **Sarja 55 kg:** 1. Mäkitalo Elias Rovaniemi (-07/53,70) 105 kg (47+58) 165,997 p., 2. Pimiä Aapo Saarijärvi (-08/52,30) 70 kg (32+38) 112,975 p., 3. Kumpuniemi Elias Ranua (-10/52,80) 47 kg (20+27) 75,288 p., 4. Kiiskinen Ville Rova-

niemi (-10/53,20) 36 kg (14+22) 57,328 p. **Sarja 61 kg:** 1. Gröhn Hugo Rovaniemi (-08/59,30) 98 kg (43+55) 143,949 p. **Sarja 67 kg:** 1. Teurajärvi Lenni Rovaniemi (-06/61,70) 134 kg (59+75 PKE) 191,470 p. **Sarja 81 kg:** 1. Pränni Hannes Rovaniemi (-06/75,70) 210 kg PKE (94 PKE+116 PKE) 264,550 p., 2. Mähönen Lauri Iisalmi (-07/78,30) 170 kg (72+98) 210,302 p. **Sarja +81 kg:** 1. Akujärvi Jonne Rovaniemi (-05/95,30) 205 kg (92+113) 231,548 p., 2. Kemppe Jaakko Rovaniemi (-05/89,20) 136 kg (60+76) 157,944 p.

KUNTAPISTEET: 1. Rovaniemi 106, 2. Haaparanta 14, 3. Saarijärvi 14, 4. Sievi 12, 5. Pori 8, 6. Äänekoski, Muonio, Luvia 7.

PUNTTIKARNEVAALIT 2021, ROVANIEMI 28.7.2021

TYTÖT 12-v:

Sarja 40 kg: 1. Juntto Wilhelmina OAK (-11/29,30) 50 kg (19+31) 127,284 p., 2. Mäntykenttä Sara OAK (-09/38,30) 47 kg (19+28) 90,639 p., 3. Leinonen Venny Herakles (-09/32,60) 35 kg (15+20) 79,302 p. **Sarja +40 kg:** 1. Vaara Stina OAK (-09/46,60) 67 kg (31+36) 108,752 p.

POJAT 12-v:

Sarja 40 kg: 1. Russell Torbjørn OAK (-10/33,80) 80 kg (37+43) 194,049 p., 2. Russell Ukko OAK (-11/34,20) 61 kg (27+34) 146,108 p., 3. Pimiä Åke ÄH (-10/37,80) 47 kg (22+25) 101,493 p., 4. Salmi Lauri OAK (-13/29,90) 43 kg (17+26) 119,593 p., 5. Lautamo Eino RoRe (-12/28,20) 34 kg (14+20) 101,295 p., 6. Leinonen Eelis Herakles (-13/21,70) 16 kg (7+9) 66,658 p. **Sarja 49 kg:** 1. Mitrunen Teemu Herakles (-10/43,00) 58 kg (24+34) 110,659 p. **Sarja +49 kg:** 1. Kumpuniemi Elias RoRe (-10/52,00) 49 kg (21+28) 79,444 p.

TYTÖT 13-16 v:

Sarja 49 kg: 1. Postila Saara OAK (-06/47,50) 111 kg (51+60) 177,416 p., 2. Pajunpää Tessa LoVe (-07/41,60) 70 kg (30+40) 125,137 p. **Sarja +49 kg:** 1. Ylisoini Janette Bodonos (-06/63,90) 163 kg (72+91) 211,811 p., 2. Kononen Iita ÄH (-06/62,20) 158 kg (73+85) 208,698 p., 3. Jürgenson Gerta RK (-06/63,70) 140 kg (63+77)

182,265 p., 4. Rättyä Vilma RK (-06/59,00) 130 kg (57+73) 177,555 p., 5. Timonen-Nissi Jenna OAK (-07/68,20) 116 kg (54+62) 145,197 p., 6. Jauhojärvi Matilda OAK (-06/53,70) 106 kg (45+61) 154,395 p., 7. Jaskari Teea LeKi (-05/63,40) 92 kg (40+52) 120,114 p., 8. Pimiä Tilda ÄH (-06/54,90) 75 kg (32+43) 107,546 p., 9. Haapakoski Pinja RoRe (-07/62,90) 70 kg (33+37) 91,830 p., 10. Kangas Sini RK (-07/54,90) 65 kg (29+36) 93,206 p.

POJAT 13-16 v:

Sarja 49 kg: 1. Ollonen Kai OAK (-08/39,30) 99 kg (46+53) 205,702 p., 2. Karppinen Topi OAK (-07/40,90) 70 kg (29+41) 139,955 p. **Sarja 67 kg:** 1. Teurajärvi Lenni OAK (-06/61,50) 134 kg (58+76) 191,896 p., 2. Mäkitalo Elias OAK (-07/53,90) 106 kg (48+58) 167,097 p., 3. Gröhn Hugo OAK (-08/59,80) 93 kg (43+50) 135,798 p., 4. Pimiä Aapo ÄH (-08/52,20) 75 kg (35+40) 121,228 p. **Sarja +67 kg:** 1. Akujärvi Jonne OAK (-05/95,90) 215 kg (100+115) 242,239 p., 2. Kemppe Jaakko OAK (-05/89,50) 139 kg (62+77) 161,190 p.

20- JA 23-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT, ROVANIEMI 14.–15.8.2021

NAISET 20-v.

Sarja 45 kg: 1. Tessa Pajunpää LoVe (-07/42,22) 68 kg (32+36) 119,982 p. **Sarja 49 kg:** 1. Saara Postila OAK (-06/48,03) 114 kg (55+62) 180,611 p. **Sarja 52 kg:** 1. Viivi Kõrkkö OAK (-02/52,81) 143 kg (63+80) 210,813 p., 2. Vilma Väisänen 8000Urh (-02/54,87) 142 kg (64+78) 203,698 p., 3. Inka Tiainen PuKa (-05/54,2) 131 kg (59+72) 189,553 p., 4. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/53,58) 110 kg (49+61) 160,478 p. Meri Mänty RoRe (-02/54,8) – (50+-) **Sarja 59 kg:** 1. Vilma Korkiatupa AK (-03/58,36) 129 kg (59+70) 177,453 p., 2. Ansa Pajatie HWJ (-04/58,91) 106 kg (48+58) 144,92 p. Laura Keränen RoRe (-03/58,96) – (51+-) **Sarja 64 kg:** 1. Jannike Bäckström RoRe (-03/63,92) 179 kg (79+100) 232,559 p., 2. Janette Ylisoini Bod (-06/63,29) 162 kg (69+93 T15SE) 211,727 p., 3. Sanni Takunen RoRe (-02/61,43) 132 kg

(60+72) 175,706 p., 4. Eveliina Laitinen JoPuPo (-02/62,73) 125 kg (55+70) 164,253 p., 5. Emmi Lämsä RoRe (-01/62,92) 110 kg (52+58) 144,277 p. **Sarja 71 kg:** 1. Aino Luostarinen OAK (-03/66,55) 191 kg (84+107) 242,382 p., 2. Sini-Elina Kokkonen RoRe (-01/70,93) 129 kg (57+72) 158,086 p., 3. Jenna Timonen-Nissi OAK (-07/66,98) 119 kg (53+66) 150,462 p. Senni Salorinne KuKisa (-02/67,7) – (47+-) **Sarja 76 kg:** 1. Marla Sinisaari RoRe (-05/71,69) 145 kg (65+80) 176,707 p., 2. Iina Jäppinen LPN (-03/72,95) 138 kg (63+76) 166,68 p. **Sarja 81 kg:** 1. Tuuliina Lehto KPK (-01/78,54) 130 kg (58+72) 151,53 p.

ULKOPUOLELLA SM-KILPAILUN:

Sarja 87 kg: Tyra Holst Falun AK (-01/83,51) 176 kg (80+96) 199,735 p.

NAISET 23-v.:

Sarja 49 kg: 1. Saara Postila OAK (-06/) 114 kg (52+62) 180,611 p. **Sarja 55 kg:** 1. Siri Sytelä AU (-00/54,73) 159 kg (70+89) 228,493 p., 2. Kirsi-Marja Mukkala APW (-99/50,84) 158 kg (72+86) 239,57 p., 3. Viivi Korkko OAK (-02/52,81) 143 kg (63+80) 210,813 p., 4. Vilma Väisänen 8000Urh (-02/54,87) 142 kg (64+78) 203,698 p., 5. Essi Heikkinen RoRe (-99/54,41) 138 kg (61+77) 199,136 p., 6. Inka Tiainen PuKa (-05/54,2) 131 kg (59+72) 189,553 p., 7. Susanna Sirenius ÄH (-98/54,75) 113 kg (53+60) 162,347 p., 8. Matilda Jauhohjärvi OAK (-06/53,58) 110 kg (49+61) 160,478 p. Meri Mänty RoRe (-02/54,8) – (50+-) **Sarja 59 kg:** 1. Supattra Suni 8000Urh (-99/58,9) 163 kg (72+91 N23SE) 222,873 p., 2. Ella Häkkinen KelVi (-98/58,23) 146 kg (65+81) 201,134 p., 3. Emilia Kurkela APW (-00/58,86) 141 kg (62+79) 192,878 p., 4. Heidi Kupari LPN (-99/58,02) 135 kg (60+75) 186,425 p., 5. Sofia Sillanpää AK (-99/58,65) 130 kg (59+71) 178,247 p., 6. Vilma Korkiatupa AK (-03/58,36) 129 kg (59+70) 177,453 p., 7. Mari Kahilainen KelVi (-99/58,13) 118 kg (55+63) 162,745 p., 8. Ansa Pajatie HWJ (-04/58,91) 106 kg (48+58) 144,92 p. **Sarja 64 kg:** 1. Jannike Bäckström RoRe (-03/63,92) 179 kg (79+100) 232,559 p., 2. Janette Ylisoini Bod (-06/63,29) 162 kg (69+93 T15SE) 211,727 p., 3. Nea Kunnari AK (-00/63,72)

156 kg (68+88) 203,057 p., 4. Elli-Noora Nevalainen EWA (-98/63,8) 148 kg (67+81) 192,499 p., 5. Sanni Takkunen RoRe (-02/61,43) 132 kg (60+72) 175,706 p., 6. Wilma Kangasluoma TAK (-98/61,94) 131 kg (60+71) 173,482 p., 7. Emma Rapanen IJ (-99/63,22) 128 kg (58+70) 167,402 p., 8. Eveliina Laitinen JoPuPo (-02/62,73) 125 kg (55+70) 164,253 p. **Sarja 71 kg:** 1. Aino Luostarinen OAK (-03/66,55) 191 kg (84+107) 242,382 p., 2. Noora Lehtonen OP (-00/67,05) 189 kg (83+106) 238,829 p. **Sarja 76 kg:** 1. Jutta Selin TP (-99/74,92) 199 kg (88+111) 237,19 p., 2. Marla Sinisaari RoRe (-05/71,69) 145 kg (65+80) 176,707 p., 3. Iina Jäppinen LPN (-03/72,95) 138 kg (63+76) 166,68 p. **Sarja 81 kg:** 1. Sofia Rönkkö KelVi (-99/76,43) 167 kg (72+95) 197,144 p., 2. Sara Tervonen OAK (-98/79,62) 164 kg (68+96) 189,984 p., 3. Linnea Ristolainen SaWo (-99/79,76) 150 kg (65+85) 173,63 p., 4. Emilia Ala-Rantala RoRe (-99/77,34) 140 kg (60+80) 164,351 p. **Sarja 87 kg:** 1. Sanni Pietarinen JoPuPo (-00/82,76) 155 kg (70+85) 176,568 p.

MIEHET 20-v.:

Sarja 55 kg: 1. Joona Viitasaari PuKa (-04/54,44) 170 kg (75+95) 265,943 p. **Sarja 61 kg:** 1. Lenni Teurajärvi OAK (-06/60,95) 135 kg (55+80) 194,526 p. **Sarja 67 kg:** 1. Eetu Hautaniemi PuKa (-05/66,32) 207 kg (94+113) 282,029 p., 2. Juuso Kokko 8000Urh (-04/64,5) 190 kg (90+100) 263,553 p., 3. Veikko Ojala PuKa (-06/65,66) 181 kg (81+100) 248,186 p. **Sarja 73 kg:** 1. Ilmari Korpela TAK (-03/71,33) 204 kg (94+110) 265,829 p., 2. Santeri Suonpää PaPu (-03/71,34) 197 kg (91+106) 256,687 p., 3. Veeti Huhtamäki TP (-05/72,75) 188 kg (88+100) 242,187 p., 4. Valtteri Raudasoja OAK (-04/69,12) 175 kg (85+90) 232,375 p. Ulkopuolella SM-kilpailun: Timi Niemelä RoRe (-03/68,04) 208 kg (90+118) 278,877 p. **Sarja 81 kg:** 1. Jesse Kääriäinen Herakles (-03/79,44) 211 kg (90+121) 259,059 p., 2. Miro Manderbacka KJ (-05/73,55) 210 kg (95+115) 268,842 p., 3. Hannes Pränni OAK (-06/73,92) 205 kg (90+115) 261,697 p., 4. Onni Ruoho TAK (-04/75,59)

194 kg (92+102) 244,589 p., 5. Jaro Haapakoski RoRe (-03/79,56) 189 kg (85+104) 231,867 p. Janne Kähtävä KJ (-02/80,42) – (84+-) **Sarja 89 kg:** 1. Juuso Hartikainen JoPuPo (-02/86,25) 281 kg (126+155) 331,351 p., 2. Konsta Suoniemi OAK (-04/86,03) 274 kg M17SE (127 M17SE+PE+147 M17SE) 323,48 p., 3. Markus Helin TP (-02/84,26) 218 kg (94+124) 259,908 p. **Sarja 96 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK (-01/92,91) 287 kg M20+23SE (127+160 M20SE) 327,536 p., 2. Jonne Akujärvi OAK (-05/94,68) 230 kg (105+125) 260,466 p. Sakari Pietarinen JoPuPo (-03/90,7) – (121+-) **Sarja 102 kg:** 1. Otto Liikanen RoRe (-04/100,14) 239 kg (105+134) 264,882 p., 2. Henrik Helkelä TAK (-01/101,86) 238 kg (108+130) 262,157 p. **Sarja 109 kg:** 1. Jukka Ylisoini RoRe (-03/108,89) 250 kg (115+135) 269,305 p. **Sarja +109 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK (-03/122,38) 308 kg (138+170) 321,357 p.

MIEHET 23-v.:

Sarja 55 kg: 1. Joona Viitasaari PuKa (-04/54,44) 170 kg (75+95) 265,943 p. **Sarja 67 kg:** 1. Eetu Hautaniemi PuKa (-05/66,32) 207 kg (94+113) 282,029 p., 2. Juuso Kokko 8000Urh (-04/64,5) 190 kg (90+100) 263,553 p., 3. Veikko Ojala PuKa (-06/65,66) 181 kg (81+100) 248,186 p. **Sarja 73 kg:** 1. Samuel Kaikkonen PaPu (-98/72,36) 247 kg M23SE (109 M23SE+138 M23SE) 319,181 p., 2. Ilmari Korpela TAK (-03/71,33) 204 kg (94+110) 265,829 p., 3. Santeri Suonpää PaPu (-03/71,34) 197 kg (91+106) 256,687 p. Joel Holappa TP (-99/68,15) – (+0) **Sarja 81 kg:** 1. Max Barkman Herakles (-99/79,99) 256 kg (116+140) 313,192 p., 2. Mauro Nieminen RoRe (-99/79,44) 241 kg (105+136) 295,892 p., 3. Vertti Kenttälä RoRe (-99/79,3) 211 kg (96+115) 259,296 p., 4. Jesse Kääriäinen Herakles (-03/79,44) 211 kg (90+121) 259,059 p., 5. Anton Hodju RoRe (-00/78,65) 207 kg (95+112) 255,474 p. **Sarja 89 kg:** 1. Juuso Hartikainen JoPuPo (-02/86,25) 281 kg (126+155) 331,351 p., 2. Konsta Suoniemi OAK (-04/86,03) 274 kg M17SE (127 M17SE+PE+147 M17SE) 323,48 p., 3. Iiro Kallioinen PuKa (-98/86,59) 235

kg (105+130) 276,604 p. Aaro Spännäri KuKisa (-98/87,62) – (+0) **Sarja 96 kg:** 1. Väinö Suoniemi OAK (-01/92,91) 287 kg M20+23SE (127+160 M20SE) 327,536 p., 2. Oliver Svartberg TAK (-99/90,45) 259 kg (117+142) 298,965 p., 3. Konsta Parkkali TAK (-99/89,45) 243 kg (111+132) 281,861 p. Sakari Pietarinen JoPuPo (-03/90,7) – (121+-), Pasi Liikka KuKisa (-98/95,48) – (121+-) **Sarja 102 kg:** 1. Roni Peltonen TP (-98/99,99) 313 kg (142 M23SE+171) 347,086 p., 2. Joonas Hasu KuKisa (-99/100,73) 272 kg (116+156) 300,81 p. **Sarja 109 kg:** 1. Jukka Ylisoini RoRe (-03/108,89) 250 kg (115+135) 269,305 p. **Sarja +109 kg:** 1. Hanno Keskitalo OAK (-03/122,38) 308 kg (138+170) 321,357 p.

SEURAPISTEET

20-v.: 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 66, 2. Rovaniemen Reipas 41, 3. Puntti-Karhut 22, 4. Turun Atleettiklubi 15, 5. Joensuun Puntti-Pojat 10, 6. 8000Urheilijat 10. **23-v.:** 1. Ounasvaaran Atleetti Klubi 42, 2. Rovaniemen Reipas 37, 3. Puntti-Karhut 23, 4. 8000Urheilijat 15, 5. Turun Atleettiklubi 15, 6. Joensuun Puntti-Pojat 14.

15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT, CIECHANOW, PUOLA 20.–27.8.2021

TYTÖT 15-v.:

Sarja 49 kg: 8. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/47,90) 112 kg (52+60) 177,823 p., 9. Saara Postila FIN OAK (-06/48,00) 109 kg (50+59) 172,775 p. **Sarja 59 kg:** 10. Vilma Rättyä FIN RK (-06/58,66) 134 kg (58+76) 183,711 p. **Sarja 64 kg:** 2. Janette Ylisoini FIN Bod (-06/63,05) 171 kg T15SE (75+96 T15SE) 224,004 p., 4. Iita Kononen FIN ÄH (-06/62,80) 160 kg (75+85) 210,101 p.

TYTÖT 17-v.:

Sarja 59 kg: 13. Ida Moisio FIN APW (-04/58,20) 148 kg (68+80) 203,958 p. **Sarja 76 kg:** Marla Sinisaari FIN (-05/71,15) – (66+-) **POJAT 15-v.:** **Sarja 67 kg:** 10. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/66,00) 174 kg (76+98) 237,8 p. **Sarja 73 kg:** 10. Hannes Pränni FIN OAK (-06/72,45) 210 kg P15SE (96 P15/M17SE+114 P15SE) 271,174 p.

POJAT 17-v.:

Sarja 55 kg: 6. Joon Viitasaa-ri FIN PuKa (-04/54,46) 169 kg (74+95) 264,304 p. **Sarja 61 kg:** 9. Patrik Ahtiainen FIN TP (-04/59,50) 188 kg M17SE (86 M17SE+102) 275,491 p. **Sarja 67 kg:** 10. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/65,90) 194 kg (89+105) 265,39 p. **Sarja 73 kg:** 15. Miro Manderbaca FIN (-05/72,05) 211 kg (97 M17SE+114) 273,341 p. **Sarja 89 kg:** 8. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/86,90) 275 kg M17SE/PE (125+150 M17SE) 323,154 p, **Sarja 96 kg:** 11. Jonne Akujärvi FIN OAK (-05/94,75) 225 kg (105+120) 254,728 p. **Sarja 102 kg:** 7. Otto Liikanen FIN RoRe (-04/100,35) 232 kg (102+130) 256,927 p.

SUOMEN CUPIN FINAALI,
KALAJOKI 18.9.2021

NAISET: 1. Siri Sytelä AU (-00/55,90) 165 kg (75+90) 462,276 p. (228,622+233,654), 2. Iita Kononen ÄH (-06/61,70) 165 kg (75+90) 409,122 (190,089+219,034), 3. Iida Kalmar AU (-94/63,45) 149 kg (65+84) 391,527 p. (197,087+194,441), 4. Tiia Ojakoski PuKa (-90/71,40) 147 kg (65+82) 349,921 p. (170,399+179,523)

MIEHET: 1. Hannes Keskitalo OAK (-96/110,50) 320 kg (140+180) 701,245 p. (358,075+343,170), 2. Petri Lindfors KelVi (-93/113,00) 293 kg (125+168) 647,879 p. (335,73+312,149), 3. Pasi Liikka KuKisa (-98/98,35) 292 kg (132+160) 647,686 p. (321,885+ 325,802), 4. Hanno Keskitalo OAK (-03/127,20) 307 kg (140+167) 622,538 p. (304,971+317,568)

20- JA 23-VUOTIAIDEN
EM-KILPAILUT, ROVANIEMI
24.9.–3.10.2021

NAISET 20-v.:

Sarja 49 kg: 6. Saara Postila FIN OAK (-06/48,27) 116 kg (53+63) 183,057 p., 7. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/47,66) 114 kg (53+61) 181,723 p. **Sarja 55 kg:** 8. Vilma Väisänen FIN 8000Urh (-02/54,76) 147 kg (65+82) 211,167 p., 11. Viivi Körkkö FIN OAK (-02/54,08) 144 kg (64+80) 208,692 p. **Sarja 59 kg:** 14. Vilma Rättyä FIN RK (-06/58,83) 134 kg

(61+73) 183,363 p. **Sarja 64 kg:** 4. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/63,30) 186 kg N20/23SE (84 N20SE+102) 243,071 p., 9. Janette Ylisoini FIN Bod (-06/63,47) 171 kg (74+97 T15SE) 223,108 p. **Sarja 71 kg:** 3. Aino Luostarinen FIN OAK (-03/66,79) 200 kg (91+109) 253,285 p., 12. Iita Kononen FIN ÄH (-06/64,40) 166 kg (78 T15SE+88) 214,712 p.

NAISET 23-v.:

Sarja 55 kg: 6. Siri Sytelä FIN AU (-00/54,72) 164 kg N23SE (74 N23SE+90) 235,709 p. **Sarja 59 kg:** 9. Ella Häkkinen FIN KelVi (-98/58,16) 145 kg (65+80) 199,915 p. **Sarja 64 kg:** 8. Nea Kunnari FIN AK (-00/63,68) 148 kg (64+84) 192,716 p. Suvi Talasterä FIN PuKa (-99/63,79) – (+0) **Sarja 71 kg:** Noora Lehtonen FIN OP (-00/68,80) – (+105) **Sarja 76 kg:** 4. Jutta Selin FIN TP (-99/75,00) 198 kg kg (90+108) 235,875 p., 8. Sofia Rönkkö FIN (-99/75,66) 166 kg (74+92) 196,915 p. **Sarja 81 kg:** 10. Sara Tervonen FIN OAK (-98/80,50) 164 kg (67+97) 189,06 p.

MIEHET 20-v.:

Sarja 55 kg: 8. Joon Viitasaa-ri FIN PuKa (-04/54,66) 174 kg (79+95) 271,364 p. **Sarja 61 kg:** Patrik Ahtiainen FIN TP (-04/59,85) – (+95) **Sarja 67 kg:** 10. Timi Niemelä FIN RoRe (-03/66,48) 213 kg (92+121) 289,76 p., 11. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/66,56) 201 kg (91+110) 273,228 p. **Sarja 89 kg:** 8. Juuso Hartikainen FIN JoPuPo (-02/86,84) 281 kg (125+156) 330,309 p. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/87,09) – (+145) **Sarja 96 kg:** 9. Väinö Suoniemi (-01/95,40) 290 kg M20SE (125+165 M20SE/PE) **Sarja 109 kg:** Jukka Ylisoini FIN RoRe (-03) – (122+-) **Sarja +109 kg:** 7. Tuovinen Matias FIN Atomi (-01/133,0) 317 kg (140+177) 325,063 p., 8. Keskitalo Hanno FIN OAK (-03/126,60) 311 kg (141+170) 322,028 p.

MIEHET 23-v.:

Sarja 67 kg: 8. Joel Holappa FIN TP (-99/66,48) 209 kg (95+114) 284,319 p. **Sarja 73 kg:** 10. Samuel Kaikkonen FIN PaPu (-98/72,59) 245 kg (110 M23SE+135) 316,017 p. **Sarja 81 kg:** 11. Max Barkman FIN Herakles (-99/80,74) 251 kg (115+136) 305,617 p., 12. Mauro Nieminen FIN RoRe (-99/79,72) 245 kg (111+134)

300,256 p. **Sarja 89 kg:** 13. Iiro Kallioinen FIN PuKa (-98/84,46) 245 kg (112+133) 291,767 p. **Sarja 96 kg:** 10. Pasi Liikka FIN Kukis (-98/95,61) 298 kg M23SE (130 M23SE+168 M23SE) 336,157 p., 12. Svartberg Oliver FIN TAK (-99/94,88) 265 kg (123+142) 299,847 p. **Sarja 102 kg:** 9. Aleks Schöning FIN TP (-99/99,47) 275 kg (120+155) 305,535 p. Roni Peltonen FIN TP (-98/101,84) – (+182) (A 3.10.)

MASTERS EM-KILPAILUT,
ALKMAAR, ALANKOMAAT
16.–21.10.2021

N65:

Sarja 55 kg: 2. Maija-Riitta Sankamo FIN (-56/54,6) 68 kg (30+38) 97,88/183,34 p.

N60:

Sarja 55 kg: 2. Assi Koivisto-Altonen FIN (-57/53,20) 73 kg (33+40) 107,05/196,86 p. **Sarja 59 kg:** 1. Kirsi Pitkänen FIN (-58/68,30) 67 kg (29 N60SE+38) 92,33/166,75 p. **Sarja 64 kg:** 2. Hille Korhonen FIN (-61/63,3) 81 kg N60SE (31+50 N60SE) 105,85/160,26 p.

N55:

Sarja 64 kg: 2. Irmeli Vilenius FIN (-65/63,20) 81 kg (34+47) 105,95/163,70 p. **Sarja 81 kg:** 2. Satu Takala FIN (-65/80,9) 93 kg N55SE (39 N55SE+54 N55SE) 106,98/148,16 p.

N50:

Sarja 71 kg: 1. Susanna Niemi FIN (-71/69,0) 111 kg (50+61) 138,05/176,57 p.

N45:

Sarja 55 kg: 1. Laura Majander FIN (-74/54,9) 130 kg (58+72) 186,41/235,81 p., 3. Virve Leikola FIN (-72/53,6) 99 kg (43+56) 144,39/189,59 p. **Sarja 76 kg:** 1. Eija Selkälä FIN (-72/73,6) 135 kg (59+76) 162,33/205,02 p. **Sarja 87 kg:** 2. Sari Anria FIN (-73/85,9) 129 kg (54+75) 144,73/180,63 p. **N40:** **Sarja 76 kg:** 3. Anni Jääskeläinen FIN (-79/74,6) 145 kg N40SE (65+80) 173,19/202,63 p.

N35:

Sarja 45 kg: 1. Anne Isokangas FIN APW (-82/44,4) 90 kg (40+50) 152,06/170,91 p. **Sarja 64 kg:** 3. Jenni Juntila FIN (-83/63,2) 133 kg (58+75) 173,97/192,94 p. **Sarja 71 kg:** 10. Katariina Hankimo FIN (-83/67,2) 115 kg (55+60) 145,14/161,4 p.

M80:

Sarja 89 kg: 3. Pekka Salo FIN RiKi (-41/81,4) 83 kg (38 M80SE+45) 100,65/252,02 p.

M75:

Sarja 96 kg: 2. Risto Tiainen FIN Herakles (-45/93,2) 123 kg (62 M75SE+61) 140,19/305,76 p.

M65:

Sarja 109 kg: Heikki Kasanen FIN Bod (-55/108,1) 131 kg (55+76) 141,55/240,31 p.

M45:

Sarja 89 kg: 6. Niklas Wasenius FIN (-75/88,8) 189 kg (89+100) 219,93/267,88 p. **Sarja +109 kg:** Riku Ruoti FIN (-76/119,4) 217 kg (92+125) 227,77/274,01 p.

M40:

Sarja 73 kg: 2. Lars Carlsson FIN (-79/71,8) 180 kg (84+96) 233,65/271,51 p. **Sarja 89 kg:** 6. Ilpo Viitala FIN (-77/87,8) 215 kg (95+120) 251,46/298,99 p.

M35:

Sarja 81 kg: 6. Anders Witting FIN (-83/80,3) 198 kg (91+107) 241,76/268,11 p.

JUNIORI CUP

LOPPUHUIPENTUMA 2021,
ROVANIEMI 23.10.2021

TYTÖT 12-v.:

Sarja 35 kg: 1. Wilhelmiina Juntto OAK (-11/29,80) 56 kg (23+33) 139,877 p. **Sarja 40 kg:** 1. Sara Mäntykenttä OAK (-09/37,80) 49 kg (20+29) 95,683 p. **Sarja 45 kg:** 1. Aino Eerikäinen Herakles (-11/40,30) 46 kg (20+26) 84,616 p. **Sarja 49 kg:** 1. Stina Vaara OAK (-09/47,70) 74 kg (31+43) 117,882 p.

12-VUOTIAIDEN LOPPUPISTEET: 1. Wilhelmiina Juntto 28 p., 2. Sara Mäntykenttä 25 p., 3. Stina Vaara 23 p., 4. Aino Eerikäinen 15 p.

TYTÖT 16-v.:

Sarja 45 kg: 1. Tessa Pajunpää LoVe (-07/43,40) 78 kg (34+44) 134,366 p. **Sarja 49 kg:** 1. Saara Postila OAK (-06/47,80) 113 kg (53+60) 179,709 p. **Sarja 55 kg:** 1. Liisa Niva APW (-08/53,40) 114 kg (49+65) 166,716 p., 2. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/54,10) 112 kg (48+64) 162,273 p. **Sarja 64 kg:** 1. Mona Herva OAK (-06/61,00) 118 kg (52+66) 157,763 p. **Sarja 71 kg:** 1. Jenna Timonen-Nissi OAK (-07/66,70) 123 kg (53+70) 155,889 p.

16-VUOTIAIDEN LOPPUPISTEET: 1. Saara Postila 29 p., 2. Liisa Niva 25 p., 3. Jenna Timonen-Nissi 22 p., 4. Matilda Jauhojärvi 21 p.,

5. Mona Herva 21 p., 6. Tessa Pajunpää 21 p.

POJAT 12-v.:

Sarja 35 kg: 1. Torbjørn Russell OAK (-10/33,80) 85 kg (37+48) 206,177 p., 2. Ukko Russell OAK (-11/35,00) 64 kg (28+36) 149,580 p., 3. Lauri Salmi OAK (-13/30,40) 48 kg (20+28) 130,976 p., 4. Eino Lautamo RoRe (-12/28,90) 46 kg (21+25) 133,118 p. **Sarja 40 kg:** 1. Åke Pimiä ÅH (-10/38,80) 49 kg (22+27) 103,100 p., 2. Risto Taipale RoRe (-11/37,80) 46 kg (21+25) 99,333 p. **Sarja 45 kg:** 1. Teemu Mitrunen Herakles (-10/42,20) 67 kg (30+37) 130,070 p. **Sarja 55 kg:** 1. Elias Kumpuniemi RoRe (-10/52,60) 49 kg (20+29) 78,726 p.

12-VUOTIAIDEN LOPPUISTEET: 1. Torbjørn Russell 27 p., 2. Ukko Russell 25 p., 3. Teemu Mitrunen 25 p., 4. Elias Kumpuniemi 21 p., 5. Åke Pimiä 18 p., 6. Lauri Salmi 17 p., 7. Eino Lautamo 15 p., 8. Risto Taipale 11 p.

POJAT 16-v.:

Sarja 45 kg: 1. Kai Ollonen OAK (-08/40,50) 108 kg (48+60) 217,966 p. **Sarja 55 kg:** 1. Elias Mäkitalo OAK (-07/54,80) 112 kg (50+62) 174,331 p. **Sarja 61 kg:** 1. Hugo Gröhn OAK (-08/60,50) 106 kg (47+59) 153,525 p. **Sarja 67 kg:** 1. Lenni Teurajärvi OAK (-06/67,00) 148 kg (63+85) 200,348 p. **Sarja 96 kg:** 1. Jonne Akujärvi OAK (-05/93,90) 236 kg (105+131) 268,160 p., 2. Jaakko Kempe OAK (-05/91,50) 152 kg (67+85) 174,588 p.

16-VUOTIAIDEN LOPPUISTEET: 1. Jonne Akujärvi 30 p., 2. Kai Ollonen 27 p., 3. Lenni Teurajärvi 25 p., 4. Jaakko Kempe 22 p., 5. Elias Mäkitalo 22 p., 6. Hugo Gröhn 20 p.

SUOMEN
PAINONNOSTOLIITON
SEURAJOUKKUEKILPAILU
2021:

MESTARUUSARJA: 1. RoRe 1 1777,470+1659,300 = 3437,045 p., 2. OAK 1 1749,941+1496,654 = 3245,595 p., 3. TAK 1663,123+1529,013 = 3192,136 p., 4. OAK 2 1464,415+1720,250 = 3184,665 p., 5. TP 1541,596+1553,611 = 3095,110 p., 6. PuKa 1560,499+1532,286

= 3092,785 p., 7. RoRe 2 1451,470+1432,131 = 2883,601 p. **YKKÖSSARJA:** 1. KJ 937,089+782,120 = 1719,209 p., 2. OAK 1 844,448+841,529 = 1685,977 p., 3. TAK 878,295+729,595 = 1607,890 p., 4. OAK 2 805,757+766,274 = 1572,031 p., 5. ÅH 788,819+768,055 = 1556,874 p., 6. OAK 3 612,881+729,469 = 1342,350 p., 7. KuKiSa 424,643+606,050 = 1030,693 p. **NUORISOSARJA:** 1. OAK 1 1094,135+866,327 = 1960,462 p., 2. OAK 2 939,885+987,355 = 1927,248 p., 3. OAK 3 812,912+1095,00 = 1907,912 p., 4. PuKa 829,417+962,333 = 1791,750 p., 5. RoRe 763,959+977,738 = 1741,697 p., 6. KJ 796,382+822,905 = 1919,287 p., 7. OAK 4 710,441+732,336 = 1442,777 p., 8. ÅH 701,627+478,562 = 1180,189 p.

YLEISEN SARJAN
POHJOISMAIDEN
MESTARUUSKILPAILUT,
KÖÖPENHAMINA TANSKA
11.–12.11.2021

NAISET:

Sarja 49 kg: 2. Marianna Polvi FIN APW (-91/48,70) 123 kg (52+71) 192,757 p. **Sarja 55 kg:** 3. Vilma Väisänen FIN 8000UrH (-02/55,00) 147 kg (65+82) 210,521 p. **Sarja 59 kg:** 1. Saara Retulainen FIN TAK (-93/58,70) 200 kg SE (91 SE+109) 274,073 p. Heidi Kupari FIN (-99/58,20) – (61+–) **Sarja 71 kg:** 4. Nelli Nurmi FIN TAK (-93/68,60) 186 kg (85+101) 232,067 p. **Sarja 76 kg:** 2. Jutta Selin FIN TP (-99/75,00) 202 kg N23SE (90+112) 240,641 p. **Sarja 81 kg:** 1. Meri Ilmarinen FIN LoLif (-91/77,30) 213 kg (93+120) 250,109 p. **Sarja 87 kg:** 2. Sara Tervonen FIN OAK (-98/82,50) 165 kg (70+95) 188,209 p. **Sarja +87 kg:** 2. Nea Hukkinen FIN TAK (-97/90,30) 195 kg (86+109) 214,680 p.

MIEHET:

Sarja 67 kg: 1. Henri Kaikkonen FIN TP (-93/66,90) 243 kg (113 SE+130) 329,259 p. **Sarja 73 kg:** 3. Mikael Kouhia FIN TP (-95/72,80) 254 kg (116+138) 327,081 p. **Sarja 81 kg:** 3. Jonathan Räsä-

nen FIN LPN (-94/80,10) 271 kg (117+154) 331,310 p. **Sarja 96 kg:** 2. Antti Peltokangas FIN RoRe (-95/90,90) 298 kg (130+168) 343,248 p., 4. Pasi Liikka FIN KuKiS (-98/94,80) 288 kg (127+161) 325,982 p. **Sarja 102 kg:** 2. Rebin-Kardo Rezazadeh FIN RoRe (-95/101,60) 295 kg (130+165) 325,238 p.

17- JA 20-VUOTIAIDEN
PM-KILPAILUT STAVERN,
NORJA 27.–28.11.2021

17-v. TYTÖT:

49 kg: 1. Saara Postila, 55+63=118, 2. Iiris Savolainen, 53+63=116. **55 kg:** 3. Matilda Jauhojärvi, 50+63=113. **59 kg:** 3. Inka Tiainen, 70+80=150, 4. Olivia Kononen, 64+82=146. **64 kg:** 1. Janette Ylisoini, 83*+104*=187*. **71 kg:** 5. Emma Laukkarinen, 67+88=155 **76 kg:** 1. Marla Sinisaari, 70+85=155

20-v. NAISET:

55 kg: 1. Viivi Körkkö, 64+82=146 **64 kg:** 2. Jannike Bäckström, 85*+100=185. **71 kg:** 1. Aino Luostarinen, 88+115=203. **76 kg:** 3. Iina Jäppinen, 63+79=142. **81 kg:** 3. Tuuliina Lehto, 58+76=134.

17-v. POJAT

61 kg: 1. Joona Viitasaari, 83+105=188. **67 kg:** 1. Eetu Hautaniemi, 101*+120=221*. **81 kg:** 4. Veeti Huhtamäki, 95+114=209, 5. Onni Ruoho, 101+106=207. **96 kg:** 1. Jonne Akujärvi, 113*+136=249*. **102 kg:** 1. Otto Liikanen, 102+133=235.

20-v. MIEHET:

73 kg: 2. Timi Niemelä, 90+120=210, 3. Santeri Suonpää, 86+108=194. **89 kg:** 1. Juuso Hartikainen, 126+150=276, 5. Markus Helin, 95+127=222. **96 kg:** 2. Väinö Suoniemi, 126+160=286. **Yli 109 kg:** 2. Hanno Keskitalo, 147+167=314. *=ikäluokan Pohjoismaiden ennätys

SEURAJOUKKUEIDEN
SM-LOPPUOTTELU ESPOO
4.12.2021

LOPPUTULOKSET: 1) Rovaniemen Reipas 1754,827 pistettä, 2) Ounasvaaran Atleetti Klubi I 1751,945, 3) Tampereen Pyrin-

tö 1607,248, 4) Turun Atleettiklubi 1485,063, 5) Ounasvaaran Atleetti Klubi II 1264,411.

HENKILÖKOHTAISET TULOKSET:

Rovaniemen Reipas: Jannike Bäckström (64,0) 181 kg (78+103) 234,982 pistettä, Jukka Ylisoini (108,95) 274 kg (117+157) 295,116, Rebin Rezazadeh (103,6) 303 kg (133+170) 331,783, Antti Peltokangas (90,5) 294 kg (126+168) 339,285, Anette Kirkanen RoRe (57,25) 170 kg N23SE (77+93 N23SE) 236,86, Anni Vuohijoki RoRe (65,0) 203 kg (91+112) 261,14.

Ounasvaaran Atleetti Klubi I: Viivi Körkkö (51,55) 141 kg (61+80) 211,587, Hanno Keskitalo (128,1) 309 kg (140+169) 319,168, Väinö Suoniemi (94,1) 293 kg M20SE (130 M20SE +163) 332,638, Hannes Keskitalo (109,6) 346 kg (150+196) 371,979, Miia Sukuvaara (59,9) 157 kg (70+87) 212,344, Aino Luostarinen (67,7) 200 kg (90+110) 251,364.

Tampereen Pyrintö: Ronja Näsi (54,2) 94 kg (42+52) 136,015, Patrik Ahtiainen (59,7) 184 kg (80+104) 268,992, Lauri Tuovinen (114,6) 313 kg (138+175) 332,132, Roni Pelttonen (103,3) 326 kg (146+180) 357,325, Sonja Koponen (45,55) 134 kg (62+72) 221,605, Jutta Selin (-99/74,9) 204 kg N23SE (91 N23SE +113 N23SE) 243,182.

Turun Atleettiklubi: Venla Mäikola (67,2) 124 kg (52+72) 156,495, Ilmari Korpela (70,05) 199 kg (92+107) 262,118, Klaus Eloranta (81,4) 265 kg (120+145) 321,34, Oliver Svartberg (96,8) 280 kg (130+150) 314,322, Liisa Rannikko (71,05) 157 kg (67+90) 192,229, Laura Marjander (69,35) 162 kg (70+92) 200,928. Ounasvaaran Atleetti Klubi II: Saara Postila (48,65) 112 kg (50+62) 175,66, Valter Rau-dasoja (71,2) 176 kg (86+90) 229,589, Jonne Akujärvi (94,85) 240 kg (110+130) 271,594, Konsta Suoniemi (87,9) 283 kg M17SE (130 M17/M20SE +153 M17SE) 330,827, Sara Tervonen (80,05) – (+100) 115,566, Johanna Husa-Russell (54,75) – (+76) 109,189.

Liiton syyskokous järjestettiin hybridikokouksena

Painonnostoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestettiin 29.11.2021 hybridikokouksena. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Tarmo Kuusisto ja sihteeriksi Timo Ruuhijärvi. Kokouksessa oli edustettuna 19 seuraa.

Kokouksessa valittiin uudet liittojohtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle: Jari Hirvonen, Taisto Kuoppala ja Sari Kola sekä varajäsenet Harri Norberg ja Samuli Rantanen. Lisäksi Kim Nyström oli ilmoittanut eroavansa johtokunnasta yhden vuoden jälkeen.

Uusiksi varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiskaudelle ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Jari Hirvonen, Petri Tanninen, Samuli Rantanen, Sari Kola ja Juhana Suoniemi

Liittojohtokunnan jäseniksi kaksivuotiskaudelle 2022–24 valittiin: Jari Hirvonen, Petri Tanninen ja Sari Kola.

Kim Nyströmin tilalle yksivuotiskaudeksi 2022–2023 ehdotettiin: Tero Honkasalo (toiminnallinen urheilu), Samuli Rantanen ja Juhana Suoniemi

Liittojohtokunnan jäseneksi yksivuotiskaudelle 2022–2023 valittiin: Tero Honkasalo (toiminnallinen urheilu)

Liittojohtokunnan varajäseniksi yksivuotiskaudelle 2022–23 ehdotettiin seuraavia henkilöitä: Harri Norberg, Samuli Rantanen, Ahti Hämäläinen ja Juhana Suoniemi

Liittojohtokunnan varajäseniksi yksivuotiskaudelle 2022–23 valittiin: Harri Norberg, ensimmäinen varajäsen ja Samuli Rantanen, toinen varajäsen

Kokouksessa vahvistettiin myös vuoden 2022 toimintasuunnitelma, toimintakilpailun laskentaperusteet, ja talousarvio. Lisäksi kokouksessa päätettiin muutoksesta liiton toimintasääntöihin, jossa sitouduttiin osana Suomen urheiluyhteisöä 1.1.2022 alkaen keskitettyyn kurinpitoon vakavien eettisten rikkomusten osalta.

Jari Niemi & Kumppanit

Rautiontie 331, 85140 Tynkä
0400 582 146

Talopinta Oy

040 5477 965
Niittyhaankatu 5, 33720 Tampere

Rakennusliike Araks Oy

Koivikkotie 28
ROVANIEMI
040 093 9447

HEAVY-TEK OY

Perkkoonkatu 11, 33850 Tampere
0400 620 088 / heavy-tek.fi

NOORMARKUN KIINTEISTÖPALVELU OY
Krakantie 9 B Noormarkku © 0400 529 746

TILITOIMISTO PESTATILIT OY

Jaakonkatu 3 Rovaniemi
040 7489 380

SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkylä
0400 391 258

Painotuotteet Lahest.



www.mp-paino.fi