



SUOMEN PAINONNOSTOLIITON VUOSIJULKAISU 2024

TEMPAUS

s. 0 Nosto 1

s. 00 Nosto 2

s. 00 Nosto 3

Nosto 1 s. 0

Nosto 2 s. 00





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

KANNESSA
tähän kuvan nimi.
KUVA tähän kuvaaja



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/ Teroprint Oy suvi.ekholm@teroprint.fi
PAINOPAikka	Teroprint Oy, Lahti 2024



SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO
VALIMOTIE 10, 00380 HELSINKI

KÄYNTIOSOITE	Urheilun toimitalo 5. krs., Valimotie 10 www.painonnosto.fi toimisto@painonnosto.fi
PUHEENJOHTAJA	Karoliina Lundahl president@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
2024

4 PUHEENJOHTAJALTA

5 VUOSIKOKOUS

6 HENKILÖT

- 6 Saara Retulainen
- 14 Juho Vartiainen
- 15 Matti Keskinie
- 16 Jouko Leppä

8 PAINONNOSTOLIITTO

10 MASTERSPALSTA

- 10 MM-kilpailut
- 34 Masterstoimikunta

18 KILPAILUT

- 8 Nuorten PM-kilpailut
- 20 Pohjoismaiden mestaruuskilpailut
- 22 Arvokilpailut
- 23 SM-kilpailut

27 TOIMINNALLINEN URHEILU

- 27 Nuorten SM-kilpailut
- 29 SM-kilpailut Kuopiossa
- 30 SM-kilpailut Vaasassa

32 KAHVAKUULA

34 MASTERSPALSTA

35 IN MEMORIAM

36 TOIMINTAKALENTERI

37 TULOSPÖRSSI

Onnea 90-vuotiaalle Suomen Painonnostoliitolle

Tätä kirjoittaessa tänään on tasan 90 vuotta siitä kun Bruno Nyberg lausui SPNL:n synty sanat ja silloiset painonnostajat aloittivat uurstuksen lajimme eteen. Tänä päivänä viestikapula on meillä ja vuonna 2024 juhluvuotta koristaa kolmen nostajan arvokilpailumitalit. Onnea, Saara, Minni ja Janette! Tulevaisuus näyttää valoisalta!

Ilman haasteita ei tähän tilanteeseen ole päästy. Toiminnanjohtajan irtisanominen taloudellisista syistä on asettanut toiminnalle rajoitteita ja ilokseni koko kenttä on osallistunut paikkaamaan aukkoja yhdessä toimiston työharjoittelijan kanssa. Talous on saatu kääntymään tiukkojen päätösten avulla, myös seurat tulivat vastaan syysliittokokouksessa ymmärtäen että kun hinnat kallistuvat niin se tulee näkyä maksuissa. Asiantuntijaryhmät toimivat itsenäisesti ja tulevana vuonna voimme jatkaa lajin kehitystä koko kentän voimin kehityspäällikkö Fabritiuksen johdolla.

Valmennuksen asiantuntijaryhmä on valmistanut tulevalle vuodelle uudenlaisen rakenteen valmennuksen budjettiin. Ennen tuen suuruudet on ilmoitettu tavalla, joissa on ollut suurta heittoa euromäärässä joka puolestaan on kuluttanut budjettia epämääräisellä tavalla. Esimerkkinä tästä vaikkapa arvokilpailuiden lentolippu, jonka lopullisesta hinnasta ei budjetintekovaiheessa ole tietoa. Tulevaisuudessa budjetoitava kokonaismäärä pysyy vakiona, ainoa muuttuja on osuus, jolla eri kohteita tuetaan. Toivotaan tästä selkeämpää toimintatapaa jolla budjetin seuranta helpottuu.

Uusimpana satsauksena on koulutustoiminnan keskittäminen Kuortaneen Urheiluopistolle ja haussa on yhä lajin ensimmäinen NOV-palkkaus, Nuorten Olympiavalmentaja. Lapin Urheiluopiston akatemiavalmentaja saa toivottavasti rinnalleen lajin toisen palkallisen painonnostovalmentajan kentälle. Tahtotila on olemassa, urheiluopistot tukevat toimintaamme ja toivotaan että Olympiakomitea näkee kuinka vuosien takainen perustyö tuo tulosta.

Piristykseen v. 2025 kilpailukalenteriin tulee uusittu Seurajoukkuekilpailu jossa useat eri joukkueet, kuten ikinuoret Masters-nostajat, pääsevät kilpailemaan keskenään joukkuekilpailuun. Korona pysäytti Suomen Cupin kilpailun, nyt seurat ovat vaatineet että osakilpailuja aletaan nostamaan uudelleen ja että finaali palautuu kilpailukalenteriin. Edessä on jälleen kerran kiireinen nostovuosi!



Kaikkien näiden satsausten tavoitteena on lisätä aktiivisia urheilijoita lajeihimme, niin painonnostoon, kahvakuulaan kuin toiminnalliseen urheiluun. Meitä on kentällä yli kuusi tuhatta harrastajaa, mutta lisenssejä on hankittu vain hieman yli tuhat. Tavoitteenamme on saada mahdollisimman moni harrastaja ostamaan lisenssin vuonna 2025, jotta tavoittaisimme viiden tuhannen harrastajan rajan ja me olisimme virallisesti keskisuuri laji.

Kiitos Sinulle, että olet mukana toiminnassamme. Nautitaan rauhallisesta joulunajasta ja tavataan johtokunnan ja asiantuntijaryhmien kanssa tammikuuisessa Talviseminaarissa.

Hyvää joulua ja rautaisaa uutta vuotta!
t. Karoliina



Karoliina Lundahl (kesk.) jatkaa SPNL:n puheenjohtajana. Kuvassa myös uudet johtokunnan jäsenet Henrietta Halonen ja Pekka Haataja.

KAROLIINA LUNDAHL jatkaa Suomen Painonnostoliiton puheenjohtajana

Suomen Painonnostoliiton syyskokous pidettiin 1.11. hybridikokouksena. Seuroja oli paikalla 29, joista suurin osa osallistui Teamsin välityksellä. Puheenjohtaja- ja johtokuntavaalin lisäksi seurat olivat ilahduttavasti tuoneet esille useita toimintaa kehittäviä sääntömuutosehdotuksia.

Karoliina Lundahl oli ainoa puheenjohtajaehdokka, ja hänet valittiin toiselle kaksivuotiskaudelleen ilman äänestystä. Johtokunnan paikoista käytiin kolme eri äänestystä: ensin varsinaiset jäsenet, sitten naisurheilijajäsenet ja lopuksi varajäsenet. Uudessa johtokunnassa jatkavat toiselle vuodelleen Juuso Tuulinen, Pasi Vierelä, Ina Pajula sekä urheiliijaedustaja Väinö Suoniemi. Heidän seuraksensa varsinaisiksi jäseniksi valittiin Pekka Haataja, Henrietta Halonen ja Sadia Noor-E, naisurheiliijaedustajaksi valittiin Ronja Leppiaho sekä varajäseniksi Tuomas Inkala ja Janne Ollonen.

Suuri keskustelunaihe oli liiton

taloudentila, joka on valtakunnallisesikin vaikean ajan edessä aloitti vuoden taloudellisissa vaikeuksissa. Johtokunta on vuoden aikana pystynyt tarkentamaan mihin varoja on allokoitu, ja nyt loppuvuodesta tilanne näyttää paremmalta kuin odotettiin kesällä. Kehityspäällikkö Jarno Fabritius kertoi kokousväelle miten valmennuksen asiantuntijaryhmä Heikki Keskitalon johdolla teki useita taloutta edistäviä esityksiä kuten, että A- ja B-ajan tehneille urheilijoille on tukeen kattokorvaus.

Talousarviossa tulevalle vuodelle hyväksyttiin jäsenmaksu kaikille seuroille sekä palvelumaksu niille seuroille, jotka lähettävät urheilijoita ja tuomareita SM-kilpailuihin, valmentajia valmentajakoulutuksiin ja tuomareita tuomarikoulutuksiin.

Seitsemästä sääntömuutosehdotuksesta hyväksyttiin Rovaniemen Reipaan esitykset seurajoukkuekilpailun uudistuksesta ja tulosrajat ikäluokkien

SM-kilpailuihin sekä Tampereen Pyrinnön esitykset Suomen Cupin palauttamiseksi ja syntymävuoden merkintä kilpailupöytäkirjaan. Tuleva johtokunta ja KTA (kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä) toteuttavat kyseiset seurojen esitykset.

Seuroista paikalla olivat Capital Functional fitness, Harjun Voima Jyväskylä, Herakles, Jeppis functional fitness athletes, Kalajoen Junkkarit, Kasiton nisen Urheilijat, Kuusankosken Kisa, Lahden Atomi, Lake End Lifting, Lemmälän Kisa, Lifting Varkaus, Lohja-Lifting, Lohtajan Veikot, Oulun Pyrintö, Ounasvaaran Atleetti Klubi, Parkanon Puntti, POLTE Tampere, Porlamin Pamaus, Puntti-Karhut, Rauma lifting, Rovaniemen Reipas, Takomon Takajat, Tampereen Sisä, Tampereen Pyrintö, Turun Atleettiklubi, Voimailuseura Bodonos, Voimistelu- ja Urheiluseura Keljon Viesti, Yyteri Sandstorm ja Äänekosken Huima. ■

SAARA RETULAINEN on ottanut stepin ylöspäin

Painonnostaja Saara Retulaisen pitkäaikainen unelma toteutui Bulgarian pääkaupungissa Sofiassa 14. helmikuuta. Retulainen nousi ensimmäisestä kertaa kansainvälisten arvokilpailujen palkintopallille, kun hän saavutti kaksi EM-mitalia.

Loistelias raudankesytys tuotti tulosarjan $95+119=214$ kiloa. Ne ovat tätä haastattelua tehdessä sarjan 59 kiloa Suomen ja Pohjoismaiden ennätystä. Työnnöstä lohkesi EM-hopeaa ja yhteistuloksesta EM-pronssia.

Retulaisen, 31, vuosi 2024 on muiltakin osin ollut uran selvästi paras. Uran neljä absoluuttisesti kovinta yhteistulosta ovat kuluvalta vuodelta. Sinclair-pistein mitattuna EM-kisojen yhteistulos on kaikkien aikojen kovin suomalaisen naispainonnostajan tekemänä.

– EM-mitalit ja yleensäkin tulosten parantaminen lämmittävät mieltä. Parin vaikeamman vuoden jälkeen harjoitteluun on löytynyt toimiva kokonaisuus, Retulainen toteaa tyytyväisenä.

Haastatteluhetkellä Retulainen oli tehnyt edellisenä päivänä uransa kovimman työntötuloksen kilpailutilanteessa. Hän rutusti Tampereella seurajoukkueiden SM-loppuottelussa suorille käsille 121 kiloa, mikä on sarjan 64 kiloa Suomen ennätys. Retulaisen



Saara Retulainen työntää Pohjoismaiden ennätyksen 119 kiloa.

edustama seura Turun Atleet-
tiklubi saavutti SM-hopeaa.

Menossa oli tiukka keskitty-
minen loppukauden tärkeim-
pään tapahtumaan, joulukuussa Bahrainin Manamassa
pidettyihin MM-kilpailuihin.

HARVINAINEN AVIOPARI

Saara Retulainen aloitti painonnoston vuonna 2013, jolloin hän kilpaili Saara Leskinenä. Nuoren painonnostajan lahjakkuus havaittiin heti, sillä puolentoista vuoden harjoittelun jälkeen hänet valittiin jo Suomen edustajaksi 23-vuotiaiden EM-kilpailuihin.

Nollasta urheilija ei toki lähtenyt. Rytminen voimistelu ja crossfit antoivat erinomaisen pohjan painonnostouralle.

Hän avioitui Ero Retulaisen kanssa 2020. Kyseessä on harvinainen aviopari, sillä Ero Retulainen on myös painonnoston yleisen sarjan EM-mitalisti. Aviomies vastaa valmentamisesta, ja tulosta on syntynyt.

– Arki pyörii treenien ympärillä. Harjoittelussa perusrytmitys on kolme päivää treeniä ja yksi lepopäivä. Sovitan työjutut harjoitusten mukaan, markkinointi- ja some-alan yrittäjänä työskentelevä Retulainen taustoittaa.

Some on huippu-urheilijalle tärkeä tulonlähde. Myös opetus- ja kulttuuri-ministeriön myöntämä urheilija-apuraha tulee tarpeeseen.

– Olympiakarsintakilpailujen kustannukset piti maksaa omasta pussista, Retulainen mainitsee.

Pariisin olympiapaikka jäi lopulta pienestä kiinni. Huhtikuussa Thaimaan Phuketissa nostetussa viimeisessä karsintakilpailussa Retulainen tempaisi komeasti 94 kiloa, mutta jäi työnnössä ilman tulosta.

– Harmittavasti kisaa edeltävänä päivänä iski vatsapöppö. Nostaminen oli haastavaa.

Retulainen sai tammikuussa 10 000 euron apurahan. OKM:n suurin apuraha on 20 000 euroa, jonka sai 20 urheilijaa. Periaatteessa olympialajissa saavutettu EM-mitali pitäisi riittää suureen apurahaan. Seuraavassa rahanja-



Saara Retulainen saavutti kaksi EM-mitalia helmikuussa Sofiassa.

ossa selviää, miten päättäjät painonnoston arvokisamitaleita arvostavat.

PM-KILPAILUT OLIVAT SOPIVAA VAIHTELUA

Saara Retulainen voitti lokakuussa Färsearten Runavikissä Pohjoismaiden mestaruuden.

– PM-kilpailut olivat mukavaa vaihtelua. Osallistun niihin aina, kun se sopii omiin kisasuunnitelmiin. Tänä vuonna ne olivat sopivassa vaiheessa, ja niissä tuli kansainvälistä tuntumaa.

– Paikkana Färsearet oli myös kiinnostava, koska siellä PM-kisat järjestettiin ensimmäistä kertaa. Ne olivat upea kokemus, järjestäjät olivat selvästi panostaneet kisoihin, Retulainen kertoo.

Huippu-urheilijat puhuvat usein olympiadista eli olympialaisten välisestä neljän vuoden jaksosta.

– Seuraavat Los Angelesissa 2028 käytävät olympialaiset ovat ilman muuta pitkän ajan tavoitteena. Omassa kilpailusuunnitelmassa mennään kuitenkin aina kausi kerrallaan. Joka vuosi pidetään EM- ja MM-kilpailut, ja niihin tähdätään kuntohuippu.

– Mielenkiintoisia arvokisoja on jälleen tulossa. Seuraavat EM-kisat ovat Moldovan Chisinaussa ja MM-kisat Norjan Førdessä. MM-kisareissut ovat

viime vuosina tahtoneet olla kaukana, mutta nyt päästään nostamaan naapurimaassa.

BUNDESLIIGASSA ON HYVÄ TUNNELMA

Retulaisen kilpailuhistoriasta löytyy monta merkintää Saksasta. Syynä on se, että hän kilpaillee Bundesliigassa Obrigheimin joukkueessa.

– Tartuin heti tilaisuuteen, kun sellainen tarjoutui. Miika Antti-Roiko suositteli minulle Bundesliigaa tasokkaana ja tunnelmallisena kilpailusarjana. Ja kyllähän se sitä onkin. Kisat ovat hyvin järjestettyjä, ja niissä on mukava fiilis nostaa.

– Seuraotteluissa on mukana useita eri maiden EM-mitalisteja. Osallistun Bundesliigaan aina, kun se on aikataullisesti mahdollista, Retulainen vahvistaa.

Helsingissä nykyisin asuvan Retulaisen treenipaikkoja ovat Tempaus-Areena ja Urhea.

– Urhea on tullut kuvioihin mukaan siksi, että se toimii yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Urheasta löytyy muitakin palveluja kuin pelkkä painonnoston harjoituspaikka.

– Olen vetänyt Urheassa myös painonnostoharjoituksia muiden lajien urheilijoille, Retulainen toteaa. ■

TEKSTI JARNO FABRITIUS

KUVAT HANNU TILUS HTPHOTO.FI
JA SPNL:N ARKISTO

Täyttä rautaa 90 VUOTTA

Suomen Painonnostoliiton perustava kokous pidettiin Helsingissä 25.11.1934. Syntysanat lausui Bruno Nyberg.

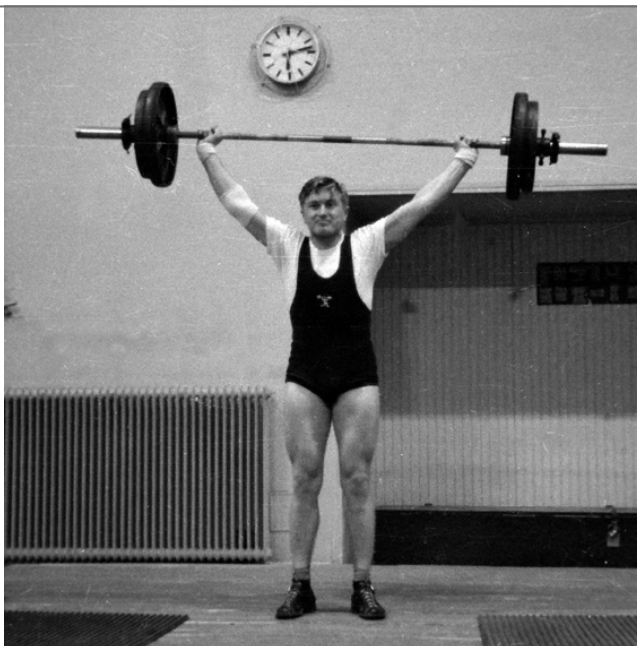
Suomen Painonnostoliitto juhlii tänä vuonna 90-vuotista taivaltaan, ja tämä merkittävä virsitanpylväs korostaa paitsi menneitä saavutuksia myös lajin valoisaa tulevaisuutta. Suomalainen painonnosto on vankalla pohjalla, ja sen kehitys näyttää entistä lupaavammalta.

Kuten aikaisempina vuosikymmeninä, myös tänään painonnosto on suomalaiselle urheilulle kunniakas laji. Olympiavoitto, kuten Kaarlo Kangasniemen historiallinen saavutus 1968, on edelleen osa lajin kulttuuriperintöä, joka innoittaa nuoria urheilijoita. Kangasniemen voittama kultamitali on jäänyt suomalaisen urheilun kultahistoriaan ja asettaa riman korkealle myös tuleville sukupolville.

Tänä päivänä suomalainen painonnosto on elinvoimaisempi kuin koskaan. Lajin menestys ei ole vain historian loistokkuutta, vaan myös nuorten urheilijoiden rautaisen kovan työn tulosta. Nuoret ovat menossa kohti olympiaunelmaa, ja heidän saavutuksensa kansainvälisillä kentillä kertovat siitä, että tulevaisuus on täynnä mahdollisuuksia. Lajille rakennetaan pohjaa, joka mahdollistaa kultaisten hetkien syntymisen myös tulevaisuudessa.

Suomen painonnostossa on havaittavissa uuden aikakauden alkaminen, jossa nuoret, lahjakkaat nostajat kiinnittävät huomion maailmalla. Heidän kilpailu-uransa on vasta alkutaipaleella, mutta he ovat jo tänään nostaneet Suomen painonnoston kärkeen Euroopassa. Tämä sukupolvi on täynnä potentiaalia. He tulevat olemaan avainasemassa, kun suomalainen painonnosto jatkaa nousuaan kohti maailman huippua.

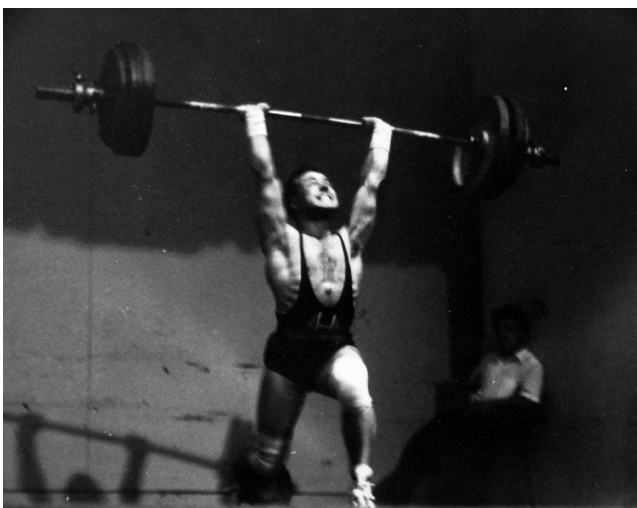
Rautaisaa menestystä suomalaiselle painonnostolle – tulevaisuus on valoisampi kuin koskaan, ja olympiaunelmat ovat vain askeleen päässä. ■



Pekka Kare piirikunnallisissa Stadionilla 1958.



Jouni Kailajärvi oli poikien esikuva.



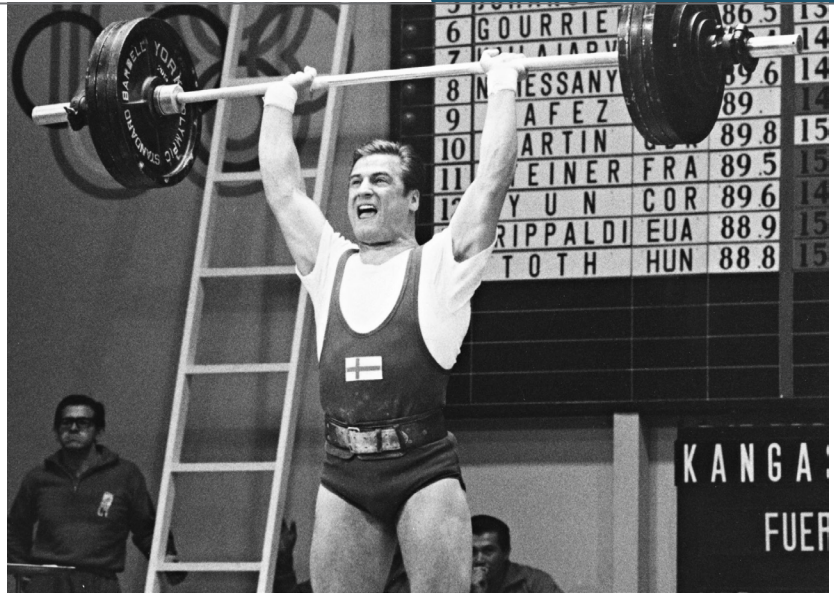
Tauno Kare kuului idoleihin.

ARVOKILPAILUMITALISTIT

Seuraavat suomalaiset painonnostajat ovat saavuttaneet mitaleista olympia-, MM- tai EM-kilpailuissa yleisessä tai junioreiden sarjassa:

- Aalto (Kukkonen) Sini
- Antti-Roiko Miika
- Avellan Juhani
- Greus Katja
- Grönman Jouni
- Haara Taito
- Hakala Juha
- Harju (Kanervisto) Heidi
- Hattunen Leena
- Haukinen Heta
- Hirttiö Pasi
- Hormavirta Minni
- Ilmarinen Meri
- Kahelin Uolevi
- Kailajärvi Jaakko
- Kailajärvi Jouni
- Kangasniemi Kaarlo
- Kangasniemi Kauko
- Kantola Petri
- Keskitalo Hanno
- Kiiskilä Reijo
- Kilponen Petri
- Kinanen Lauri
- Kinnunen Kari
- Kononen Lumi (lita)
- Kurko Ari
- Lahdenranta Kalevi
- Lehtonen Unto
- Lindroos Mauno
- Lundahl (Leppäluoto) Karoliina
- Luostarinen Aino
- Mursu Juhani
- Mäkinen Eino
- Niemi Pekka
- Ojalehto Arvo
- Oksala Ali
- Outa Kai
- Pirkkiö Benjamin
- Rautio Kaisa
- Retulainen Eero
- Retulainen Saara
- Samuelsson Susanna
- Sederholm-Hoff Katariina
- Selin Jutta
- Sundström Einar
- Suominen Katri
- Tanni Tuure
- Teräskari Frank
- Tokola (Everi) Anna(-Maria)
- Varis (Vestman) Katariina
- Vehkonen Aarne
- Vuohijoki Anni
- Vellamo Juhani
- Ylisoini Janette

► Juhlivan liiton kehityspäällikkö
Jarno Fabritius.



Pauli Ryhänen tempaa Pallokentällä 90 kg.



▲ Olympiapronssimitalisti Pekka Niemi ja hänen vaimonsa Tuija Niemi.



▲ Nuorten arvokisamitalistit Minni Hormavirta, Kaisa Rautio ja Janette Ylisoini liiton 90-vuotisgaalassa 9.3. Kalajoella.



▲ Juhlivan liiton puheenjohtaja Karoliina Lundahl ja junioreiden EM-mitalisti Heidi Harju.

MASTERS MM-KILPAILUT olivat täysosuma

Painonnostajat huhkivat kymmenen työntäyteistä päivää kaikkien aikojen toisissa Suomessa ja Rovaniemellä järjestetyissä masters MM-kilpailuissa 5.–14. syyskuuta tutussa Lapin urheiluopiston isossa hallissa. Kahdella lavalla järjestetty mammuttitahtuma oli kaikilla mittareilla jättimenestys – niin urheilullisesti kuin muiltakin ulkoisilta puitteiltaan.



Terttu Huuskonen, 80-vuotiaiden naisten paras.

Suomen rautakourat kahmivat kotilavalla 75 mitalia, joista 30 oli kultaisia, 22 hopeisia ja 25 pronssisia. Vertailun vuoksi yhdeksän vuotta sitten samassa paikassa pidetyissä MM-kisoissa potti oli 72 mitalia, joten huikkasen parannusta tuli siihenkin.

Huikkeen mitalisaaaliin lisäksi erityisen huomioitavaa on se, että Suomi voitti ensimmäistä kertaa sekä naisten että miesten joukkuekilpailut. Joukkuekilpailussa ei suoranaisesti ratkaise mitalien kokonaismäärä, vaan pisteitä hankkivat nostajat on nimettävä ennen kuin kisat pyörähtävät käyntiin.

Naisten historiallisen mestarijoukueen muodostivat Elli Mustonen, Tytti Parjanen, Terhi Lumme, Riina Saksa, Laura Majander, Johanna Husa-Russell, Minna Karvinen, Satu Niemelä, Maija-Riitta Sankamo ja Teija Kortelainen.

Historiaa on sekin, että naisten listalta löytyvät äiti ja tytär, nimittäin Teija Kortelainen ja Elli Mustonen – masters MM-kisojen henkilökohtaisia mestareita molemmat.

Miesten ensimmäiseen mestarijoukkueeseen kuuluivat Mika Palo-

mäki, Kimmo Ulvas, Iiro Hartikainen, Petri Siitonen, Toni Puurunen, Jarkko Takala, Keijo Rättyä, Timo Kohtamäki, Juha Lantto ja Timo Koivunen.

MM-kilpailuihin ilmoittautui yli 800 urheilijaa 61 maasta. Lopullinen määrä oli 728 urheilijaa (400 miestä ja 328 naista). Vertailu yhdeksän vuoden takaisiin kisoihin osoittaa, että masterspainonnoston suosio on kasvanut valtavasti erityisesti naisurheilijoiden keskuudessa. Vuonna 2015 oli mukana 455 urheilijaa (345 miestä ja 110 naista).

KAHDEKSALLA KULLALLA ALOITELTIIN

Kisojen avauspäivä oli heti menestyksellinen suomalaisille. Maamme-laulu kajahti peräti kahdeksan kertaa.

MM-kilpailujen vanhin naisnostaja Terttu Huuskonen siirtyi tänä vuonna 80-vuotiaiden ikäluokkaan. Hän pisti – totta kai – kaikki sarjansa maailmanennätykset uusiksi. 55-kiloisten ME:t kirjataan nyt tempaus 22 kiloa, työntö 27 kiloa ja yhteistulos 49 kiloa.

Huuskonen kokeili painonnostoa jo nelikymppisenä, mutta laji ei silloin

vienyt mukanaan. Voimaharjoittelu tapahtui pitkään kuntosalilaitteilla.

– Kyllästyin niihin laitteisiin ja siihen kaikenlaiseen veivaamiseen. Pökäni Jari sanoi, että aloita taas painonnosto, ja siitä se lähti, Terttu Huuskonen paljasti maakuntalehti Lapin Kansan haastattelussa.

Hän kertoi olevansa erityisen iloinen, että 80-vuotiaiden ikäluokka viimein saatiin myös naisille.

– Se kesti, että naisille tämä saatiin. Ajattelin, että kun siitä niin tuli valitettua, niin on pakko käydä tekemässä tulos. En tiedä miten tämän jälkeen jatkuu. Nyt on taas yksi etappi saavutettu, maailmanmestari totesi heti kilpailun jälkeen.

Avauspäivänä ikäluokkiensa parhaista tuloksista Terttu Huuskosen ohella vastasivat Teija Kortelainen ja Toivo Ruotsalainen.

Ikäluokkien parhaille nostajille jaettiin posiolaisrovaniemeläisenä yhteistyönä syntyneet persoonalliset kunnia-palkinnot. Jouni Lohi kaatoi kelohongat omasta metsästään, ja Painonnostoliiton johtokunnan jäsen Pasi Vierelä vastasi designista.



Riina Saksa, 40-vuotiaiden naisten paras.



Toni Puurunen, M45 102-kiloisten mestari.



Sargis Martirosjan Itävalta, 35-vuotiaiden miesten paras.



Rudolf Kotlikov Yhdysvallat, miesten mestarien mestari.



Kimmo Ulvas, M40 109-kiloisten mestari.

Teija Kortelainen voitti 70-vuotiaiden sarjan 71 kiloa yhteistuloksella 98 kiloa (45+53) ja Toivo Ruotsalainen 80-vuotiaiden sarjan 89 kiloa ikäluokan Suomen ennätyksin 120 kiloa (50+70).

Kultamitali pujotettiin myös Maija-Riitta Sankamon (N65 55 kg, 32+41=73), Juhani Oikarisen (M85 73 kg, 42+54=96), Timo Koivusen (M75 73 kg, 55+63=118), kansanedustajanaikin aikoinaan olleen Jouni Särkijärven (M75 102 kg, 42+60=102) sekä Matti Krekolan (M75 +109 kg, 55+77=132) kaulaan. Krekola paransi työnnössä ikäluokkansa Suomen ennätystä.

Koko kilpailujen vanhin osanottaja Yhdysvaltain Rudolf Kotlikov, 90, jysäytti rautaa suorille käsille sen verran, että tasoitustaulukon (Sinclair-Huebner-Meltzer-Faber) käyrä sojotti kohtisuoraan ylöspäin.

Hän keräsi yhteistuloksellaan 80 kiloa (33+47) kisojen kovimman pisteet. Kotlikovin sarja on M85 61 kiloa.

– Haluan olla vahva ja nuori. On tärkeää harjoitella ja sitten olla jokin suunnitelma, mitä varten harjoitella. Täytyy myös säilyttää kiinnostus, ikäpresidentti opastaa.

HUUHDONTA JATKUI VOIMALLISESTI

Toisena päivänä makeimman mitalin makuun pääsivät seitsemänkymppisissä miehissä Ilpo Minkkinen (M70 96 kg, 65+82=147) ja Erkki Laine (M70 109 kg 71+86=157). Laine antoi samalla ennätyskirjureille tekemistä, sillä kaikki tulokset merkittiin Suomen ennätyksiksi.

Kolmannen päivän kultajuhlista vastasi Satu Niemelä, joka voimaili maailmanmestariksi 55-vuotiaiden sarjassa 55 kiloa. Rautaa nousi 112 kiloa (48+64).

Neljännän kilpailupäivän suomalaisnimiä olivat Laura Majander ja Keijo Rättyä. Majander kasasi 50-vuotiaiden 59-kiloisissa vahvimman yhteistuloksen 134 kiloa (60+74). Rättyä nappasi kultaa 55-vuotiaiden 102-kiloisissa 217 kilolla (103+114).

Kisojen puolivälin krouvi otettiin vastaan iloisella kultamitalien kilnällä. 50-vuotiaiden naisten ikäluokassa parhaan nostajan palkinto matkasi Johanna Husa-Russellille, joka puraisi 64-kiloisissa kultaa 149 kilon (66+83) läjäyksellään.



Francesca Ponti Italia, 35-vuotiaiden naisten paras.

Lastauttipa Husa-Russell tankoon työnnössä jopa uudet ikäluokan maailmanennätyspainot 87 kiloa. Rinnalleto ei tehnyt tiukkaakaan, mutta ylöstyöntö ei onnistunut. ME 86 kiloa jäi Yhdysvaltain Jen Dieterin nimiin.

Sarjojensa mestarit Minna Karvinen (N50 76 g, 61+79=140) ja Sari Anria (N50 81 kg, 51+70=121) pääsivät myös Suomen ennätysten makuun. Karvisen yhteistulos ja Anrian työntö saivat lisämerkinnän SE.

Miehissä saatiin myös iloita kultamitalien ohella Suomen ennätyksistä.



Satu Niemelä, N55 55-kiloisten mestari.



Tuula Holappa, N45 64-kiloisten mestari.



Teija Kortelainen, 70-vuotiaiden naisten paras.



Toivo Ruotsalainen, 80-vuotiaiden miesten paras.



Karoliina Lundahl luovutti Jorma Pallarille NWF:n elämäntyöpalkinnon.

Siitä vastasivat Samuli Pirkkiö (M50 61 kg, 80+90=170) ja Jarkko Takala (M50 89 kg, 105+140=245).

MAAILMANENNÄTYKSIÄ JÄLLEEN TANGOSSA

Päivänä kuudentena tankoon tarttuivat 45-vuotiaat miehet, ja voimallisesti tarttuivatkin. Iiro Hartikainen piti pintansa 89-kiloisissa ja komisti SE-tilastoja 261 kilolla (116+145). Seuraavat sarjat menivät myös suomalaisille: Petri Siitonen 96-kiloisissa 259 kiloa (116+143) ja Toni Puurunen 102-kiloisissa 267 kiloa (122+145).

Puurunen paransi tempauksessa SE:tä. Hän teki myös kohtuullisen hyvän yrityksen uusista ikäluokan ME-raudoista 125 kiloa. Maailmanennätystä 124 kiloa pitää hallussaan Venezuelan Ramirez Rauso.

Seuraavana päivänä Maamme-laulusta pääsi nauttimaan Tuula Holappa

Suomen ennätysten kera – kuinkas muuten. 45-vuotiaiden sarjan 64 kiloa MM-kulta lohkesi 149 kilolla (63+86).

RIINA SAKSA IKÄLUOKKANSA YKKÖNEN

Viisi suomalaista palkittiin ikäluokkansa parhaana nostajana. Nuorin heistä on Riina Saksa, joka pisti hulinat pystyyn 40-vuotiaiden 64 kilon sarjassa. Kovimmat tasoituspisteet heltisivät 172 kilon (77+95) noteerauksella. Tempaus ja yhteistulos pääsivät SE-tilastoihin.

Yleisön sai villiksi myös Kimmo Ulvas, joka hallitsi 40-vuotiaiden sarjaa 109 kiloa. MM-kulta ja Suomen ennätykset irtosivat 297 kilolla (126+171).

Lapin urheiluopistolla nähtiin suomalaista lajihistoriaa, kun parapainon-nostaja Juho Vartiainen tuli ensimmäinen adaptive-sarjan masters maailmanmestari. 40-vuotiaiden sarjassa

96 kiloa kilpaillut Vartiainen kasasi 130 kiloa (53+77).

Seuraavana päivänä Ilmari Aaltosen (M35 89 kg, 55+70=125) teki saman tempun. Sekä Vartiainen että Aaltosen tulokset ovat myös uusia maailmanennätyksiä.

Viimeistä edellisen kilpailupäivän mestareita olivat Satu Töykkälä ja Elli Mustonen. Töykkälä tuuletti SE-tilastoja 40-vuotiaiden yli 87-kiloisissa 157 kilolla (69+88).

35-vuotiaiden sarjan 49 kiloa mestaruudesta taistelivat suomalaiset Elli Mustonen ja Painonnostoliiton johtokuntaan kuuluva Sadia Noor-E. Pienin mahdollinen ero eli yksi kilo ratkaisi, ja Mustonen vei kirkkaimman mitalin 126 kilolla (53+73).

Suomalaisittain kisojen dramaattisin tapahtuma oli Sonja Koposen jääminen ilman tulosta nuorimman ikäluokan 45 kilon sarjassa. Kisa alkoi loistavasti 65 kilon tempauksella, joka mah-



Samuli Pirkkiö, M50 61-kiloisten mestari.



Juhani Oikarinen, M85 73-kiloisten mestari.

tui moneen ennätyslokeroon: 35-vuotiaiden ME ja SE sekä yleisen sarjan PE ja SE.

Työnnössä heti aloituksessa oli jälleen uusi ME 78 kiloa. Tanko nousi kolmesti rinnalle, mutta valitettavasti ylöstyönnön potku jäi joka kerta vajaaksi.

Ei päivää ilman kultamitali, voitiin sanoa kun loistokkaat kisat päättyivät 14. syyskuuta. Terhi Lumme (N35 76 kg, 80+93=173) ja Minna Moisanen (N35 87 kg, 72+88=160) nostivat maailmanmestaruuden arvoisesti.

Naisten sarjoissa mestarien mestari eli kovimmat tasoituspisteet kerännyt urheilija oli Japanin Naomi Fujimoto Panian. Hän pisti 60-vuotiaiden 49 kilon sarjan maailmanennätykset uusiksi 115 kilolla (48+67). Miesten ykkösen oli kuten jo aiemmin mainittiin Yhdysvaltain Rudolf Kotlikov.

Kisojen raskaimmat raudat hilattiin suorille käsille luonnollisesti nuorimassa ikäluokassa. Italian Francesca Ponti rutisti 81-kiloisissa maailmanennätykset tuloksin 218 kiloa (93+125).

Itävallan Sargis Martirosjan voimaili 38-vuotissyntymäpäivänsä kunniaksi yli 109-kiloisissa 347 kiloa (163+184). Sarjaa alempana 109-kiloisissa Iranin Seyedmostafa Rajaei Langeroudi tosin työnsi kilon enemmän eli 185 kiloa.

Kisojen päätyttyä tilastoihin jäi 57 Rovaniemellä tehtyä maailmanennätystä (naisissa 40, miehissä 17). Toki

kisojen aikana ennätyksiä tehtiin vielä huomattavasti enemmän.

JORMA PALLARILLE TUNNUSTUS

Masters maailmanmestaruuskilpailujen kilpailunjohtaja Jorma Pallarille myönnettiin Pohjoismaiden Painonnostoliiton elämäntyönpalkinto. Palkinnon luovutti MM-kilpailujen yhteydessä Suomen Painonnostoliiton puheenjohtaja Karoliina Lundahl.

Pallarin johdolla Suomessa ja Rovaniemellä on järjestetty painonnoston masters maailmanmestaruuskilpailut 2015 ja 2024 sekä masters Euroopan mestaruuskilpailut 2019.

Suomen Painonnostoliiton ja Rovaniemen Reippaan järjestämät kilpailut olivat talkoojoukoille hurja rutistus, massiivisuudessaan jopa hurjempi kuin kahdet edelliset arvokilpailut. 16 verryttelylavaa mahtui nippa nappa urheiluopiston juoksuradan takasuoralle. Kilpailut nostettiin myös ensimmäistä kertaa Rovaniemellä kahdella lavalla, mikä sekin luonnollisesti aiheutti haastetta talkoopuolelle.

Haasteista selvitettiin, ja tapahtuma sai ansaittua kiitosta kisavierailta. Oman panoksensa järjestävän seuran talkooväen lisäksi kisojen onnistumiselle antoivat mukana olleet toimihenkilöt sekä Lapin urheiluopiston omat opiskelijat. Livelähetyksistä vastasi Striimaamo Jarno Fabritiuksen johdolla. ■



Sonja Koponen tempaa N35 45-kiloisten ME:n 65 kiloa.



Johanna Husa-Russell, 45-vuotiaiden naisten paras.



Naomi Fujimoto Panian Japani, naisten mestarien mestari.



Lämmittelypaikalla oli 16 lavaa.

JUHO VARTIAINEN teki suomalaista painonnostohistoriaa

Ylöjärveläinen Juho Vartiainen teki syyskuussa Lapin urheiluopistolla, Rovaniemellä painonnostohistoriaa. Hän voitti ensimmäisenä suomalaisena adaptive-sarjan maailmanmestaruuden masters MM-kilpailuissa.

Tuo historiallinen päivä oli 12. syyskuuta. Vartiainen mestaroi 40-vuotiaiden sarjassa 96 kiloa yhteistuloksella 130 kiloa, joka koostui 53 kilon tempauksesta ja 77 kilon työnnöstä.

Suomi sai kotikisoissa toisenkin kultamitalin, kun Ilmari Aaltonen voitti seuraavana päivänä 35-vuotiaiden sarjan 89 kiloa tuloksella 125 kiloa (55+70).

– MM-lavalla oli valtavan hyvä fiilis ja tsemppi. Sain kannustusta muilta kilpailijoilta ja yleisöltä, Vartiainen, 43, muistelee.

Tampereen Pyrintöä edustavan Vartiainen painonnostoura on vasta alkuvaiheessa. Masters MM oli hänen kolmas kilpailunsa.

– Innostuin painonnostosta viime vuoden alussa. Vaimoni Irina lähti Jutta Selinin vetämille painonnoston peruskursseille ja houkutteli siten minutkin mukaan. Laji tuntui heti kiinnostavalta.

– Myöhemmin aloin treenaamaan systemaattisesti Jere Silanteen tekemillä ohjelmilla, Vartiainen taustoittaa.

Hän harjoittelee Ylöjärvellä Jutta Selinin salilla kolme kertaa viikossa painonnostoa ja kerran viikossa kahvakuulaa.

– Paikka oli jo ennestään tuttu kuntonyrkkeilyn kautta.

”PAINONNOSTO PARANTAA KEHONHALLINTAA”

Juho Vartiainen jouduttiin tekemään sääriamputaatiota 20 vuotta sitten työtapaturman seurauksena. 900-kiloinen pyöröterästanko tippui rekan lavalta ja teki selvää oikeasta säärestä.

– Urheilu on tullut kuvioihin vasta nyt. En harrastanut nuorempana kilpaurheilua.



Juho Vartiainen tekee historiaa painonnoston masters MM-lavalla syyskuussa Rovaniemellä.

– Huomasin melko nopeasti painonnostotreeneissä, että proteesin kanssa tulee yllättävän hyvin toimeen. Painonnosto on tekninen laji, mutta kyllä tästä hommasta on päässyt jyvälle.

Vartiainen toteaa, että painonnostosta on ollut paljon hyötyä arkielämässä.

– Kehonhallinta on parantunut aivan älyttömästi. Esimerkiksi liukkailla keleillä on huomattavasti helpompaa liikkua. Painonnosto kehittää kokonaisvaltaisesti, maailmanmestari kehuu.

Adaptive-sarjoissa kilpailtiin ensimmäisen kerran masters MM-tasolla kaksi vuotta sitten Yhdysvaltain Orlanossa.

– Kuulin mahdollisuudesta osallistua MM-kisoihin, ja lähetin tarvittavat asiakirjat Kanadaan. Olimme myös Ilmarin (Aaltonen) kanssa yhteyksissä sekä tämän asian että vähän työmme puolesta ennen kisoja.

– Vielä kun MM-kisat olivat Suomessa, niin ilman muuta ilmoittauduin mukaan. Intoa tuli rutkasti lisää, ja ensi vuonna olisi tarkoitus lähteä Albanian EM-kisoihin, Vartiainen paljastaa.

”TOIVOTTAVASTI SUOSIO LISÄÄNTYY SUOMESSA”

Vartiainen on laajentanut lajivalikoimaansa myös vahvin lajeihin ja voimannostoon.

– Kävin marraskuun alussa soveltava vahvin -kisassa Hämeenlinnassa, ja sijoituin toiseksi. Siellä kilpailulajit suoritettiin istualtaan.

Seuraava tähtäin on tammikuun Pajulahti Gamesissa, joka on paraurheilijoiden monilajitapahtuma. Vartiainen osallistuu voimannostoon.

– Lajina on penkki-punnerrus. Minä olen mukana lähinnä kannatuksen vuoksi. Josko sieltä saisi uusia harrastajia myös painonnoston puolelle.

Vartiainen toivoo, että painonnoston suosio kasvaisi kotimaassa paraurheilijoiden keskuudessa.

– Ja totta kai toiveena on, että painonnosto olisi joskus paralympialaisten ohjelmassa ja pääsisin kilpailemaan siellä. Maailmalla suosio on kasvanut jatkuvasti, ja uusia harrastajia on tullut muun muassa crossfitin kautta.

Hän oli mukana myös masters SM-kilpailuissa lokakuussa Kuusankoskella. Siellä yhteistulosennätys parani 135 kiloon.

– Ura on ollut nousujohteista. Toivotaan, että tuloksiin tulisi vielä kiloja lisää.

Painonnostaja työskentelee Valmetilla asiakkuusvastaavana.

– Kyllähän se maailmanmestaruus huomioitiin mukavasti myös työpäivällä, Vartiainen mainitsee. ■

MATTI KESKINIEMI

otti haltuun liiton somekanavat

Jyväskyläläinen Matti Keskinie mi on toiminut huhtikuusta lähtien Suomen Painonnostoliiton sosiaalisen median kanavien vastuuhenkilönä. Pesti on alkanut erinomaisesti, sillä painonnoston näkyvyys liiton somekanavilla on kasvanut koko ajan.



Jyväskyläläinen Matti Keskinie mi on toiminut liiton somevastaavana huhtikuusta lähtien.

– Painonnoston kannalta on erittäin tärkeää, että laji näkyy instagramissa ja facebookissa. Some tavoittaa tuhansia seuraajia.

– Paras näkyvyys on silloin, kun tulee kovaa menestystä kansainvälisillä areenoilla. Esimerkiksi uutinen Janette Ylisoinin nuorten MM-mitaleista tavoitti 10 000 ihmistä, Keskinie mi taustoittaa.

Keskinie mi, 28, on alun perin Pohjanmaan miehiä. Laihialla syntynyt ja Seinäjoen Nurmossa nuoruutensa viettänyt painonnostaja muutti opiskelujen myötä Jyväskylään yhdeksän vuotta sitten.

Nykyinen kotikaupunki on tullut vuosien varrella tutuksi. Perheeseen kuuluu vaimo, tytär ja kaksi koiraa. Pariskunnan toinen lapsi on tulossa.

Lapsiperheen arki on kiireistä, ja painonnosto on sille sopiva vastapaino.

– Aloitin painonnoston aikoinaan kaupallisella salilla. Treenattuani pari kuukautta huomasin, että silloisen asuinpaikan lähellä toimii urheiluseura Keljon Viesti. Liityin seuraan, ja aloin treenata Valorinteellä.

– Perinteitä huokuva harjoituspaikka tuntui heti sopivalta painonnostoharastukseen. Salilta löytyi kaikki tarpeellinen Leokon ja Eleikon välineineen. Rauta ei näyttänyt heti loppuvan, Keskinie mi muistelee.

– Painonnosto on kiehtonut minua aina. On vaikuttavaa katsella, kun painonnostaja tempaa ja työntää yli-inhimillisiä rautoja, hän jatkaa.

Keskinie mi kilpailee kansallisella tasolla ja kuvailee itseään vahvajalkaiseksi pohjalaiseksi.

– Vielä kun pystyisi jalostamaan ne jalkavoimat tempaukseen ja työntöön, mies pohtii.

ITSEOPPINUT SOMEPÄIVITTÄJÄ

Keskinie mi oli itse aktiivinen Painonnostoliiton suuntaan.

– Olen päivittänyt Keljon Viestin instagramia. Huomasin, että liiton someviestimiäkin voisi kehittää. Kysyin liitosta voisinko alkaa tekemään päivityksiä.

– Käytännössä aloitin ihan alusta. Olin epämukavuusalueella, mutta otin sen haasteena. On ollut palkitsevaa raportoida hyvistä fiiliksistä ja onnistumisista kilpailuissa. Toisaalta epäonnistumisistakin pitää kertoa, Keskinie mi toteaa.

Liiton kanavilla olevat kuvagraafit ja tulostkortit ovat Keskinie men käsialaa.

– Kaikki tekstit ovat omin käsin naputeltuja. Mielestäni niissä on salittua pieni persoonallisuus. Vaikka liiton tiedotuksesta puhutaankin, tekstin ei tarvitse olla kuivaa virastokieltä, Keskinie mi näkee.

Tämän haastattelun aikana Keskinie mi oli valmistautumassa hoitamaan nuorten PM-kilpailujen tiedotuksen. Kisat voimailtiin Kööpenhaminassa.

– Onhan siinä työmaata raportoidaksikin, kun lavalla on 37 suomalaista, hän naurahdaa.

SOPIVA KANAVA JOKAISELLE IKÄRYHMÄLLE

Keskinie mi pitää tärkeänä, että painonnosto on jatkuvasti esillä.

– Tavoitteena on, että jokaiselle ikäryhmälle löytyy sopiva somekanava. Nuoret seuraavat instagramia enemmän kuin facebookia. Sitä kautta on mahdollisuus saada potentiaalisia harastajia tulevaisuudessa.

– Liiton facebookia seuraavat eniten 35–39-vuotiaat, joka on nuorin mastersien ikäluokka, Keskinie mi kertoo.

Keskinie mi kantaa itsekin korttensa kekoon, että uusia painonnostajia tulisi Jyväskylään.

– Olen vetänyt kolme vuotta Janne Riekkisen kanssa Keljon Viestin punttikoulua. Muutenkin olen aktiivisesti mukana kökkätoiminnassa.

Tässä yhteydessä on syytä tarkentaa, että kökkä on tietysti muresana Pohjanmaan suunnalta ja merkitsee yleiskielessä talkoita.

Painonnostajana Keskinie men unelma on päästä joskus nostamaan yleisen sarjan SM-kilpailuissa.

– Tempaus ja rinnalleveto luonnistavat, mutta ylöstyöntöä pitää parantaa. Olemme valmentajani kanssa keskustelleet, että nuo yleisen sarjan SM-kilpailut olisivat hyvä tavoite. Minulla on vahva usko, että tavoite joskus toteutuu kunhan polvivaivat hellittävät, somevastaava tuumii. ■

Melkein olympiamitalisti, ennätystyöntäjä ja parkettien partaveitsi

Heinolalaisen painonnostajan Jouko Lepän urheiluran jännittävin päivä oli keskiviikko 6. syyskuuta 1972. Hän istui tuolloin täpötäyteen ahdetun Münchenin olympialaisten painonnostohallin katsomossa.

Leppä, 81, oli nostanut kaksi päivää aikaisemmin samassa hallissa sarjan yli 110 kiloa B-ryhmässä ennätyksensä 572,5 kiloa, joka koostui 205 kilon punnerruksesta, 157,5 kilon tempauksesta ja 210 kilon työnnöstä.

”Ota Jouko edustuspuke mukaan palkintojenjakoa varten, saat illalla mitalin”, vihjaisi joukkuekaveri Kauko Kangasniemi, kun joukko suomalaisia lähti seuraamaan superraskaan sarjan yli 110 kiloa A-ryhmää.

Leppä naurahti ja heilautti kättään Kangasniemen vihjeelle. Hän piti sitä hyvántahtoisena läpänheittona. Puku jäi olympiakylään.

Leppä ei kuulunut sarjan mitalisuosikkeihin, mutta kuuluisammalta

maanmieheltä Kalevi Lahdenrannalta podiumsuoritusta odotettiin. Hänen ennätyksensä oli 590 kiloa.

A-ryhmän uroot pääsivät aloittamaan urakan kello 13. Ensimmäinen laji tuotti vaikeuksia monelle miehelle. Belgian Serge Redingille punnertaminen oli niin vaikeaa, että hän putosi heti pelistä. 222,5 kiloa painoi kahdesti ja 225 kerran liikaa.

Myöhemmälle urheilu-urallaan showpainista tunnetuksi tullut jenkki Ken Patera puolestaan epäonnistui 165 ja 170 kilon tempausyrityksissään. Ennen viimeistä lajia työntöä laulukuoroon oli siirtynyt kaksi mitalikandidaattia.

Katsomossa sydämenlyönnit alkoivat tihentyä. Isäntämaan Länsi-Saksan suosikkipoika Rudolf Mang oli kahden lajin jälkeen jäänyt 15 kilon päähän Neuvostoliiton Vasili Aleksejevistä. Palkintopallin ykkös- ja kakkospaikka alkoivat olla selviä, toki siihen piti saada hyväksytty työntötulos. Aleksejev voitti kirkkaimman mitalin 640 kilolla, ja Mang nousi kakkosjakkaralle 610 kilolla.

”EN OLISI SAANUT KULKEA RAUHASSA”

Itä-Saksan Manfred Riegerista, Tshekkoslovakian Petr Pavlasekista sekä Kalevi Lahdenrannasta ei ollut B-ryhmän vahvimmalle miehelle vaaraa. Jymy-yllätys oli käsinkosketeltavan lähellä. Ainoastaan Itä-Saksan Gerd Bonk uhkasi Jouko Lepän mitalia.

Bonk oli punnertanut 200 kiloa ja tempaissut 155 kiloa, joten hän oli 7,5 kiloa

Leppää jäljessä. Työnnön aloitus 210 kiloa ei näyttänyt mitenkään helpolta. Tulostaululta katseltiin tietysti mihin lukemiin vaaka oli nitissyt Bonkin alla. Se oli näyttänyt 142,30 kiloa.

Leppä painoi kaksi päivää aiemmin 144,80 kiloa, joten Bonkin oli työnnettävä 217,5 kiloa. Silloisten sääntöjen mukaan tasatulos riitti.

– Bonk tyri toisen yrityksensä, joten kaikki jäi kolmannen noston varaan. Hän sai kuin saikin raudat ylös, joten mitalia ei tullut.

– Ja hyvä, ettei tullut – se olisi ollut jo katastrofi. En olisi saanut kulkea rauhassa Heinolan kaduilla, Leppä nauhahtaa.

Herrasmiehen puheissa ei taida olla tippaakaan liioittelua. Vaatimaton raudankesyttyjä ei ole koskaan viihtynyt suurten joukkojen juhlatilaisuuksissa.

YLIVOIMAISESTI PARAS KILPAILU

Leppä kertoo vielä omaa olympiaurakkaansa. Se hipoi täydellisyyttä.

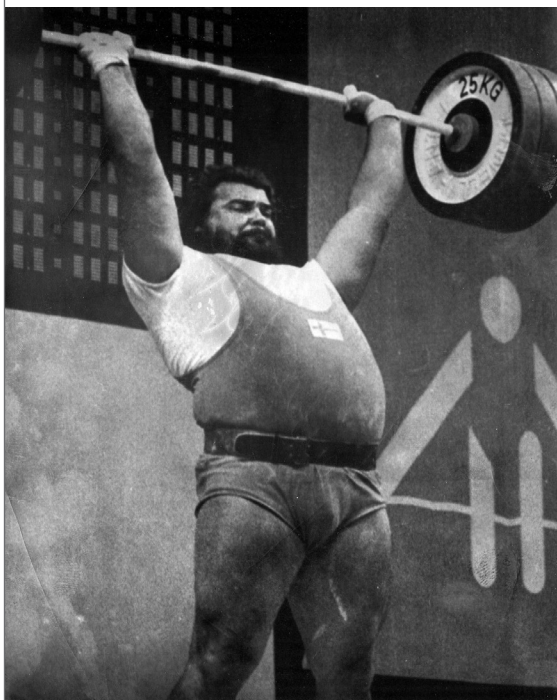
Schellin vihreä painonnostotanko taipui, kun punnerruksessa nousivat 190, 200 ja 205 kiloa. Tempauksessa valkoisia lamppuja näytettiin 150 ja 157,5 kilon rutistuksille. Päivän ainoa ruksi pöytäkirjaan merkittiin 162,5 kilon tempauksen osalta.

Työnnössä 200, 205 ja 210 kiloa leijailivat höyhenenkevyesti suorille käsille.

– Jo verryttelyssä tuntui, että rauta on kevyttä. Ihmettelin, että onks tässä todella niin paljon, kun ei paina yhtään mitään. Jostain se nostovire iski päälle juuri sinä päivänä, Leppä palaa uransa huippuhetkeen.

Pieni jossittelukin on paikallaan 52 vuotta tapahtuneen jälkeen.

– Voi kun se työntö olisi pitänyt aloittaa korkeammalta. Nehän olivat punnerruspainoja. Olisi pitänyt olla itse jämäkempi ja sanoa huoltajille, että



Jouko Lepän tyylinäyte punnerruksesta Münchenin olympialavalla 1972.

korottakaa aloitusta. Rahkeita tuntui olevan enempäänkin kuin 210 kiloon.

– Mutta kuten mainitsin, niin mitään ei jäänyt hampaankoloon. Kyllähän tuo kokonaisuutena oli todella hyvä suoritus. Sain myös pitää pari päivää hallussani olympiaennätyksiä ennen kuin A-ryhmä oli nostanut, Leppä tuumii.

Kilpailun jälkeen Serge Reding tuli onnittelemaan Leppää.

– Hän harmitteli, etten minä saanut pronssimitalia.

B- ja A-ryhmien piti alun perin nostaa peräkkäisinä päivinä, mutta olympiahistorian traagisin tapahtuma ”Sakaalien päivä” muutti kilpailuohjelmaa. Terrori-iskussa 17 ihmistä menetti henkensä.

– Olimme amerikkalaisten kanssa syömässä kylillä, kun terroristit isivät olympiakylään. Kun palasimme olympiakylään, helikoptereita lennelti ilmassa. Jouduimme odottamaan, koska portit oli suljettu.

– Kun vihdoinkin pääsimme sisälle, selvisi pikku hiljaa mitä oli tapahtunut, Leppä kertoo.

Kalevi Lahdenranta ei pystynyt enää latautumaan omaan suoritukseensa.

RAUTA NOUSI AUTOTALLEISSA

Jouko Leppä edusti koko urheilu-uran sa Heinolan Iskua. Hän harrasti kotikylän seurassa yleisurheilua teini-ikäiseksi asti.

– Paras lajini oli kuulantöytä. Minulle tuli erimielisyyksiä valmentajan kanssa, ja lopetin yleisurheilun. Sanoin valmentajalle, että siirryn painonnostoon. Hän puolestaan sanoi, ettet sinä pärjää painonnostossakaan, Leppä muistelee.

Valmentajan sanat eivät suomalaisen painonnoston onneksi masentaneet nuorta miestä - päinvastoin hän sai siitä vain lisäkimmoketta.

– Aluksi painonnosto oli sellaista kokeilua. Säännöllisemmän harjoittelun aloitin armeijan jälkeen vuonna 1964. Nosteltiin rautaa autotalleissa ja liitereissä.

Leppällä ei ollut painonnostouran alussa varsinaista valmentajaa.

– Aluksi tehtiin omia juttuja. Myöhemmin Sakari Puuras ja Jaakko Kailajärvi laativat minulle harjoitusohjelmia. Tulostakin alkoi syntyä, kun ryhdyin panostamaan enemmän harjoitteluun.

KAIKKIEN AIKOJEN PARAS TYÖNTÖTULOS

Leppä kiersi kymmenisen vuotta kansainvälisiä lavoja. Constantan EM-ki-

soissa hän sijoittui neljänneksi olympiavuonna 1972.

Moskovan MM-kisoissa 1975 sijoitus maailman valioiden joukossa oli kuudes. Siellä syntyi myös miehen kaikkien aikojen paras yhteistulos 387,5 kiloa, joka koostui 165 kilon tempauksesta ja 222,5 kilon työnnöstä.

Työntö on säilynyt kaikkien aikojen parhaana suomalaisen painonnostajan tuloksena kohta viisi vuosikymmentä.

– Moskovan MM-kisat olivat oman uran onnistuneiden kilpailujen joukossa Münchenin olympialaisten veroiset.

– Noissa molemmissa kilpailuissa tulini melko myöhään kisakaupunkiin. Kun nostin aina viimeisenä päivänä, jouduin usein viettämään hotellielämää toista viikkoa. Se ei sopinut minulle, Leppä ruotii.

Hän pohtii jälkikäteen, että Moskovan MM-lavalla työnnössä rautaa olisi voinut nousta enemmänkin.

– Kärkimiehet tyrivät yrityksiään työnnössä, jolloin minun toisen ja kolmannen yrityksen väliin tuli hirveän pitkä tauko. Kävin ottamassa välinoston 200 kilolla.

– Viimeisessä työnnössä oli 227,5 kiloa. Funtsin sitä liikaa, ja rinnalleveto rytmittyi väärin. Senhetkisen voimataidon perusteella se olisi pitänyt pystyä työntämään.

Sarjajaon muuttuessa yli 110 kilon sarjan nostomuotojen ennätykset jäivät eri miesten nimiin. Kalevi Lahdenrannan tempaus oli 185 kiloa, Leppän työntö 222,5 ja Taito Haaran yhteistulos 392,5 kiloa.

– Mukava, että se meni noin. Joka mies sai yhden ennätyksen nimiinsä, Leppä tuumii.

Haara voitti ensimmäisenä suomalaisena voimanoston maailmanmestaruuden, ja Lahdenrantakin siirtyi painonnostouransa jälkeen voimanostoon voittaen muun muassa Suomen mestaruuden.

1970-luvulla moni painonnostaja osallistui uutuuden viehätystä voimanostokilpailuihin. Leppä ei innostunut kilpailemisesta, mutta kokeili tree-neissä mitä nousee.

– Jalkakyykyssä tuli 320, penkkipunnerruksessa 210 ja maastanostossa 310 kiloa, Leppä paljastaa.

KESÄILLAN VALSSI TEKİ LEPÄSTÄ TUNNETUN

Leppä voitti viimeisen kerran Suomen mestaruuden 1981 ja lopetti sen jälkeen aktiiviuransa.

– Puntinnostoa en kuitenkaan lopettanut, vaan kävin pitkään salilla

FAKTA

• München 1972

• Münchenin olympialaisten sarjan yli 110 kiloa kärki: 1) Vasili Aleksejev Neuvostoliitto 640 kg (235+175+230), 2) Rudolf Mang Länsi-Saksa 610 (225+170+215), 3) Gerd Bonk Itä-Saksa 572,5 (200+155+217,5), 4) Jouko Leppä Suomi 572,5 (205+157,5+210), 5) Manfred Rieger Itä-Saksa 557,5 (190+162,5+205), 6) Petr Pavlasek Tshekkoslovakia 557,5 (192,5+165+200), 7) Kalevi Lahdenranta 555 (190+165+200).

• Nostomuodot järjestyksessä punnerrus, tempaus ja työntö.

omaksi iloksi. Nyttemmin nostelut ovat jääneet.

Leppä on viihtynyt myös tanssilat-tioilla. Hän oli tuttu vieras suosituista televisio-ohjelmasta Kesäillan val-sista.

– Niin, paremmin minun taidetaan tuntea tanssijana kuin painonnostajana. Olihan se välillä kummallista, kun ei saanut kulkea rauhassa kaupassa. Ihmiset tuijottivat, Leppä muistelee.

– Mutta toisaalta se oli mukavaa aikaa, parkettien partaveitsi jatkaa samaan hengenvetoon.

Nykyisin Leppä seuraa jonkin verran urheilua televisiosta.

– Jalkapalloa on tullut katseltua. Painonnostoa saisi kyllä tulla teeveestä.

Vapaa-ajan harrastuksiin on kuullut myös purjehdus.

– Hyviä purjehdusvesiä löytyy tästä ihan Heinolan lähiympäristöstä. Lähi-vesillä on tullut purjehdittua Star-luokan veneellä, Leppä mainitsee.

Painonnostoaikoja heinolalainen muistelee hyvillä mielin.

– Näin jälkeenpäin harmittaa ainoastaan se, etten saanut ulkomaan reisuista enempää irti. Olin liian ujo, olisi pitänyt olla enemmän juttusilla ihmisten kanssa.

– Amerikkalaisetkin sanoivat, että mukava kun olit mukana. Olin kai siellä rapakon takana suosittu, muhkeasta parrastaankin tunnetuksi tullut sympaattinen voimamies toteaa.

Haastattelun lopuksi paketoidaan vielä urheilu-ura yhdeksi lauseeksi.

– Olihan se kaiken kaikkiaan hyvä suoritus näiltä pohjilta, kansainvälisen huipputason tuntumaan noussut Leppä kiteyttää. ■

Suomi kahmi kaiken nuorten PM-lavalla

Kaikki neljä joukkuevoittoa, jokaisen ikäryhmän paras nostaja.

Siinäpä voidaan julkituoda paljonpuhuvan tiivistetysti Suomen 37 urheilijan joukkueen kokonaisesitys painonnoston 17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa Tanskan pääkaupungissa Kööpenhaminassa 15.-16. marraskuuta.

Ja vielä ne mitalit: 11 kultaa, 11 hopeaa ja neljä pronssia.

Eipä taida suomalainen ja liekö pohjoismaalainen painonnostohistoriakaan yhtä totaalista dominointia tuntevan.

Maamme-laulun kuuntelemisen aloitti Pinja Eskelinen, joka veti pisimmän korren 17-vuotiaiden 55-kiloisten tiukassa mitailtaistossa lukemin 131 kiloa (57+74).

Tyttöjen osalta jatkoa seurasi Kaisa Raution kirkkaimmalla mitaililla 64-kiloisissa 176 kilolla (76+100) sekä Minni Hormavirran yli 71-kiloisissa 207 kilolla (90+117).

Hormavirta nosti tavallaan kahdessa hänelle ennestään oudossa painoluokassa. Nuorten PM-kilpailuissa oli ensimmäistä kertaa käytössä pisteillä noteerattu yli 71 kilon sarja. Ennätyksiin puolestaan kirjattiin sarja 81 kiloa.

Ennätyskirjureiden kynä sauhusi – kaikissa nostomuodoissa syntyi 17-, 20- ja 23-vuotiaiden Suomen ennätys sekä 17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätys. Ja kotiintuomisena oli totta kai parhaan nostajan pysti.

17-vuotiaiden poikien puolella mestareita oli myös kolme. Kai Ollonen hallitsi keveintä sarjaa 61 kiloa yhteistuloksella 202 kiloa (92+110), Kristen Sorvari 73-kiloisia 183 kilolla (83+100) sekä ensimmäisen päivän päätteeksi Eliel Jännes yli 89-kiloisia 288 kilolla (130+158).

Ikäluokan paras nostaja Jännes paranteli yhteistuloksen 17-vuotiaiden Suomen ja Pohjoismaiden ennätystä.

20-vuotiaissa naisissa korkeimmalle palkintokorokkeelle nousivat Inka Tiainen 64-kiloisissa 179 kilolla (79+100) sekä Gerta Jürgenson 71-kiloisissa 187 kilolla (84+103). Jürgensonin yhteistulos arvostettiin ikäluokan parhaaksi.

20-vuotiaissa miehissä sarjojensa kovimmat kilot kohottelivat Eetu Hautaniemi 89-kiloisissa 288 kilolla (128+160), Konsta Suoniemi 102-kiloisissa 315 kilolla (145+170) sekä Jonne Akujärvi yli 102-kiloisissa 268 kilolla (123+145).

Suoniemen voimailut huomioitiin parhaan nostajan palkinnolla. ■



▲ Eliel Jännes, 17-vuotiaiden poikien paras nostaja.

▼ Inka Tiainen, 20-vuotiaiden 64-kiloisten mestari.



▼ Pinja Eskelinen, 17-vuotiaiden 55-kiloisten mestari.





▲ Eetu Hautaniemi, 20-vuotiaiden 89-kiloisten mestari.



▲ Kai Ollonen, 17-vuotiaiden 61-kiloisten mestari.



▲ Konsta Suoniemi, 20-vuotiaiden miesten paras nostaja.



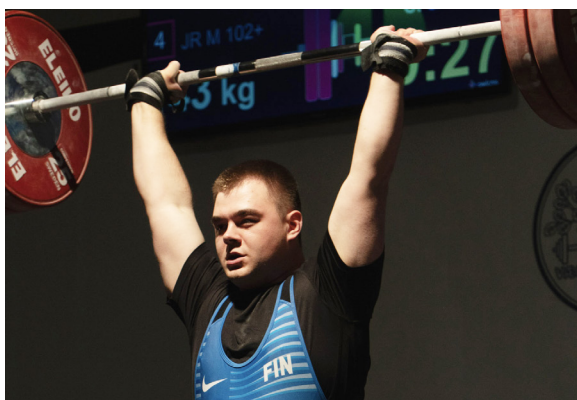
▲ Minni Hormavirta, 17-vuotiaiden tyttöjen paras nostaja.



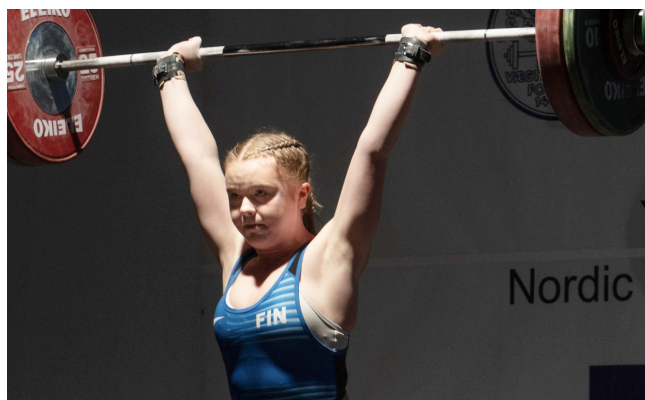
▲ Gerta Jürgenson, 20-vuotiaiden naisten paras nostaja.



◀ Kristen Sorvari, 17-vuotiaiden 73-kiloisten mestari.



▼ Jonne Akujärvi, 20-vuotiaiden yli 102-kiloisten mestari.



▼ Kaisa Rautio, 17-vuotiaiden 64-kiloisten mestari.

Färsearilla tehtiin pohjoismaista punttihistoriaa

Färsearilla tehtiin lokakuussa pohjoismaista painonnostohistoriaa. Tanskalle kuuluva itsehallinnollinen saariryhmä järjesti ensimmäistä kertaa Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Runavikissä 18.–19. lokakuuta. Kyseessä olivat yleisen sarjan PM-kilpailut.

Lajiliitto Føroya Styrkisamband on perustettu 2019. Sen alaisuudessa ovat sekä painonnosto että voimanosto. EM- ja MM-kilpailuissa färsearelaiset edustavat Tanskaa.

Färsearet on Pohjois-Irlannin, Walesin ja Skotlannin ohella niin sanottu assosioitunut jäsen Euroopan painonnostoliitossa. Koska kyseisillä itsehallintoalueilla ei ole olympiakomiteaa, ne eivät voi kuulua täysjäsenenä Euroopan painonnostoliittoon.

Färsearet osallistui ensimmäisen kerran PM-kilpailuihin Rovaniemellä 2022.

Muunlaista historiaakin Runavikissä tehtiin. Nimittäin mitaleista nostettiin ensimmäistä kertaa uudistetulla sarjajaolla. Naisten kilpailivat sarjoissa 55, 59, 64, 71, 81 ja yli 81 kiloa. Keveimmän ja raskaimman sarjan paremmuus ratkottiin Q-pisteillä.

Miehet kilpailivat sarjoissa 73, 81, 89, 96, 102 ja yli 102 kiloa. Kä-



Janette Ylisoini, 81-kiloisten mestari.



Saara Retulainen, 59-kiloisten mestari.



Joonas Viitasaari, 73-kiloisten hopeamitalisti.

täntö oli sama kuin naisissa eli kevein ja raskain sarja nostettiin pisteillä.

Uutta oli myös se, että sarjassa voi olla kolme nostajaa samasta maasta.

Uudistuksilla pyritään luonnollisesti siihen, että kilpailuista saataisiin tasokkaimpia. Osittain siinä onnistuttiinkin. Lavalla nähtiin hyviä ja tasokkaita kamppailuja, vaikkei tämän hetken kovin skandinaavinen painonnostaja Solfrid Koanda ollutkaan kisailemassa. Oulussa syntynyt norjalaisnostajahan voitti Pariisissa olympiakultaa naisten 81 kilon sarjassa.

Äärimmäisen jännittävässä naisten joukkuekilpailussa Suomi veti pisimmän korren. Mitaleita lohkesi kaksi kappaletta, mutta molemmat olivat kultaisia. Saara Retulainen mestaroi tutussa 59 kilon sarjassa 202 kilolla (90+112) ja Janette Ylisoini hänelle oudossa 81 kilon sarjassa 228 kilolla (104+124).

Ylisoini tosin painoi 72,8 kiloa, joten ennätysten osalta ne kirjautuvat sarjaan 76 kiloa. Tälläkin kertaa tuli täysi setti eli naisten, 23-vuotiaiden ja 20-vuotiaiden Suomen ennätykset sekä 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätykset.

Miesten joukkueessa oli ainoastaan kolme nostajaa, joista jokainen palasi kotiin mitali mukanaan. Joonas Viitasaari nappasi hopeaa 73-kiloisissa 235 kilolla (107+128) ja Eetu Hautaniemi 89-kiloisissa 284 kilolla (127+158) sekä Rebin Rezazadeh pronssi yli 102-kiloisissa 305 kilolla (135+170).

Suomi sijoittui joukkuekilpailussa neljänneksi. Voiton vei Ruotsi.

Kisojen parhaat nostajat tulivat Islannista ja Tanskasta. Eygló Fannadál Sturlurðóttir kasasi 71-kiloisissa 234 kiloa (104+130) ja Omed Alam 96-kiloisissa 333 kiloa (150+183).

Aivan kaikki kilpailuihin ilmoittautuneet urheilijat eivät päässeet lopulta nostamaan. Syynä oli oikukas sää, sillä kaikki lentokoneet eivät pystyneet laskeutumaan Vágarin kentälle. ■



Rebin Rezazadeh, yli 102-kiloisten pronssimitalisti.



Eetu Hautaniemi, 89-kiloisten hopeamitalisti.

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ
KUVAT IWF JA KREIKAN
PAINONNOSTOLIITTO

Mitalisampo jauhoi jälleen kansainvälisillä arvokisalavoilla

Suomi on vuodesta toiseen pysynyt painonnoston kansainvälisten arvokilpailujen mitalikannassa nuorten naisnostajien ansiosta. Sen sijaan yleisen sarjan arvokisamitalit ovat olleet tällä vuosituhanella harvinaisempia tapauksia, mutta tänä vuonna niistä päästiin iloitsemaan.

Pitkään arvokisamitalia jahdannut Saara Retulainen onnistui kestotavoitteessaan helmikuussa kauniiksi mainitussa Bulgarian pääkaupungissa Sofiassa. 59 kilon sarjassa voimaillut Retulainen rutisti työnnössä hopeaa 119 kilolla ja yhteistuloksessa pronssia 214 kiloa.

Sitä ennen viimeisimmät yleisen sarjan arvokisamitalit saatiin Suomeen Bukarestista vuonna 2018. Ja harvinaista on myös se, että edellisen suomalaisen EM-mitalin oli tuonut aviomies Eero Retulainen, joka saavutti työnnön pronssia kyseisissä kisoissa. Samojen kisojen pronssimitalisteja olivat myös Anni Vuohijoki ja Meri Ilmarinen.

Maamme-laulua saatiin kuunnella 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa kesäkuussa Kreikan Thessalonikissa. Kolmen kultamitalin jysäksen toteutti Minni Hormavirta, joka hallitsi 76 kilon sarjaa tuloksella 206 kiloa (89+117).

Hormavirran kaulaan oli ehditty pujottaa jo kolme arvokisamitalia ennen noita Thessalonikin kisoja. 17-vuotiaiden MM-kilpailut järjestettiin toukokuussa Perun Limassa, jossa



Janette Ylisoini iloitsee 20-vuotiaiden MM-kisoissa.



Minni Hormavirta dominoi sarjaansa 17-vuotiaiden EM-kisoissa.

Hormavirta voimaili 76-kiloisissa tempauksen hopeaa (91 kiloa), työnnön pronssia (120 kiloa) ja yhteistuloksen hopeaa (211 kiloa).

Eikä siinä vielä kaikki. Varsovan metropolialueella Raszynissä loka-marraskuun vaihteessa Hormavirta nappasi vielä 20-vuotiaiden EM-mitalin. Pronssimitali lohkesi 118 kilon työnnöllä.

Janette Ylisoini pääsi mitalin makuun 20-vuotiaiden MM-kilpai-

luissa syyskuussa Espanjan Leonissa. 71-kiloisissa urakoinut Ylisoini rutisti yhteistuloksen pronssia 228 kilolla. Saman ikäluokan EM-kisoissa mitalijahti päättyi harmittavasti tempauksessa.

Ylisoini kilpaili syksyn aikana menestyksekkäästi myös kakkoslaajissaan voimanostossa. Hän saavutti klassisessa voimanostossa neljä EM-hopeaa ja kolme MM-pronssia 18-vuotiaiden sarjassa 76 kiloa. ■

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ
KUVAT HANNU TILUS/HTPHOTO.FI,
MARIELISEPHOTOGRAPHY JA
OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBI

SM-kisakiertue käynnistyi Kalajoelta

Painonnoston kotimaisten arvokilpailujen vuosi 2024 käynnistyi Kalajoelta. Kalajoen Junkkarit järjesti yleisen sarjan SM-kilpailut 11 vuoden tauon jälkeen 8.–10. maaliskuuta.

Naisten sarjoissa nähtiin kansainvälisen luokan suorituksia. Kisojen parhaasta tuloksesta vastasi kolme viikkoa aiemmin Sofian EM-lavalla työntöhopeaa ja yhteistulospronssia saavuttanut Turun Atleettiklubin Saara Retulainen. Myös viime vuonna parhaan nostajan palkinnon saanut Retulainen nosti yhtä painoluokkaa ylempänä kuin Sofiassa eli 64-kiloisissa parantaen Suomen ennätyksen 214 kiloon (94+120). Myös työntö kirjattiin SE:ksi.

Bodonoksen Janette Ylisoini mestaroi 71-kiloisissa yhteistuloksella 230 kiloa (105+125). Ennätyskirjureille riitti urakkaa, sillä tulokset ovat naisten, 23-vuotiaiden ja 20-vuotiaiden Suomen ennätyksiä sekä 20-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätyksiä.

Muut mestarit olivat Tampereen Pyrinnön Sonja Koponen (45 kg), 15- ja 17-vuotiaiden Suomen ennätyksiä sekä 17-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätyksiä petrannut Ounasvaaran Atleetti Klubin Pinja Eskelinen (49 kg), Rovaniemen Reippaan Anette Kirkanen (55 kg), Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä (59 kg), Lohja-Liftingin Minni Hormavirta (76 kg), Lempäälän Kisan Emma Gleisner (81 kg), Turun Atleettiklubin Nea Hukkinen (87 kg) ja Teurastamo Trainingin Laura Peippo (yli 87 kg). Vuonna 2021 perustettu riihimäkeläinen Teurastamo Training sai nyt seurahistoriansa ensimmäisen yleisen sarjan SM-kullan.

Miehistä parhaaksi arvostettiin niin ikään viime vuoden tapaan Ounasvaa-

ran Atleetti Klubin Hannes Keskitalo, joka päätti kilpailut 203 kilon SE-työntöön. Keskitalo voitti sarjan 109 kiloa yhteistuloksella 338 kiloa (135+203).

Sarjaa ylempänä yli 109-kiloisissa Tampereen Pyrinnön Matias Tuovinen kasasi 23-vuotiaiden Suomen ennätyksen 348 kiloa (156+192). Myös työntö kirjattiin 23-vuotiaiden SE:ksi.

Muut mestarit olivat 17-vuotiaiden SE:t tehnyt Ounasvaaran Atleetti Klubin Kai Ollonen (61 kg), Puntti-Karhujen Joona Viitasaari (67 kg), miesten tempauksen SE:tä parantanut Heraklesin Topali Panagiotis (73 kg), 23-vuotiaiden SE:t uusiksi pistänyt Kuusankosken Kisan Timo Heikuksela (81 kg), Rovaniemen Reippaan Antti Peltokangas (89 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Väinö



Artiom Pipa, Timo Heikuksela ja Klaus Eloranta valloittivat SM-mitalipallin 81-kiloisissa.



Eetu Hautaniemi voitti juniorisarjoissa neljä Suomen mestaruutta.



Janette Ylisoini oli vahvin sekä naisten että junioreiden SM-lavalla.



Inka Tiainen voimaili neljä junioreiden SM-kultaa.



Matias Tuovinen tuulettaa 202 kilon SE-työntöä.



Siri Sytelä mestaroi sekä Kalajoella että Rönnilä.

Suoniemi (96 kg) ja Kasitonniisen Urheilijoiden Roni Peltonen (102 kg).

RAUTIO JA JÄNNES NOSTIVAT KOVIMMAT RAUDAT

15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut nostettiin Rovaniemellä 18.–19. toukokuuta. Harmittavasti kisat jäivät väliin Lohja-Liftingin Minni Hormavirralla, koska hän valmistautui täyttää päättä seuraavalla viikolla Perun Limassa pidettyihin 17-vuotiaiden MM-kilpailuihin. Niistä lohkesi komeasti tempashopeaa, työntöpronssia ja yhteistuloslohopeaa.

15-vuotiaiden tyttöjen parhaasta tuloksesta vastasi järjestävän seuran Ounasvaaran Atleetti Klubin Pinja Eskelinen, joka tehti 55-kiloisissa yhteistuloksen 130 kiloa (56+74).

Nuoremmassa ikäluokassa kultamitalin nostivat myös ikäluokan SE:n teh-

nyt Ounasvaaran Atleetti Klubin Wilhelmiiina Juntto (40 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Sara Mäntykenttä (45 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Oona Härkönen (49 kg), Rovaniemen Reippaan Oona Puljujärvi (59 kg) ja Puntti-Karhujen Fiina Hietanen (71 kg).

17-vuotiaiden tyttöjen parhaan tuloksen rutisti Ounasvaaran Atleetti Klubin Kaisa Rautio, joka kohotti 64-kiloisissa rautaa 173 kiloa (77+96).

Mestareita olivat myös Wilhelmiiina Juntto, Sara Mäntykenttä, Oona Härkönen, Pinja Eskelinen, Oona Puljujärvi, Turun Atleettiklubin Minea Kumlander (71 kg), Rovaniemen Reippaan Karoliina Ruonakoski (76 kg) ja Lempäälän Kisan Helmi Koikkalainen (81 kg).

15-vuotiaissa pojissa parhaat pisteet nappasi Ounasvaaran Atleetti Klubin Torbjörn Russell, joka pisti kaikki sarjansa 49 kiloa 15- ja 17-vuotiaiden Suomen ennätykset sekä 17-vuotiai-

den Pohjoismaiden ennätykset uusiksi. Russellin tulos oli 148 kiloa (66+82).

Nuoremmassa ikäluokassa kultamitalin nostivat myös Kalajoen Junkkareiden Santeri Kannus (55 kg), Kalajoen Junkkareiden Arttu Kallio (61 kg), Rauma Liftingin Niilo Leino (67 kg), Raution Kisailijoiden Iiro Okkonen (73 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Peetu Akujärvi (89 kg).

Viimeisenä lavalle asteli Tampereen Pyrinnön Eliel Jännes, joka vastasi 17-vuotiaiden poikien parhaasta tuloksesta. Sarjassa 96 kiloa nousi 274 kiloa (123+151), joista työntö ja yhteistulos olivat 17-vuotiaiden Suomen ja Pohjoismaiden ennätyksiä.

Mestareita olivat myös Torbjörn Russell, Turun Atleettiklubin Ville Suomalainen (55 kg), 17-vuotiaiden tempauksen SE:n tehnyt Ounasvaaran Atleetti Klubin Kai Ollonen (61 kg), Äänekosken Huiman Aapo Pimiä (67 kg), Puntti-Kar-



▲ Ounasvaaran Atleetti Klubi voitti seurajoukkueiden SM-kultaa.

hujen Kristen Sorvari (73 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Elias Mäkitalo (81 kg), Kalajoen Junkkareiden Julius Viio (89 kg), Tampereen Pyrinnön Touko Huhtimäki (102 kg) ja Ylöjärven Ryhdin Antti Vähäkoski (yli 102 kg).

YLISOINI JA SUONIEMI VAHVAINA PORISSA

20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut nostettiin Porissa 17.–18. elokuuta. Naisten sarjoissa paras nostaja oli viime vuoden tapaan Bodonoksen Janette Ylisoini, joka tärsytti 71-kiloisissa voittotuloksen 220 kiloa (102+118).

Nuoremmissa ikäluokassa kultaa nostivat 15- ja 17-vuotiaiden SE-tuloksin Puntti-Karhujen Ruska Hirttiö (45 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Matilda Jauhojärvi (55 kg), Lempäälän Kisan Iiris Savolainen (59 kg), Puntti-Karhujen Inka Tiainen (64 kg), Tampereen Pyrinnön Emma Laukkarinen (76 kg), Rovaniemen Reippaan Marla Sinisaari (81 kg) ja Puntti-Karhujen Juuli Nummela (yli 87 kg).

Vanhemmassa ikäluokassa tuplastareiksi nostivat Ylisoinin ohella Hirttiö, Tiainen, Laukkarinen, Sinisaari ja Nummela.

Muita Suomen mestareita olivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Viivi Kärkkö (55 kg), Rovaniemen Reippaan Meri Mäntö (59 kg) ja Tampereen Pyrinnön Tuuliina Lehto (87 kg).

Miesten puolella paras nostaja kesytti rautaa niin ikään sekä 20- että 23-vuotiaissa. Tittelin pokkasi Ounasvaaran Atleetti Klubin Konsta Suo-



Topali Panagiotis hallitsi 73-kiloisia Kalajoen SM-lavalla.



Saara Retulainen oli SM-lavan paras naisnostaja.



Anette Kirkanen voitti 55-kiloisten Suomen mestaruuden.



Eliel Jännes keräsi parhaat pisteet 17-vuotiaiden SM-kisoissa.



Kaisa Rautio voitti 17-vuotiaissa kolme SM-kultaa.

niemi, joka voitti 96 kilon sarjan yhteistuloksella 295 kiloa (130+165).

Tarkalle mentiin, sillä järjestävän seuran Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi, tuplamestari hänkin, jäi Suoniemestä vaivaiset 0,756 sinclairpistettä. Hautaniemi kasasi 81-kiloisissa 274 kiloa (122+152) työnnön ollessa 20-vuotiaiden Suomen ennätys.

Nuoremmassa ikäluokassa muut mestarit olivat Ounasvaaran Atleetti Klubin Torbjörn Russell (55 kg), Ounasvaaran Atleetti Klubin Kai Ollonen (61 kg), Heraklesin Arttu Isosaari (67 kg), 20- ja 23-vuotiaiden SE-tuloksen Puntti-Karhujen Veikko Ojala (73 kg), Kalajoen Junkkareiden Miro Manderbacka (89 kg), Tampereen Pyrinnön Rasmus Paakkunainen (102 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Jonne Akujärvi (109 kg).

Tuplamestareiksi Suoniemen ja Hautaniemen ohella voimailivat Russell, Ollonen, Ojala ja Akujärvi. Näin Russell teki saman tempun kuin toukokuussa 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoissa.

Muita sarjavoittajia olivat Nummelan Voimailijoiden Veli-Matti Kesikastari (67 kg), Lohja-Liftingin Eetu Niemi (89 kg) ja Ounasvaaran Atleetti Klubin Hanno Keskitalo (yli 109 kg).

MASTERSIT ALOITTIVAT UUDEN KISAKIERRON

Masters-ikäisten SM-kisojen osanottajamäärän paisuminen aiheutti sen, että tapahtuma päätettiin jakaa kahteen osaan. Tänä vuonna masters SM-kisat olisi voitu viedä läpi yhtenä

viikonloppunakin, mutta Kuusankosken Kisa ennakoii tulevaa ja päätti järjestää kisat kahdessa osassa.

Näin saatiin tavallaan ihan uusi kilpailujen nimikin eli 50-vuotiaat ja sitä vanhemmat nostivat 12.–14. huhtikuuta Kouvolan Kuusankoskella grand masters SM-kilpailut.

Ikäluokkiensa parhaista tuloksista vastasivat Joensuun Puntti-Poikien Teija Kortelainen (N70), Kuusankosken Kisan Maija-Riitta Sankamo (N65), Lohja-Liftingin Jaana Kukkonen (N60), Alppilan Puntti-Weikkojen Satu Niemelä (N55), Ounasvaaran Atleetti Klubin Johanna Husa-Russell (N50), Keljon Viestin Juhani Oikarinen (M85), Savon Voimailijoiden Toivo Ruotsalainen (M80), Pieksämäen Voimailijoiden Timo Koivunen (M75), Rovaniemen Reippaan Uolevi Kahelin (M70), Lohja-Liftingin Juha Lantto (M65), Bodonoksen Timo Kohtamäki (M60), Rovaniemen Reippaan Jouni Lohi (M55) ja Kuusankosken Kisan Jarkko Takala (M50).

Kansainvälisen masterspainonnostoliiton taulukon perusteella parhaina nostajina palkittiin Johanna Husa-Russell ja Uolevi Kahelin.

Toinen, nuorempien ikäluokkien osio käytiin samassa paikassa 4.–6. loka-

kuuta. Ikäluokkiensa parhaista tuloksista vastasivat Heraklesin Titta Sillman (N45), Lake End Liftingin Anna-Leena Weckman (N40), Turun Atleettiklubin Laura Marjander (N35), Kurikan PunttiKlubin Jani Pihlajamäki (M45), Lif-
ting Varkauden John Tenhumäki (M40)

ja Seinäjoen Sisun Jussi Hautamäki (M35).

ATLEETTI KLUBI UUSI SEURAJOUKKUEMESTARUUDEN

Seurajoukkueiden Suomen mestaruus ratkesi 23. marraskuuta Tampereella. Pisimmän korren veti viime vuoden tapaan Ounasvaaran Atleetti Klubi.

Muut mitalit menivät Turun Atleettiklubille ja järjestävälle seuralle Tampereen Pyrinnölle.

Mestarijoukkueeseen kuuluivat Matilda Jauhojärvi, Gerta Jürgenson, Aino Luostarinen, Konsta Suoniemi, Väinö Suoniemi ja Hanno Keskitalo.

Kyseessä oli samalla viimeinen SM-finaali nykyisellä kilpailumuodolla (yksi juniorinainen, yksi juniorimies, kaksi naista ja kaksi miestä). Kilpailumuoto oli käytössä vuodesta 2018 lähtien.

Ensi vuonna seurajoukkuekilpailu uudistuu. Suomen mestaruudesta kilpaillaan 17-vuotiaissa, 20-vuotiaissa, naisissa, miehissä ja masterseissa.

Tempauksen ja työnnön lajikohtaiset SM-kilpailut käytiin perinteisesti 7. heinäkuuta Rönin lavalla, Oriveden Eräjärvellä. Molempien lajien mestareista olivat Alppilan Puntti-Weikkojen Satu Niemelä, Ounasvaaran Atleetti Klubin Kaisa Rautio, Puntti-Karhujen Inka Tiainen, Alavuden Urheilijoiden Siri Sytelä, Puntti-Karhujen Eetu Hautaniemi ja Tampereen Pyrinnön Markus Tuovinen. ■

Toiminnallisen urheilun nuorten SM-mitalit ratkesivat Porissa

Nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailut "Snowstorm" järjestettiin 10. helmikuuta Porin urheilutalolla. Lajissa kilpailtiin neljättä kertaa sen historian aikana ja toista kertaa Porissa.

Kilpailujen ikäryhmät olivat 12-vuotiaat ja alle, 13–14-vuotiaat, 15–16-vuotiaat, 17–18-vuotiaat sekä 19–20-vuotiaat.

Lisäksi tytöt ja pojat kilpailevat erillisissä sarjoissa. Online-karsintaan osallistui yhteensä 125 urheilijaa ja finaaliin (eli Snowstormiin) pääsi yhteensä 82 kilpailijaa.

Jokaisen sarjan kolme parasta (paitsi ei 12-vuotiaat ja alle) lunastivat edustusoikeuden lajin MM-kilpailuihin.

Kilpailu koostui yhteensä 4 lajista, joissa testattiin taitoa, kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä sekä niiden yhdistelmiä. Lajit ja liikkeet olivat lapsille ja nuorille suunnitellut. Liikkeet sekä painot muuttuivat haastavammiksi ikäluokissa ylöspäin siirryttäessä. 12-vuotiaat ja alle tekevät vain 3 lajia, heillä ei ole ns. voimalajia mukana.

Flunssakautena osa kilpailijoista kaatui petiin viime metreillä ja saimekin kahteen sarjaan osallistujia mukaan päivän varoitusajalla. Oli hienoa nähdä kisan aikana iloisia hymyjä, useita onnistumisia, uuden oppimista, ystävystymistä, oivalluksia ja varmasti myös muutamia pettymyksiä, mutta se kuuluu lajin luonteeseen.

NUORTEN SM-KILPAILUT PÄÄTUOMARIN SILMIN

Toiminnallisen urheilun kilpailuissa päätuomareita on yleensä 1–3. Päätuomarit ovat usein lajin suunnittelun taustalla. Kilpailun valmisteluihin kuuluu testien määrittely ja sovittaminen eri ikäryhmille säätämällä painot ja toistomäärät sopiviksi. Kun testit on lukittu, suunnitellaan lajin kulku eli millä tavalla urheilijat liikkuvat omilla suoritusasteillaan liikkeiden välissä. Testi testataan ennen niiden lukitsemista, jolloin saadaan tärkeää tietoa

lajien läpiviennistä ja soveltuvuudesta kilpailuun.

Testien lukitsemisen jälkeen niiden kulku ja liikeohjeet tiivistetään standardeiksi, jotka jaetaan urheilijoille ennen kilpailun alkua. Urheilijat saavat tutustua standardeihin ja liikevaatimusten yksityiskohtin hyvissä ajoin, jotta itse kilpailussa ei tulisi yllätyksiä. Tyypillisesti kilpailut noudattavat lajinomaista ohjeistusta, mutta välillä liikkeissä on pieniä eroja. Standardit toimivat testien ohjesääntönä, jonka puitteissa tuomarit työskentelevät.

Tuomarit ovat yksi tärkeimmistä komponenteista onnistuneen toiminnallisen urheilun kilpailun läpiviennissä. Hyvin koulutetut tuomarit takaavat urheilijoille tasapuolisen kilpailukentän vaatimalla urheilijoilta standardien mukaisia suorituksia, laskeamalla toistot ja merkitsemällä urheilijan suoritukset tuloskortteihin.

Hyvässä toiminnallisen urheilun kilpailussa urheilijoita testataan mahdollisimman monipuolisesti. Voittajan ei tarvitse voittaa kaikkia testejä, vaan voittajan tulee olla tasaisen hyvä kaikessa. Kilpailun voi voittaa ilman, että voittaa yhtään testiä. Tämä johtuu lajin pistelaskusta. Jokaisessa kilpailu voi päättää pistelaskun itse, mutta tyypillisessä mallissa voittajalle annetaan lajivoitosta 100 pistettä, toiseksi sijoittuneelle 97 pistettä ja kolmannelle 95 pistettä. Tästä eteenpäin pisteet jaetaan 1 pisteen välein kaikille kilpailijoille samassa ikäryhmässä. Ikäryhmän voittaja on se, joka on kaikkien testien jälkeen kerännyt eniten pisteitä.

Tämän vuoden kilpailut onnistuivat päätuomarin näkökulmasta mainiosti. Testien suunnittelu sujui hyvin ja kilpailusta saatiin rakennettua monipuolinen testi kaikille kilpailijoille.

Ensimmäisessä testissä koetel-



Oliver Munkki Armonlaakson Tarmo, 20-vuotiaiden mestari.



Ninja Koskinen Jeppis Functional Fitness Athletes, 20-vuotiaiden mestari.



Aku Heini Yyteri Sandstorm, 16-vuotiaiden mestari.



Hertta Vaha Turun Atleettiklubi, 14-vuotiaiden mestari.

tiin urheilijoiden taito ja kestävyysominaisuuksia 20 minuuttia kestäväällä lajinomaisella intervallitestillä. Laji oli jaettu kahteen osaan, joista molemmat sisälsivät kolme intervallia, missä yhden intervallin aikana tehtiin 2 minuuttia työtä ja 1 minuutti levähtiin. Ensimmäisessä osassa tehtiin määrätty määrä yleisliikkeitä (burpee), hyppynaruhyppyjä sekä ikäsarjan mukaisia voimisteluliikkeitä. Testin tulos oli toistojen yhteenlaskettu määrä. Toisessa osassa tehtiin 4–9 kg painavalla pallolla seinäpallotteitoja n. 3 metrin korkeuteen sekä kiivettiin köyttä.

Toisessa testissä koeteltiin urheilijoiden voimatasoja 5 minuutin ajan. Testissä tehtiin rinnallevedon ja työnnön yhdistelmiä nousevalla painolla. Painot oli määritelty eri ikäryhmille sopivaksi. Nuorimpien 13–14 vuotiaiden sarjassa painot vaihtelivat 20 kg ja 35 kg välillä ja vanhimpien sarjassa 40 kg ja 70 kg välillä.

Kolmannessa testissä testattiin kestävyyttä kuntopyörän, käsipainoilla tehtävän tempausliikkeen, lisäpainolla suoritettavien askelkykköjen sekä viivajuoksun yhdistelmällä. Aikaraja testissä oli 12 minuuttia ja parhaimmat urheilijat suorittivat testin alle 8 minuutissa. Käsipainon paino vaihteli ikäsarjasta riippuen 5 kg ja 15 kg välillä.

Viimeisessä eli 4. testissä urheilijat suorittivat voimisteluliikkeen ja painonnoston yhdistelmän. Voimisteluliikkeenä tehtiin aluksi 30 varpaat tankoon liikettä ja painonnostoliikkeenä 30 valakyykyä ikäsarjan mukaisella painolla 5–30 kg. Toisella kieroksella molempia liikkeitä tehtiin 15 kpl. Parhaat urheilijat suorittivat testin alle 4 minuutissa aikarajan ollessa 6 minuuttia.

Kilpailu säilyi erittäin jännittävänä loppuun saakka. Useassa eri ikäryhmässä viimeiseen testiin lähdettiin kärjen osalta lähes tasapisteistä, mikä kertoi onnistuneesta lajisuunnittelussa pisteiden hajaututtua tasaisesti. Viimeinen testi haastoi nuoret urheilijat äärimmilleen ja lopulta voittajat saatiin selville kaikissa ikäryhmissä.

MITÄ ON TOIMINNALLINEN URHEILU?

Toiminnallinen urheilu juontaa juurensa englanninkieliseen termiin "Functional Training", joka tarkoittaa suoraan suomennettuna "toiminnallista harjoittelua". Nykyään käytetään termiä functional fitness puhuttaessa eri maiden toiminnallisen urheilun lajiliitoista tai kansainvälisestä lajiliitosta (International Functional Fitness Federation, IF3).

Toiminnallinen Urheilu (lyh. FIN2F, <https://www.fin2f.fi/>) on Suomen Painonnostoliiton (lyh. SPNL, <https://painonnosto.fi/>) alle loppuvuodesta 2019 perustettu Olympiakomitean hyväksymä laji. Lajin kattojärjestönä toimii kansainvälisesti International Functional Fitness Federation, jossa on tällä hetkellä yli 40 jäsenmaata Suomen lisäksi. Järjestäytyneen toiminnan ansiosta lajissa voidaan mm. kruunata vuosittain suomenmestarit ja edetä SM-kilpailujen kautta kansainvälisiin arvokilpailuihin. Virallisen lajin olemassaolo ei poissulje muiden samantyyppisten lajien tai brändien alla tehtäviä harrastusmuotoja, kilpailemista tai yhteistyötä niiden välillä.

Toiminnallisessa urheilussa kehitetään kehon hyvinvoinnin ja terveyden kannalta monia tärkeitä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, nopeutta, koordinaatiota, lihasvoimaa, kehonhallintaa, räjähtävyyttä sekä hapenotokykyä. Harjoittelun tavoite on kehittää ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja kuormittaa ihmiskehoa sille ominaisilla liikeradoilla ja suunnilla, jotta arjessa toimiminen helpottuu. Toimintakyvyn parantamisessa keskitytään monipuoliseen yleiskunnon parantamiseen sisältäen muun muassa voimantuoton, liikkuvuuden, aerobisen kestävyuden ja lihastaspainon. Toiminnallisen urheilun tarkoitus on haastaa ja kehittää kehoa ja sen rajoja, monipuolistaa harjoittelua sekä ehkäistä vammojen syntymistä.

Lajin yhtenä suurena kansallisena tavoitteena onkin pystyä panostamaan junioritoimintaan, jotta laji saadaan kasvamaan myös nuorten urheilijoiden keskuudessa. Kotimaan kilpailut järjestää aina jokin SPNL:n jäsen seura. Jotta urheilija voi osallistua virallisiin liiton alaisiin kilpailuihin, hänellä tulee olla jonkin SPNL:n alaisen seuran jäsenyys sekä SPNL:n kilpailulisanssi. Ostamalla kilpailulisanssin urheilija voi kilpailla myös painonnostossa ja kahvakuulassa, ja samalla sitoutuu myös SUEK:n ja WADA:n antidoping sääntöihin.

PORISSA OSATAAN KISAJÄRJESTELYT

Yteri Sandstorm ry kokeneena kilpailujen järjestäjänä on toteuttamassa toistamiseen nuorille omaa kilpailua, joka on laadukas, turvallinen, reilu ja jossa on hyvää urheiluhenkeä noudatava ilmapiiri. Päätapahtuma on nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailu, jonka ympärille pyrimme luomaan tapahtumaa, sisältäen näytteilleasettajia, värivaloja, musiikkia. On hienoa saada olla mukana rakentamassa vah-



Hilla Vaha Turun Atleettiklubi,
12-vuotiaiden mestari.

voja juuria nuorten toiminnallisen harjoittelun Suomen mestaruuskisoille.

Tavoitteenamme on luoda innostava, motivoiva ja kannustava ilmapiiri ei ainoastaan kilpaileville nuorille vaan myös kilpailuja katsomaan tuleville nuorille, heidän vanhemmilleen ja muille lajista kiinnostuneille. Kilpailut voivat parhaimmillaan herättää nuorena kipinän lähteä edistämään omaa terveyttä. Olemmekin antaneet ilmaisen sisäänpääsyn kaikille porilaisille nuorille Nuorisopassin kautta.

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU JA KILPAILUT SUOMESSA

Vaikka itse laji on vastikään virallisesti rekisteröity Suomessa liiton alaisuuteen on Suomessa voitu viimeisen 15 vuoden aikana nähdä toiminnallisessa urheilussa räjähdysmäinen kasvu CrossFit:n myötä. Tulevaisuuden näkymät lupaavat vastaavaa suosiota. Laji on kiinnostava ja koukuttava!

Kilpailulajina toiminnallinen urheilu testaa urheilijan suorituskykyä ja taitoa eri osa-alueilla sekä kykyä suoriutua erilaisista liikkeistä ja liike yhdistelmistä mahdollisimman taloudellisesti. Kilpailuissa esiintyy osia mm. kestävyyslajeista, voimistelusta sekä painonnostosta ja voimannostosta. Kilpailuissa pyritään testaamaan kaikkia osa-alueita tasapuolisesti. Toiminnallisen urheilun kilpailut noudattavat aina kansainvälisen ja kansallisen kattojärjestön asettamia sääntöjä. FIN2F hyväksyy vuosittain yhden kansalliset mestaruuskilpailut (SM-kilpailut) jokaista kilpailu luokkaa kohti (nuoret, avoin, masters ja joukkueet). Jokaisen sarjan parhaat saavat oikeuden edustaa Suomea IF3:n toiminnallisen urheilun maailmanmestaruuskilpailuissa. ■

Toiminnallisen urheilun SM-mitaleista kamppailtiin Kuopiossa

Mitä hyvän kilpailun järjestäminen vaatii? Hyvät tilat, vapaaehtoisia ja kokonaisuuden toteuttamisen urheilijoiden näkökulmasta. Näillä asioilla tapahtumasta saadaan elämyksiä tuottava kokonaisuus.

Tehdaskadun tilojen valmistelut kohti toimivaa tapahtumaa ja kislajien suorittamista alkoivat toukokuussa ja jatkuivat pitkälle elokuuta. Lajien suorittamista ajatellen 8 hengen lähtö toimi tilaratkaisun kannalta pohjaideana ja keskustelua käytiin pitkin kesää liiton lajisuunnittelijoiden Tero Tiensuun ja Pekka Haatajan kanssa.

Suurin haaste kilpailujen järjestämisessä ja tuomaroinnin tasavertaisuuden varmistamisessa on vapaaehtoisten määrä. Saimme vapaaehtoisia kasaan tapahtumaan mukaan upeat 40 henkeä ja näiden henkilöiden panos ja antautuminen varmistivat tapahtuman kokonaisuuden toimivuuden. Itse tuomarointikoulutuksia käytiin pitkin kesää ja hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi koulutuksia pidettiin 5 kertaa.

Urheilijoiden määrä karsinnoissa on kasvanut maltillisesti, mutta varmasti. Karsinnoista itse SM-finaaliin osallistui 10 yleisen sarjan naista, kolme yleisen sarjan miestä, viisi masters 30–34-v. naista, yksi 30–34-v. mies ja kolme masters 35–39-v. miestä. Toivottavasti 2025 kisat tuovat tullessaan vielä enemmän sekä karsintaan että finaaliin osallistujia. Naisten osallistujamäärä on kasvanut selvästi miehiä enemmän vaikka SM-finaalissa on kuitenkin tarjolla Suomen edustuspaikka MM-kilpailuihin.

Urheilijat saapuivat paikalle hyvällä ja positiivisella asenteella. Ensimmäisenä laji kokonaisuutena oli soudun ja juoksun yhdistelmä, 3 kierrosta 800/1000m row ja noin 800m run, joka

saatiin nauttia vielä mukavassa lämmössä ulkona. Kisa pöhinä ja kannustus jo ensimmäisessä lajissa oli ihailtavaa ja varmasti myös urheilijoille tsemppaavaa. Ensimmäinen laji suoritteena oli selkeästi tasaisin.

Toisessa lajissa, rope climb, pistol squat ja strict HSPU liikkeissä nähtiinkin selvästi enemmän jo hajontaa urheilijoiden suorittamisessa. Myös ihailtavaa itsensä ylittämistä nähtiin suoritteissa, jotka olivat jo haasteelliset kuten SM-finaalissa oletetaankin lajien olevan.

Kolmas lajikokonaisuus osoittautui monilla tavoin haasteelliseksi, sillä ring muscle up liikkeitä oli lajissa merkittävän paljon. Edellisen lajin omaisesti myös tässä lajissa päästiin myös ylittämään omaa parasta ja hakemaan onnistumisia. Lajissa 4, joka oli lauantain viimeinen, testattiin voimaa maksimi tempauksen ja maastavedon merkeissä.

Sunnuntai päivään oli 2 lajia. Osittain siksi että kilpailijoita oli saapunut ympäri Suomen, ja pitkä kotimatka odotti suorittamisen jälkeen.

Lajissa 6 nähtiin tiukka 8 minuutin AMRAP, joka sisälsi wallball heittoa, dumbbell snatch ja front squat liikkeitä. Front squat painot kasvoivat kierros kierrokselta. Viimeinen laji olikin nopea kokonaisuus, time cap 5 min, Row, thruster ja bar facing burpee kokonaisuus mahdollisimman nopeasti. Vaikka laji olikin lyhyt nähtiin suorituksissa täyttä antaumusta ja sijoituksista kisaamista loppuun saakka.

Lajien suorittamista miesten sarjassa dominoi Teemu Mäntyniemi ottamalla neljä lajivoittoa ja varmistaamalla samalla MM-paikan. Tero Pykäläinen sijoittui sijalle 2 ja Arttu Kumpulainen sijalle 3. Naisten sarjassa



Senja Markkanen varmisti MM-paikan viidellä lajivoitolla. Malin Henriksen sijalle 2 ja Ida Kontkanen sijalle 3. 30–34-vuotiaiden Masters sarjojen kärkisijasta vastasi naisissa Hanne Ojanperä, 2. sijalle Sandra Neva-Porkka ja 3. sijalle Elli Helmilehto sekä miehissä 1. sijalle Okko Hakola. Masters 35–39-v. Eero Juvonen 1. sija, Ville Taimi 2. sija ja Joonas Koponen 3. sija.

Upea toiminnallisen urheilun finaali saatiin kokonaisuudessaan pidettyä hyvässä ilmapiirissä, positiivisen asenteen parissa sekä tuomaroinnit lajien kesken menivät ammattitaitoisesti ja tasavertaisesti sekä urheilijat antoivat erittäin hyvää ja positiivista palautetta tiloista ja SM-kisojen kokonaisuudesta. Tästä on hienoa jatkaa kohti vuotta 2025. ■

Vaasan näköiset SM-kilpailut

Vaasa Throwdown eli toiminnallisen urheilun SM-kisatapahtuma järjestettiin Vaasassa 7.–8.9.2024 masters-ikäluokille. Kaksipäiväinen kilpailu järjestettiin toiminnallisen urheiluseuran Wasa2F toimesta ja tapahtumapaikana toimi CrossFit SixtyFive100-sali. Tapahtumaan osallistui yhteensä 44 kilpailijaa ja jopa 35 vapaaehtoista.

Saatuamme varmistuksen mahdollisuudesta järjestää kisa Vaasassa oli tavoitteenamme tehdä tapahtumasta myös järjestämispaikkansa näköinen. Halusimme siis hyödyntää kaupungin erityispiirteitä, esimerkiksi rannikko-kaupunkimme merellisiä elementtejä. Päätimmekin käyttää osalajissa muun muassa merikajakkeja sekä rantaviivan juoksureittiä. Onnistuimme tavoitteessamme tarjota upea kisaelämys niin urheilijoille kuin kannustajille ja Vaasan upea luonto nousi tapahtumassa arvoonsa.

HYVÄT LAJIVALINNAT JA PALKINTONA MM-PAIKKA

Toiminnallisen urheilun kilpailuissa testataan urheilijoiden voimaa sekä kestävyyttä kuudessa eri kategoriassa. Näitä osa-alueita ovat kestävyys, voima, kehonpainoliikkeet, taito, muuntautumiskyvykyys sekä voimakestävyys. Vaasa Throwdownin lajit suunnitteli Tero Pykäläinen yhdessä CrossFitSixtyFive100:n omistajien sekä kisa-tapahtuman päämaisterin Priit Haavapuun kanssa. Valitut lajit sekä kisan lajikulku saivat kiitosta niin kisailijoilta kuin yleisöltä.

Toiminnallisen urheilun SM-kisat toimivat myös karsintana toiminnallisen urheilun MM-kisoihin. Jokaisesta ikäluokasta sarjansa kolme parasta saavat edustus oikeuden MM-kisoissa, jotka järjestetään tänä vuonna Unkarin Budapestissa 13.–15.12.2024.

Ikäluokasarjassa 40–44 edustuspaikan saivat 1. Kajsa Ojala (Jeppis2F), 2. Elisa Ahonen (Helsingin poliisivoimailijat) ja 3. Ulla Nuutinen (CrossFit Liiteri) sekä miesten sarjassa 1. John Tenhu-



M45 Suomen mestari Pekka Haataja.

mäki (CrossFit Varkaus), 2. Antti Torvinen (CrossFit Varkaus) ja 3. Mika Mattila (Yyteri Sandstorm).

Sarjassa 45–49 edustus oikeuden saivat 1. Liisa Paajasta (Capital FF), 2. Elsi Kettunen (Kuusankosken kisa) ja 3. Heidi Pikkuhookana (CrossFit Merilappi) sekä miesten sarjassa 1. Pekka Haataja (Capital FF), 2. Juho Repo (CrossFit 33400) ja 3. Ari Pöyhönen (Raution Kisailijat).

Ikäluokan 50–54 parhaimmistoa edustivat 1. Päiviä Vartia (Capital FF), 2. Elina Luontila (Red Weasels) ja 3. Satu Rönneberg (Turun Atleettiklubi) sekä herroista 1. Mika Takanen (Yyteri Sandstorm), 2. Tero Tiensuu (Polte) ja 3. Vesa Hanski (Turun Atleettiklubi).

Ikäluokassa 55–59 kovimmat olivat 1. Minna Kaske-Neva (CrossFit Porvoo) ja 2. Elina Rajaniemi (CrossFit 10) sekä miehistä 1. Kim Nyström (CrossFit Nummela), 2. Tapio Mustonen (Beast2F) ja

3. Mika Suojanen (CrossFit Routa).

Sarjassa 60–64 kolmen parhaan joukkoon ylsivät 1. Jaana Turunen (CrossFit Routa), 2. Kati Kanninen (CrossFit Kehä) ja 3. Lilli Nykänen (Capital FF) sekä herroista 1. Jack Lange (Turun Atleettiklubi).



N40 Suomen mestari Kajsa Ojala.

PORUKASSA ON VOIMAA

Kuten sanonta kuuluu, porukassa on voimaa ja upea tiimi- sekä yhteishenki huokuivat koko viikonlopun ajan. Onnistuneesta tapahtumasta saamme kiittää niin kisailijoita kuin kaikkia mahtavia CrossFit SixtyFive100 boksien jäseniä ja varsinkin niitä jotka uhraisivat omaa aikaansa viettämällä kisa-viikonlopun tuomaroiden tai muuten auttaen kisajärjestelyissä. Kiitos vielä kerran!

Viikonloppu oli siis suuri menestys! Parannettavaa jäi vielä kisojen näkyvyyden varmistamisessa, mikä onkin ensivuoden tavoite. Olisi kunnia järjestää kisat myös tulevana vuosina uudelleen ja näin mahdollistaisi kisojen näkyvyyden edistämisen lisäksi lajin tunnettavuuden vahvistamisen. Toiminnallinen urheilu tuo esille upeiden urheilijoiden saavutukset sekä osallistujien sitoutuneisuuden yhteisöön. Olemme myös paikallisesti vahva toimija, ja Vaasa tarjoaa hienot edellytykset lajin monipuolisuuden toteuttamiseen. ■

Vaasa showdown 2024

Kisa avattiin melonta-juoksu testillä

Itselleni kyseessä oli noin viiden vuoden puuhastelun jälkeen ensimmäiset kisat lajin parissa, joten suuria odotuksia ei ennakkoon ollut. Kisaan osallistuminen oli tietysti helppoa kun kyseessä oli "kotikisat".

Ensimmäisenä päivänä keltanokkaa luonnollisesti jännitti kaikki. Minne mennä, mihin aikaan, millä varustuksella, mikä on päivän kunto? Saavuttuani tutulle boxille ja nähtyäni iloisia ja avuliaita tuttuja kasvoja, alkoi oma mieli ja kroppa rentoutua. Nopeasti paikalle alkoi kerääntyä muitakin kisailijoita ja tutustuminen kisapaikkaan pääsi hyvään vauhtiin.

Eka laji toi hienosti mukaan Vaasaa ja vaasalaisuutta kajakkimelonnan ja pienen juoksupyrähdysten merkeissä, samaan aikaan järjestetyn Vaasa Maratonin kanssa upealla rantareitillä. Paikalle oli kerääntynyt jo mukavasti yleisöä kannustamaan ja samalla sai jättää viimeisetkin jännittämiset tuonne merenrantaan.

Kisojen jatkuessa Crossfit SixtyFive100 boxilla, kisailijoiden yhteisö tiivistyi ja kisapäivä sujui hienosti loppuun. Aikatauluissa oli pieniä viilauksia, joista informointi kuitenkin toimi kompaktilla kisapaikalla mielestäni mainiosti.

Toinen päivä olikin myös itselle jo helpompaa alusta asti, kun kisakokemusta oli alla jo kokonainen päivä. Tokan päivän lajit oli kaikki boxilla.

Omassa sarjassa kisa sijoituksista oli tiukka loppuun saakka, ja sijoitukset ratkesi täysin oikealla tavalla minimaalisella erolla viimeisessä lajissa. Itse olin tuossa kamppailussa se joka jäi niukasti latiatiasolle makaamaan ja ulos podiumilta.

Kokemus oli kuitenkin siisti. Omat odotukset omaan suoritukseen hieman ylittyi, vaikka ennakkoon tiedossa olleet heikkouteni pysyivät heikkouksina myös kisoissa. Lajivalinnat olivat monipuoliset ja vaativat, mukana oli vanhaa tuttua ja uuttaakin koettavaa.

Kisapaikkana meidän boxi toimi mielestäni erittäin hyvin, lämpöpaikka samoissa tiloissa, mutta kuitenkin sopivasti erillään itse kisanäyttämöstä. Suorituspaikoilla yleisö oli mahtavan lähellä kannustamassa ja crossfit-yhteisö pystyi näyttäytymään parhaimmillaan. Kannustus oli loistavaa kilpakumppaneista yleisön ja tuomareiden kautta aina erinomaiseen juontajaan. Järjestäjät, tuomarit, toimitsijat, vapaaehtoiset, yleisö, kisailijat. mielestäni kaikki onnistuivat loistavasti ja kisat jätti itselleni erittäin hyvän maun ja ehkäpä pienen kipinän hehkumaan kisailun suhteen vielä tulevaisuudessakin...■



Kahvakuulaurheilun vuosi 2024



Taija Merisalo, Sari Jäntti, Tuomo Tenhunen ja Mikko Luostarinen menestyivät WKSF-liiton MM-kisoissa.

Vaikka klassisessa kahvakuulaurheilussa ei järjestetty SM-kilpailuja ollenkaan 2024, oli vuosi varsin monipuolinen lajin toiminnan kannalta. Tärkeimmän toiminnan lajissa tekee aina kenttä – tässä tapauksessa lajiseurat ja nostajat! On ilahduttavaa nähdä, miten lajiseurat ovat aktivoituneet ympäri Suomen!

Kahvakuulaurheilijoita osallistui vuoden aikana IUKL- ja WKSF-lajiliittojen EM- ja MM-kilpailuihin saavuttaen upeaa menestystä, pienillä

kisajoukkueilla ylitettiin mitalitavoitteet kirkkaasti!

ENNÄTYKSIÄ JA JALOMETALLIA IUKL:N ARVOKILPAILUISTA

Suomen kahvakuulaurheilijat koestivat Pariisin kilpailuolosuhteet huhituksessa ennen olympiaurheilijoiden saapumista. Maajoukkue IUKL:n EM-kilpailuissa koostui kahdesta vahvasta naisesta, joilla on yhteensä yli kahden vuosikymmenen kokemus lajinsa arvokilpailuista. Nämä naiset

eivät hätkähtäneet Pariisin metron mutkissa saati punnitusjonossa. Kilpailut alkoivat vahvasti Riikka Viialan (-58 kg) työntösuorituksella mestaruussarjassa (2x24 kg) EM-kultamitalilla sekä oman SE-tuloksen parantamisella 22 toistoon. Tempaus toi Viialalle hopeaa ukrainalaisnostajan jälkeen. Terhi Ahonen (-68 kg) ylsi mestaruussarjan (24 kg) tempauksessa hienosti kolmanneksi.

Toisena kilpailupäivänä Viiala nosti long cyclessä (rinnalleveto + työntö) komeasti toiseksi parhaan tuloksen



Terhi Ahonen iski mitalikantaan EM-kilpailuissa.

sarjassaan. Ukrainalaisnostajan voittaminen olisi vaatinut ennätystuloksen, johon ei päivän kunto riittänyt. Päivän päätteeksi Viiala nosti vielä Grand prix -lajina yhden käden työnnön 24-kiloisella punnuksella. Vaiva palkittiin Suomen ennätyksellä ja sarjan ykkösjalla.

Kolmannen päivän ohjelmassa oli 12-minuutin tempaus vapailla kädenvaihoilla. Viiala nosti ennätyksensä 164 toistoa ja kiilasi hopealle ukrainalaisten väliin. Ahonen nosti niinkään ennätyksensä arvokilpailuissa ja nappasi pronssin kotiinviemisenä ukrainalaisnostajien jälkeen.

Näiden lisäksi Ahonen ja Viiala osallistuivat viestiin, jossa molemmat nostivat kolmen minuutin työnnön sekä tempauksen 16-kiloisilla. Tästä epävirallisesta Grand prix -ilottelusta naiset ansaittivat sarjansa voittopokaalit. Ahosen meriiteiksi lukeutui vielä suvereeni ikänaissarjojen hallinta. Niin työntö, tempaus, long cycle kuin 12-minuutin tempaus toivat kirkkaimmat mitalit komeilla tuloksilla.

IUKL:n maailmanmestaruuskilpailut miteltiin Korfulla Kreikassa loka-kuun puolivälissä. Kuluvan vuoden EM-kilpailumenestyksestään tunnettu Riikka Viiala oli tällä kertaa ainoa kisapassinsa leimaittanut nostaja. Olosuhteet olivat kaikille samat, joten ensimmäisen nostopäivän yli 90:n kosteusprosentti ja yli 30 asteen sisälämpötila eivät vaikuttaneet sijoituksiin. Viiala sijoittui vahvasti pronssille mestaruussarjan työnnössä kazakstanilaisten hallitessa korkeimpia korokkeita. Tempauksen tuloluettelo oli komeaa luettavaa. Viiala jäi ulos mitalikampailusta, kun pronssi olisi vaatinut 10 toiston parannusta ennätykseen.

Kakkospäivän long cyclessä kazaks-



Riikka Viiala kahmi mitaleita MM- ja EM-kilpailuissa.

tanilaiset näyttivät mallia muiden jäädessä nuolemaan kuuliaan. Pronssi tässä sarjassa ei ollut Viialalle pettymys.

12 minuuttiseen tempaukseen oli suuret odotukset ja tiedossa kovat vastustajat. Viiala jäi tulostavoitteestaan, mutta nosto riitti komeasti hopeakorkeelle. Yhden naisen joukkue edusti todella komeasti sinivalkoisia värejä. Kilpailuihin osallistui noin 330 nostajaa 30 maasta. Nostosuurituksia kerätyi yli 600.

WKSFLIITON MM-KILPAILUISTA LOHKESI 7 MITALIA

Neljän hengen joukkue edusti Suomea World Kettlebell Sport Federation -liiton maailmanmestaruuskilpailuis-

LAJISEUROJEN TOIMINTAA

Lajiseurat järjestivät monipuolista toimintaa 2024. Salikilpailuja järjestettiin varsinkin loppuvuodesta useita. Samalla toteutettiin kahvakuulaurheilujaoston tukemana pitkästä aikaa tuomarikoulutus. Kahvakuulaurheilun näkyvyyttä on myös parannettu mm. lehtitikkeillä, radiohaastatteluilla ja erilaisissa tapahtumissa esittelemällä lajia.

Kahvakuulaurheilun lajiseurat/lajiaikativit järjestävät myös ohjattuja treenejä säännöllisesti. Ohesta löydät yhteystiedot ja ajat treeneille - rohkeasti mukaan!

Hyvinkää, Hyvinkään Ryhti, hyvin-kaan-ryhti.webnode.fi: Sunnuntai 18.00 Hyvinkäänkylän koulun sali (Uudenmaankatu 169).

Konnevesi, Hankasalmen kansalaisopisto: Sunnuntai 18.00 Lapunmäen koulu, lisakinsali.

Laukaa, Kuulatuuli/Suomen Kahvakuula: Sunnuntai 18.00 Vehniän kyläkoulu, Vehniän kylätie 52.

Oulu, Oulun kahvakuulaseura, oulunkaratseura.fi: Maanantai 19.00, torstai 19.30 ja sunnuntai 11.00, Äimäkuja 6, Tatami-sali.

Sumiainen, Sumiaisten Kunto, sumiaistenkunto.fi: Sunnuntai 17.30, Sumiaisten koulu (Koulutie 4).

sa Puolan Rzeszówissa 6.6.–9.6.2024. Tapahtumassa tehtiin yhteensä yli 500 suoritusta kahvakuulaurheilun klassisissa kymmenen minuutin nostoissa ja 30 minuutin puolimaratonissa.

Suomesta osallistuivat Sari Jäntti, Mikko Luostarinen, Taija Merisalo ja Tuomo Tenhunen. Joukkue saavutti yhteensä 7 mitalia! Erityisen maininnan ansaitsee Sari Jäntti, joka otti nimiinsä neljä maailmanennätystälostä. ■

Masterspainonnosto kasvussa – katseet tulevaan kauteen

Masterspainonnosto on noussut merkittäväksi osaksi suomalaista painonnostokulttuuria, tarjoten yhä useammalle aikuisurheilijalle mahdollisuuden kilpailla ja kehittyä lajin parissa. Masterstoimikunta julkaisi vuonna 2024 kisaoppaan, joka toimii kattavana ohjeistuksena mastersurheilijoille, valmentajille ja kilpailujärjestäjille. Oppaan tavoitteena on selkeyttää kilpailukäytännöt ja madaltaa osallistumiskynnystä erityisesti uusille nostajille. Tämä opas kuvastaa toimikunnan sitoutumista lajin kehittämiseen ja yhteisön tukemiseen.

Ensi vuonna masterspainonnostajat tekevät historiaa osallistuessaan ensimmäistä kertaa seurajoukkuekilpailuun, mikä tuo uuden ulottuvuuden mastersurheilijoiden kilpailukalenteriin. Tämä lisää yhteisöllisyyttä ja tarjoaa seuroille mahdollisuuden hyödyntää laajasti kaikkien ikäryhmien osaamista.

Mastersien kilpailukausi 2025 on täynnä huipuhetkiä. Suomen mestaruudet ratkotaan Jyväskylässä (Grand Masters yli 50-v. 11.–13.4.2025 ja Masters alle 50-v. 3.–5.10.2025), joka tunnetaan painonnostokaupunkina ja vahvana kilpailuiden järjestäjänä. Kansallisenä lisämausteen myös Rönnin tempauksen ja työnnon SM-kilpailujen masterssarja kovimmille nostajille.

Kansainvälisesti mastersit suuntaavat Euroopan mestaruuskilpailuihin Albaniaan (2.–10.5.2025), joka isännöi kovatasoista kilpailua houkutellen lajin huiput ympäri Eurooppaa. Kauden kruunaa maailmanmestaruuskilpailut Las Vegasissa (4.–13.9.2025), Yhdysvalloissa, missä suomalaiset mastersit tavoittelevat menestystä globaalilla areenalla.

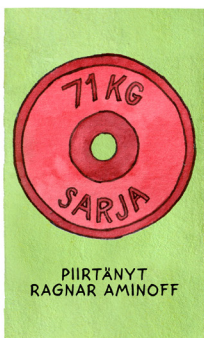
MM-hopeamitalisti Sadia Noor-E kuuluu masterstoimikuntaan.



Masterspainonnosto tarjoaa niin kilpailullisia kuin yhteisöllisiä elämyksiä, ja sen merkitys painonnostoperheen osana kasvaa vuosi vuodelta. Master-kisaopas ja seurajoukkuekilpailun masterssarja osoittavat, että lajin kehitystä viedään eteenpäin suunnitelmallisesti. Näillä askelilla masterspainonnosto jatkaa kasvuaan sekä kotimaassa että kansainvälisesti, innostaen uusia urheilijoita mukaan nostouralle.

Nostavin terveisin Masterstoimikunta

Jorma Pallari, Sadia Noor-E, Virve Leikola, Nina Uurtamo, Hanna Siiskonen, Jouni Lohi, Marianne Honkanen, Anders Witting, Johannes Halmevuo ■



Simo Nurmi

7.2.1986–16.9.2024

Ystävämme ja reenikaverimme Simo Nurmi lähti luotamme pitkäaikaisen sairauden seurauksena. Nurmen Simppa oli allekirjoittaneen ensimmäinen kaveri salilta. Yhdessä matkustettiin Corollan takapenkillä Nääshallille ja kuunneltiin Klamydian "Huipulla tuulee" -hittiä 2000-luvun alussa.

Kilpakaverista ei silloin vielä voinut puhua, sillä vuonna 2001 ei työntöni ollut lähelläkään sarjaa kevyemmän Simon tempausta. Simo dominoi nuorella iällä pikkusarjoja niin nuorten SM-, kuin PM-kilpailuissakin. Voitiin puhua silloin "tempauskoneesta" jolla parhaimmillaan tuotti ongelmaa aloittaa työntö siitä, mihin tempaus lopetettiin.

Myöhemmin Simo teki täydellisen muodonmuutoksen tempaajasta työntäjäksi ja uran paras tulos kirjattiinkin työntöpainotteisesti 113 kg+146 kg sarjaan 69 kg. Yleisensarjan Suomenmestaruus tarttui kotikisoissa Pirkkahallissa vuonna 2015. Simo oli myös seurajoukkuesoturi mm. tehden joukkueen kovimmat pisteet edellisessä Tampereen Pyrinnön seuramestaruudessa vuonna 2014.



Simossa painonnostajana poikkeuksellista oli liikkuvuus. Kerran tiedän keskituomarin antaneen tempauksessa punaista, ja käyneen vielä noston jälkeen tarkistamassa lavasta hiki- sen takamuksen jäljen, että kyllä oikein näki: takamus osui onnistuneessa tempauksessa vastaanotossa lavaan.

Youtubesta löytyy tänäkin päivänä "The only REAL ATG Squat!"-video, joka mielestäni on vanginnut hyvin Simon notkeuden lisäksi tämän huumorintajun. Itselle Simo oli nostokaverin lisäksi

myös ensimmäinen mittatikku johon itseäni nostajana vertasin ja selkä jota koitin kehityksessä jahdata kiinni. Kirittimme toisiamme vuosien varrella niin kilpailuissa kuin reeneissäkin, ja lopulta päädyimme melkein peräkkäin Tampereen Pyrinnön Top listalle. Tällaiset ystävät ovat urheilussa ja elämässä kultaakin kalliimpia.

Kiitos Simo yhteisistä vuosista!
Jere Johansson ja Tampereen Pyrintö

TOIMINTAKALENTERI 2025

TAMMIKUU

2.	Kansalliset kilpailut	Helsinki
11.	Talviseminaari	Viking Cinderella
25.–26.	Piirinmestaruuskilpailut	piireittäin

HELMIKUU

1.–2.	Peruskoululaisten mestaruuskilpailut	Kalajoki
1.	Korjaamon kiulu (kansalliset)	Vantaa
21–23.	Yleisen sarjan SM-kilpailut	Kokkola

HUHTIKUU

11.–13.	Grand masters SM-kilpailut	Jyväskylä
13.–21.	Yleisen sarjan EM-kilpailut	Moldova
26.–30.	17-vuotiaiden MM-kilpailut	Lima, Peru

TOUKOKUU

3.–11.	Masters EM-kilpailut	Durrës, Albania
24.–25.	15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut	Kemijärvi
30.5.–8.6.	20-vuotiaiden MM-kilpailut	Tashkent, Uzbekistan

KESÄKUU

30.5.–8.6.	20-vuotiaiden MM-kilpailut	Tashkent, Uzbekistan
------------	----------------------------	----------------------

HEINÄKUU

6.	Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut	Eräjärvi, Orivesi
----	------------------------------------	-------------------

ELOKUU

2.–10.	15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut	Puola
16.–17.	20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut	Rovaniemi

SYYSKUU

4.–13.	Masters MM-kilpailut	Las Vegas, Yhdysvallat
4.–12.	20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	Albania
6.–7.	Etelä-Suomen mestaruuskilpailut	Pori
6.–7.	Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut	

LOKAKUU

1.–10.	Yleisen sarjan MM-kilpailut	Förde, Norja
--------	-----------------------------	--------------

MARRASKUU

22.	Seurajoukkueiden SM-finaali	Karvia
-----	-----------------------------	--------

Toimintakalenteri päivittyy osoitteessa: www.painonnosto.fi/tapahtumat
 Kahvakuulaurheilun tapahtumat löytyvät osoitteesta: www.kahvakuulaurheilu.net
 Toiminnallisen urheilun tapahtumat löytyvät osoitteesta: www.fin2f.fi

PERUSKOULULAISTEN MESTARUUSKILPAILUT 3.-4.2.2024

Tytöt: 32 kg: 1. Tilda Kaukosalmi Pori (-13/32,00) 40 kg (17+23) 92,436 p. **36 kg:** 1. Wilhelmiina Juntto Haaparanta (-11/34,80) 77 kg PeruskE (35 PeruskE+42) 163,084 p., 2. Ruska Hirttiö Pori (-10/32,40) 68 kg (33+35) 155,078 p., 3. Roosa Koikkalainen Lempäälä (-15/35,35) 40 kg (17+23) 83,394 p. **40 kg:** 1. Milja Junnikkala Kalajoki (-10/36,45) 55 kg (22+33) 111,242 p. **45 kg:** 1. Oona Härkönen Rovaniemi (-11/45,00) 83 kg (38+45) 138,657 p., 2. Serafiina Keski-Rekilä Rovaniemi (-11/40,85) 50 kg (22+28) 90,852 p. **49 kg:** 1. Pinja Eskelinen Joensuu (-09/48,60) 130 kg PeruskE (59 PeruskE+71 PeruskE) 204,055 p., 2. Inari Salmi Rovaniemi (-10/47,55) 102 kg (44+58) 162,894 p., 3. Lumi Wikström Rovaniemi (-11/47,85) 84 kg (39+45) 133,478 p., 4. Emmi Hirttiö Pori (-09/47,45) 74 kg (32+42) 118,377 p. **55 kg:** 1. Jade Vähä Tornio (-11/48,30) 73 kg (33+40) 115,143 p. **60 kg:** 1. Milena Kujala Tornio (-10/47,60) 71 kg (33+38) 113,292 p. **65 kg:** 1. Wera Juntto Haaparanta (-12/48,80) 65 kg (25+40) 101,700 p. **70 kg:** 1. Veera Lindgren Pori (-08/51,40) 105 kg (50+55) 157,907 p., 2. Justiina Alminojä Pori (-09/55,00) 95 kg (39+56) 136,051 p. **75 kg:** 1. Ellen Nilimaa Haaparanta (-10/51,65) 90 kg (40+50) 134,861 p., 4. Aino Eerikäinen Helsinki (-11/52,70) 76 kg (33+43) 112,210 p., 5. Minja Mäkelä Pori (-09/52,80) 75 kg (32+43) 110,581 p. **80 kg:** 1. Veera Sofia Iso-pahkala Kalajoki (-10/51,65) 68 kg (29+39) 101,895 p., 7. Fanny Pallari Rovaniemi (-11/50,40) 59 kg (23+36) 90,049 p., 8. Lotta Koutonen Kalajoki (-12/53,40) 50 kg (21+29) 71,121 p., 9. Matilda Ahola Ranua (-15/54,30) 39 kg (14+25) 56,358 p. **85 kg:** 1. Alexa Vainio Pori (-08/55,85) 118 kg (53+65) 167,201 p., 2. Anni Perälä Alajärvi (-09/56,25) 96 kg (44+52) 135,363 p., 3. Veera-Sofia Onnela Pori (-09/55,05) 52 kg (22+30) 74,423 p. **90 kg:** 1. Saara Korpilahti Kurikka (-12/55,20) 38 kg (18+20) 54,283 p. **95 kg:** 1. Liisa Niva Rovaniemi (-08/61,25) 135 kg (61+74) 180,029 p., 2. Iina Lehtimäki Kurikka (-08/63,25) 112 kg (48+64) 146,435 p., 3. Tilda Tähkää Helsinki (-09/59,70) 79

kg (36+43) 107,078 p., 4. Ronja Haviala Pori (-10/63,15) 71 kg (33+38) 92,918 p. **100 kg:** 1. Etsiina Mamia Lempäälä (-11/62,65) 60 kg (25+35) 78,903 p. **105 kg:** 1. Rauha Rajainmäki Pori (-08/70,55) 129 kg (51+78) 158,535 p., 2. Sonja Saarinen Lohja (-08/64,60) 104 kg (48+56) 134,272 p., 3. Helmi Rantala Pori (-10/67,40) 81 kg (35+46) 102,056 p., 4. Jasmiina Honkonen Äänekoski (-12/67,55) 66 kg (30+36) 83,053 p. **110 kg:** 1. Fiina Hietanen Pori (-09/74,15) 148 kg PeruskE (68 PeruskE+80 PeruskE) 177,302 p., 2. Anni Isoviita Pori (-08/78,50) 76 kg (36+40) 88,607 p. **115 kg:** 1. Oskari Rajamäki Pori (-13/29,45) 43 kg (19+24) 121,717 p. **120 kg:** 1. Jusu-Mateus Kulppi Rovaniemi (-15/31,00) 38 kg (15+23) 101,407 p. **125 kg:** 1. Jussi Kulju Kokkola (-14/25,30) 29 kg (12+17) 98,732 p. **130 kg:** 1. Lauri Salmi Rovaniemi (-13/37,35) 76 kg (33+43) 166,106 p., 2. Neo Kopakkala Ylöjärvi (-13/38,25) 75 kg (32+43) 160,053 p., 3. Onni Holopainen Leppävirta (-11/38,50) 71 kg (30+41) 150,540 p. **135 kg:** 1. Torbjørn Russell Rovaniemi (-10/45,00) 136 kg PeruskE (62 PeruskE+74 PeruskE) 249,031 p., 2. Tuis-ku Hirttiö Pori (-10/40,70) 110 kg (50+60) 220,959 p., 3. Veeti Sulasalmi Rovaniemi (-11/42,95) 79 kg (35+44) 150,887 p. **140 kg:** 1. Konsta Mölläri Rovaniemi (-12/42,75) 48 kg (21+27) 92,073 p. **145 kg:** 1. Ukko Russell Rovaniemi (-11/45,80) 98 kg (40+58) 176,678 p., 2. Akseli Lähdeniemi Vihti (-11/48,65) 70 kg (30+40) 119,831 p., 3. Eino Pölönen Joensuu (-11/48,25) 50 kg (20+30) 86,189 p. **150 kg:** 1. Santeri Kannus Kalajoki (-11/53,15) 96 kg (43+53) 152,987 p., 2. Elias Kumpun-emi Ranua (-10/54,50) 77 kg (30+47) 120,355 p., 3. Mico Väärälä Ranua (-10/50,70) 56 kg (26+30) 92,657 p. **155 kg:** 1. Kai Ollonen Rovaniemi (-08/58,95) 177 kg PeruskE (77 PeruskE+100 PeruskE) 261,086 p., 2. Niilo Leino Rauma (-09/59,45) 129 kg (53+76) 189,146 p. **160 kg:** 1. Arttu Kallio Kalajoki (-09/59,05) 128 kg (55+73) 188,580 p., 4. Rasmus Koivula Pori (-10/58,50) 102 kg (46+56) 151,283 p., 5. Åke Pimiä Saarijärvi (-10/59,30) 96 kg (42+54) 141,012 p., 6. Pekka Teivaala Kurikka (-08/55,55) 89

kg (38+51) 137,115 p., 7. Simo Korkiamäki Pori (-09/57,90) 87 kg (39+48) 129,998 p. **165 kg:** 1. Kalle Suomalainen Turku (-10/58,85) 75 kg (34+41) 110,764 p., 9. Lauri Pennanen Jyväskylä (-08/57,80) 70 kg (31+39) 104,727 p., 10. Roni Mansikkamäki Tampere (-10/57,95) 66 kg (29+37) 98,558 p. **170 kg:** 1. Jake-Ville Nuora Tampere (-10/60,45) 65 kg (27+38) 94,197 p. **175 kg:** 1. Volmari Paa-nanen Tampere (-10/63,45) 110 kg (50+60) 154,243 p. **180 kg:** 1. Aku Nuorala Kalajoki (-12/67,00) 53 kg (22+31) 71,746 p. **185 kg:** 1. Kristen Sorvari Ulvila (-08/72,55) 172 kg (77+95) 221,927 p., 2. Ukko Minkkinen Tampe-re (-08/70,45) 155 kg (63+92) 203,468 p., 3. Teemu Mitru-nen Helsinki (-10/70,00) 104 kg (46+58) 137,045 p., 4. Vilho Pölönen Joensuu (-10/67,95) 99 kg (46+53) 132,843 p. **190 kg:** 1. Nuutti Nikander Rovanie-mi (-09/79,50) 107 kg (45+62) 131,320 p., 2. Veikka Oja Kala-joki (-11/76,80) 95 kg (43+52) 118,741 p. **195 kg:** 1. Peetu Aku-järvi Rovaniemi (-09/81,75) 170 kg (75+95) 205,701 p., 2. Aapo Kallioinen Lempäälä (-08/87,85) 152 kg (68+84) 177,734 p. **200 kg:** 1. Kuntien välinen pistekilpailu: 1. Rovaniemi 82, 2. Pori 80, 3. Kala-joki 29, 4. Joensuu 14, 5. Tampe-re 12, 6. Haaparanta 11.

YLEISEN SARJAN EM-KILPAILUT SOFIA, BULGARIA 12.-20.2.2024

NAISET: 45 kg: 8. Sonja Koponen FIN TP (-89/45,00) 139 kg SE/PE/N35SE (63/N35SE+76 N35SE) 232,208 p. **59 kg:** 3. Saara Retu-lainen FIN TAK (-93/) 214 kg SE/PE (95 SE/PE + 119 SE/PE) 292,283 p. **71 kg:** 7. Janette Ylisoini FIN Bodo-nos (-06/70,88) 224 kg SE/N20PE/N20SE/N23SE (101+123 SE/N20PE/N20SE/N23SE) 274,608 p., 18. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/68,96) 191 kg (87+104) 237,624 p. **76 kg:** 8. Emma Gleis-ner FIN LeKi (-97/75,9) 199 kg (88+111) 235,702 p. **MIEHET: 102 kg:** 17. Roni Pelto-nen FIN 8000Urh (-98/101,94) 328 kg (148 SE +180) 361,191 p. **109 kg:** 13. Hannes Keskita-lo FIN OAK (-96/109,0) 342 kg (144+198) 368,304 p. **+109 kg:** 13. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/144,0) 346 kg M23SE (160 SE/M23SE) + 186) 350,452 p.

TÄYDELLISET TULOKSET: https://ewf.sport/wp-content/uploads/2024/02/Sofia_2024_Result.pdf

YLEISEN SARJAN SM-KILPAILUT KALAJOKI 8.-10.3.2024

NAISET: 45 kg: 1. Koponen Son-ja TP (-89/45,0) 134 kg (59+75) 223,855 p. **49 kg:** 1. Eskelinen Pinja OAK (-09/48,8) 133 kg T15/T17SE, T17PE (59 T15/T17SE, T17PE + 74 T15/T17SE, T17PE) 208,095 p., 2. Mustonen Elli JoPuPo (-85/49,0) 125 kg (56+69) 194,967 p., 3. Martimo Han-na-Riikka RoRe (-94/48,7) 124 kg (55+69) 194,324 p., 4. Sääksjär-vi Sanna JoPuPo (-90/48,95) 118 kg (54+64) 184,184 p., 5. Noor-E Sadia APW (-86/48,75) 118 kg (52+66) 184,773 p., 6. Sirenus Susanna HWJ (-98/48,35) 117 kg (51+66) 184,395 p. **55 kg:** 1. Kir-kanen Anette RoRe (-00/55,0) 168 kg (74+94) 240,596 p., 2. Korkko Viivi OAK (-02/55,0) 150 kg (67+83) 214,818 p., 3. Muuk-konen Miira-Mari LoLif (-93/55,0) 150 kg (65+85) 214,818 p., 4. Jääskeläinen Jenna-Riikka TAK (-98/55,0) 149 kg (67+82) 213,386 p., 5. Liukkonen Laura Herakles (-91/55,0) 143 kg (60+83) 204,793 p., 6. Jauhojärvi Matilda OAK (-06/54,6) 140 kg (65+75) 201,526 p., Kunelius Heidi Herakles (-88/54,9) – (+80) 114,715 p. **59 kg:** 1. Sytelä Siri AU (-00/59,0) 176 kg (78+98) 240,382 p., 2. Häkki-nen Ella Herakles (-98/58,7) 164 kg (73+91) 224,74 p., 3. Silvennoi-nen Venla RoRe (-99/58,45) 161 kg (70+91) 221,247 p., 4. Kune-lius Hanna Herakles (-88/58,3) 158 kg (70+88) 217,493 p., 5. Mänty Meri RoRe (-02/58,8) 150 kg (66+94) 205,326 p., 6. Tant-tu Minna LoLif (-93/58,7) 148 kg (68+80) 202,814 p., 7. Husa-Rus-sell Johanna OAK (-72/58,85) 139 kg (61+78) 190,163 p. **64 kg:** 1. Retulainen Saara TAK (-93/60,65) 214 kg SE (94+120 SE) 287,153 p., 2. Tiainen Inka PuKa (-05/62,0) 177 kg (77+100) 234,259 p., 3. Leppiaho Ronja RoRe (-00/64,0) 173 kg (78+95) 224,596 p., 4. Rautio Kaisa OAK (-07/64,0) 172 kg (77+95) 223,298 p., 5. Sak-sa Riina LoLif (-80/63,35) 168 kg (73+95) 219,443 p., 6. Lindberg Amanda Herakles (-00/64,0) 167 kg (71+96) 216,806 p., 7. Neva-lainen Elli-Noora APW (-98/63,4)

163 kg (76+87) 212,811 p., 8. Takkunen Sanni RoRe (-02/63,4) 159 kg (73+86) 207,589 p., 9. Ojanen Juulia TaSi (-97/62,15) 158 kg (69+89) 208,801 p., Marjander Laura TAK (-88/63,4) – (-+92), Pöyhönen Henna LPN (-96/63,85) – (-+98), Parjanen Tytti RauLi (-85/64,0) – (-+98) **71 kg:** 1. Ylisoini Janette Bodonos (-06/71,0) 230 kg SE/N20/23SE/N20PE (105 SE/N20/23SE/N20PE+125 SE/N20/23SE/N20PE) 281,713 p., 2. Lehtonen Noora OP (-00/68,3) 198 kg (86+112) 247,636 p., 3. Bäckström Jan-nike RoRe (-03/68,55) 197 kg (88+109) 245,89 p., 4. Teittinen Ilona Herakles (-01/68,65) 187 kg (79+108) 233,222 p., 5. Tiainen Emma LoLif (-00/67,6) 176 kg (76+100) 221,383 p., 6. Pi-uva Marika APW (-89/68,8) 167 kg (72+95) 208,029 p., 7. Kono-nen Iita ÄH (-06/69,7) 165 kg (75+90) 204,094 p., 8. Säynäjä-kangas Pihla TP (-96/67,35) 159 kg (71+88) 200,415 p., Selin Jutta TP (-99/70,45) – (84+0). **76 kg:** 1. Hormavirta Minni LoLif (-08/74,3) 207 kg (90+117) 247,73, 2. Sep-pänen Anni Herakles (-00/73,2) 176 kg (78+98) 212,21 p., 3. Rät-tyä Vilma OAK (-06/75,9) 176 kg (77+99) 208,46 p., 4. Rannik-ko Liisa TAK (-96/74,35) 173 kg (74+99) 206,976 p., 5. Laukka-rinen Emma TP (-04/73,25) 164 kg (72+92) 197,673 p., 6. Oja-koski Tiia PuKa (-90/72,95) 158 kg (73+85) 190,837 p., 7. Lum-me Terhi Herakles (-85/71,8) 158 kg (73+85) 192,397 p., 8. Jäm-sä Nina APW (-88/73,3) 154 kg (66+88) 185,556 p., Heikkilä Iina LPN (-07/72,7) – (67+). **81 kg:** 1. Gleisner Emma LeKi (-97/78,95) 204 kg (90+114) 237,223 p., 2. Pirilä Taika TAK (-98/76,5) 186 kg (80+106) 219,478 p., 3. Pitkänen Roosa Herakles (-97/79,7) 175 kg (79+96) 202,636 p., 4. Isometsä Aino Herakles (-95/79,05) 174 kg (79+95) 202,221 p., 5. Laulajainen Katariina PorPa (-00/78,95) 153 kg (66+87) 177,917 p., 6. Vähäsalo Vanessa PuKa (-99/76,85) 152 kg (67+85) 178,971 p. **87 kg:** 1. Huk-kinen Nea TAK (-97/84,45) 173 kg (78+95) 195,429 p., 2. Pietari-nen Sanni JoPuPo (-00/86,5) 171 kg (79+92) 191,329 p., 3. Töykkälä Satu TAK (-83/85,1) 163 kg N40SE (71 N40SE+92) 183,562 p., Helin Suvi TP (-85/82,2) – (77+). **+87 kg:** 1. Peippo Laura TT (-91/101,8) 171 kg (75+96) 181,152 p., 2. Ras-

tas Anni TP (-94/108,9) 169 kg (74+95) 175,955 p., 3. Roukala Rebekka RK (-96/96,25) 162 kg (72+90) 174,521 p. **MIEHET: 61 kg:** 1. Ollonen Kai OAK (-08/58,75) 196 kg P17SE (84+112 P17SE) 289,815 p., 2. Ahtiai-nen Patrik TP (-04/61,0) 185 kg (80+105) 266,422 p. **67 kg:** 1. Vii-tasaari Joonas PuKa (-04/65,5) 218 kg (98+120) 299,39 p., 2. Saari Risto-Matti Bodonos (-87/66,85) 180 kg (85 M35SE+95) 244,01 p. **73 kg:** 1. Topali Panagiotis Herakles (-90/73,0) 269 kg (124 SE+145) 345,852 p., 2. Markku-la Hemmo Herakles (-93/72,9) 251 kg (111+140) 322,963 p., 3. Kokko Juuso EWA (-04/72,0) 247 kg M20SE (114 M20/23SE+133) 320,106 p., 4. Lintulaakso Akse-li TP (-92/73,0) 243 kg (107+136) 312,424 p., 5. Ojala Veikko PuKa (-06/72,45) 238 kg (107+131) 307,33 p., 6. Salonen Ras-mus PuKa (-99/72,3) 230 kg (103+127) 297,356 p., 7. Rau-hala Mikko OAK (-01/72,25) 228 kg (106+122) 294,889 p., 8. Salo Joni LoVe (-91/72,7) 223 kg (103+120) 287,389 p., 9. Kopon-en Aatu TP (-91/73,0) 220 kg (98+122) 282,853 p., 10. Hauta-mäki Jussi SeiSi (-85/72,75) 219 kg M35SE (103 M35SE+116) 282,122 p., 11. Salmijärvi Samu TKMTKJ (-91/71,75) 204 kg (90+114) 264,916 p., 12. Perä-lä Petteri AU (-75/71,55) 189 kg (84+105) 245,838 p., Ahola Ant-ti KuKisa (-85/72,7) – (92+). **81 kg:** 1. Heikkuksela Timo KuKisa (-01/79,25) 282 kg M23SE (130 SE/M23SE+152 M23SE) 346,66 p., 2. Pipa Artiom TAK (-92/78,5) 272 kg (122+150) 336,032 p., 3. Eloranta Klaus TAK (-93/81,0) 265 kg (120+145) 322,138 p., 4. Hei-nonon Markus RoRe (-93/78,6) 261 kg (110+151) 322,227 p., 5. Johansson Jere TP (-87/81,0) 253 kg M35SE (112 M35SE+141 M35SE) 307,551 p., 6. Laapot-ti Kristian TP (-92/80,8) 252 kg (110+142) 306,719 p., 7. Kont-ro Onni HWJ (-02/80,35) 250 kg (115+135) 305,15 p., 8. Nie-mi Eetu LoLif (-03/81,0) 246 kg (111+135) 299,042 p., 9. Holap-pa Joel TP (-99/80,4) 242 kg (108+134) 295,291 p., 10. San-tikko Kristian LoLif (-90/81,0) 240 kg (105+135) 291,748 p., 11. Juti-la Henri LeKi (-93/81,0) 235 kg (103+132) 285,67 p., 12. Kou-vo Joonas TP (-89/79,9) 233 kg (101+132) 285,219 p., 13. Ruo-

ho Onni TAK (-04/81,0) 228 kg (101+127) 277,161 p., Kouhia Mikael TP (-95/81,0) – (116+), Nieminen Jarkko NuVo (-76/80,2) – (-+0). **89 kg:** 1. Peltokangas Antti RoRe (-95/89,0) 289 kg (123+166) 335,965 p., 2. Räsä-nen Jonathan LPN (-94/88,95) 287 kg (122+165) 333,724 p., 3. Cav-rag Manuel TP (-00/88,85) 282 kg (125+157) 328,073 p., 4. Hauta-niemi Eetu PuKa (-05/82,9) 281 kg (129+152) 337,671 p., 5. Sih-vo Timo TP (-93/86,35) 261 kg (115+146) 307,602 p., 6. Hartikai-nen Iiro JoPuPo (-78/88,85) 257 kg (115+142 M45SE) 298,989 p., 7. Pränni Hannes OAK (-06/88,5) 255 kg (112+143) 297,185 p., 8. Manderbacka Miro KJ (-05/88,6) 248 kg (111+137) 288,881 p., 9. Kallioniemi Lauri AU (-05/84,4) 247 kg (114+133) 294,249 p., 10. Viio Julius KJ (-07/88,75) 243 kg (104+139) 282,843 p., 11. Vuo-risto Jesper TP (-97/88,8) 240 kg (104+136) 279,281 p., 12. Helin Markus TP (-02/84,2) 237 kg (102+135) 282,657 p., Bark-man Max Herakles (-99/88,5) – (-+158). **96 kg:** 1. Suoniemi Väinö OAK (-01/96,0) 293 kg (130+163) 329,985 p., 2. Jussila Miro OP (-95/95,0) 292 kg (122+170) 330,23 p., 3. Siitonen Petri LPN (-79/93,55) 264 kg M45SE (119 M45SE+145) 300,434 p., 4. Jän-nes Eliel TP (-07/90,6) 261 kg (118+143) 301,058 p., 5. Karvinen Iiro-Mikko ViPa (-89/91,45) 260 kg (112+148) 298,706 p., 6. Kara-puu Walteri TAK (-98/94,25) 257 kg (111+146) 291,579 p., 7. Ylä-rakkola Teemu KuKisa (-83/95,9) 245 kg (115+130) 276,04 p. **102 kg:** 1. Peltonen Roni 8000Urh (-98/101,9) 313 kg (143+170) 344,721 p., 2. Hasu Jonas KuKi-sa (-99/102,0) 275 kg (118+157) 302,765 p., 3. Jääskeläinen Ville TP (-91/101,5) 274 kg (122+152) 302,192 p., 4. Rynnänen Taisto KiurU (-79/101,25) 268 kg M45SE (115+153 M45SE) 295,836 p., 5. Akujärvi Jonne OAK (-05/102,0) 245 kg (115+130) 269,736 p., Svartberg Oliver TAK (-99/97,85) – (141+). **109 kg:** 1. Keskit-a-lo Hannes OAK (-96/108,7) 338 kg (135+203 SE) 364,309 p., 2. Rezazadeh Rebin-Kardo RoRe (-95/108,05) 300 kg (134+166) 323,962 p., 3. Heikkinen Jani KJ (-94/106,5) 296 kg (131+165) 321,131 p., 4. Pietarinen Saka-ri JoPuPo (-03/107,55) 289 kg (132+157) 312,545 p., 5. Ylä-Au-

tio Aapo TP (-96/108,05) 278 kg (120+158) 300,205 p., 6. Iisak-kila Ville TP (-89/106,6) 256 kg (116+140) 277,65 p. **+109 kg:** 1. Tuovinen Matias TP (-01/150,7) 348 kg M23SE (156+192 M23SE) 350,649 p., 2. Keskitalo Han-no OAK (-03/143,55) 331 kg (155+176) 335,396 p., 3. Tuovi-nen Lauri TP (-90/121,15) 320 kg (145+175) 334,684 p., 4. Kerppo Oskari TAK (-92/117,35) 275 kg (125+150) 289,943 p., 5. Yliso-i-ni Jukka RoRe (-03/118,7) 269 kg (115+154) 282,777 p., 6. Permi-kangas Joel KelVi (-94/124,5) 268 kg (115+153) 278,521 p., 7. Björk-lund Mattias Herakles (-94/113,6) 258 kg (112+146) 274,446 p., Kar-jalainen Samu RK (-96/119,0) – (-+0).

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU: 1. TP 159, 2. OAK 139, 3. TAK 127, 4. RoRe 121, 5. Herakles 116, 6. PuKa 62.

GRAND MASTERS
SM-KILPAILUT KOUVOLA
12.–14.4.2024

N70: 71 kg: 1. Kortelainen Tei-ja JoPuPo (-53/66,55) 91 kg (40+51) 115,481 p.

N65: 55 kg: 1. Sankamo Mai-ja-Riitta KuKisa (-56/54,65) 75 kg (33+42) 107,891 p. **64 kg:** 1. Korhonen Kii OAK (-57/63,05) 60 kg (27+33) 78,598 p.

N60: 55 kg: 1. Pinomaa Hanna PorPa (-61/53,9) 64 kg (27+37) 92,972 p. **59 kg:** 1. Seppänen Ire-ne OP (-63/57,85) 67 kg (32+35) 92,702 p., 2. Lunden Anne TP (-62/57,5) 61 kg (26+35) 84,743 p., 3. Hämäläinen Satu KuKi-sa (-63/56,95) 54 kg (26+28) 75,504 p. **64 kg:** 1. Pulkki-la Teija PorPa (-61/61,75) 76 kg (33+43) 100,838 p. **71 kg:** 1. Lagerroos Annele PorPa (-62/65,25) 62 kg (27+35) 79,578 p. **76 kg:** 1. Kuk-konen Jaana LoLif (-64/73,9) 86 kg (38 N60SE+48) 103,2 p.

N55: 55 kg: 1. Niemelä Satu APW (-68/54,25) 113 kg (50+63) 163,401 p., 2. Juntunen Rau-ni APW (-66/53,4) 66 kg (29+37) 96,519 p. **59 kg:** 1. Arposalo Elna KuKisa (-66/57,7) 71 kg (34+37) 98,407 p. **64 kg:** 1. Lybeck Barba-ra PorPa (-66/63,5) 100 kg N55SE (45 N55SE+55) 130,435 p., 2. Vile-nius Irmeli LoLif (-65/63,8) 88 kg (34+54) 114,459 p. **71 kg:** 1. Hei-nonon Pia TAK (-68/68,75) 99 kg (40+59) 123,372 p., 2. Lohi Arja RoRe (-68/66,05) 81 kg (35+46)

103,235 p., 3. Pajarinen Nanna PorPa (-69/67,55) 80 kg (34+46) 100,67 p., 4. Lehtinen Minna PorPa (-67/68,05) 80 kg (34+46) 100,258 p., 5. Juvansuu Jaana APW (-68/67,8) 73 kg (31+42) 91,673 p. **87 kg:** 1. Sandell Satu OP (-67/86,9) 110 kg N55SE (48 N55SE+62) 122,856 p. **+87 kg:** 1. Pirttilä Lea OAK (-65/108,45) 100 kg (46+54) 104,217 p., 2. Kumpulainen Anne-Maria KJ (-69/91,8) 86 kg (41+45) 94,126 p., 3. Lindholm Leena FP (-68/89,15) 63 kg (27+36) 69,684 p., 4. Seppälä Sirpa FP (-68/101,9) 49 kg (21+28) 51,895 p.

N50: 49 kg: 1. Rinne Susanna TAK (-74/48,6) 75 kg N50SE (30 N50SE+45 N50SE) 117,724 p. **55 kg:** 1. Leikola Virve PorPa (-72/53,75) 101 kg (45+56) 147,014 p. **59 kg:** 1. Uurtamo Nina 8000Urh (-70/58,25) 109 kg (47+62) 150,127 p. **64 kg:** 1. Husa-Russell Johanna OAK (-72/61,6) 143 kg (62+81 N50SE) 190,021 p., 2. Ijäs Maija PorPa (-74/63,5) 88 kg (38+50) 114,783 p., 3. Anttila Minna RK (-74/62,8) 77 kg (32+45) 101,111 p. **71 kg:** 1. Karvinen Minna OAK (-74/69,15) 138 kg N50SE (63 N50SE+75 N50SE) 171,43 p., 2. Alastalo Jaana KuKisa (-73/68,0) 102 kg (46+56) 127,881 p., 3. Joutsen Petra LoLif (-72/65,35) 92 kg (42+50) 117,979 p., 4. Vento Riitta TP (-70/68,55) 78 kg (33+45) 97,357 p., 5. Haapoja Paula LoVe (-73/66,2) 74 kg (30+44) 94,191 p., Majamaa Karoliina Herakles (-71/68,3) – (+). **81 kg:** 1. Lybeck Tuula PorPa (-70/79,8) 88 kg (37+51) 101,84 p., 2. Pöyhönen Auli RK (-71/78,25) 71 kg (31+40) 82,899 p. **87 kg:** 1. Anria Sari KelVi (-73/85,8) 125 kg N50SE (53 N50SE+72 N50SE) 140,309 p. **+87 kg:** 1. Sillanpää Susanne RK (-72/100,2) 89 kg (37+52) 94,711 p., 2. Haapasalo Ann-Marie RK (-72/93,5) 86 kg (34+52) 93,533 p., 3. Kokkonen Kirsi 8000Urh (-72/99,4) 73 kg (30+43) 77,868 p. **M85:** 73 kg: 1. Oikarinen Pauli Juhani KelVi (-38/69,05) 90 kg (40+50) 119,581 p.

M80: 81 kg: 1. Salo Pekka RiKi (-41/79,3) 68 kg (30+38) 83,564 p. **89 kg:** 1. Ruotsalainen Toivo SaWo (-44/81,8) 99 kg M80SE (43 M80SE+56 M80SE) 119,754 p., 2. Purola Taisto KPK (-44/81,85) 88 kg (36+52) 106,416 p.

M75: 73 kg: 1. Koivunen Timo PieVo (-47/71,95) 120 kg

(53+67) 155,58 p. **81 kg:** 1. Törmikoski Lasse OP (-49/76,05) 111 kg (53 M75SE+58) 139,481 p. **89 kg:** 1. Sutinen Jouko HauSi (-49/81,8) 104 kg (47+57) 125,802 p., 2. Liimatainen Markku Bodonos (-46/85,25) 90 kg (40+50) 106,707 p. **96 kg:** 1. Mäkinen Reima TAK (-45/91,7) 90 kg (40+50) 103,278 p. **102 kg:** 1. Särkijärvi Jouni Herakles (-48/100,5) – (40+). **+109 kg:** 1. Krekola Matti KaKa (-48/117,25) kg 130 kg (55+75) 137,095 p.

M70: 61 kg: 1. Kahelin Uolevi RoRe (-50/61,0) 142 kg (62+80) 204,497 p. **67 kg:** 1. Törmä Matti SumKu (-51/67,0) 100 kg (40+60) 135,37 p. **73 kg:** 1. Hokkanen Raimo TAK (-54/72,7) 134 kg (58+76) 172,691 p. **81 kg:** 1. Tarkkiainen Kari PieVo (-51/78,4) 123 kg (55+68) 152,058 p., Rynnänen Tuomo KiurU (-54/78,3) – (44+). **89 kg:** 1. Rainio Arto Bodonos (-52/88,1) 144 kg (66+78) 168,163 p., 2. Walamies Markku Atomi (-52/83,85) 85 kg (35+50) 101,578 p. **96 kg:** 1. Minkkinen Ilpo LPN (-53/93,5) 151 kg (68+83) 171,877 p.

109 kg: 1. Laine Erkki HauSi (-53/105,15) 155 kg M70SE (70 M70SE+85 M70SE) 168,87 p.

M65: 61 kg: 1. Niskakangas Jarmo RK (-58/59,8) 113 kg (52+61) 165,002 p., 2. Armilo Lasse VaKi (-55/60,2) 106 kg (43+63) 154,059 p. **67 kg:** 1. Nuutinen Kalervo KuKisa (-56/63,25) 106 kg (48+58) 148,947 p., 2. Karhula Hannu AnsU (-59/66,8) 102 kg (46+56) 138,338 p. **73 kg:** 1. Ikonen Jyri LoLif (-57/72,2) 131 kg (56+75) 169,5 p. **81 kg:** 1. Valli Heikki KPK (-57/80,65) 156 kg (69+87) 190,053 p., 2. Kosonen Mikko PorPa (-57/79,1) 132 kg (57+75) 162,426 p., Tikkanen Kalevi KiurU (-58/79,4) (72+). **89 kg:** 1. Mäntymäki Veijo Atomi (-57/88,3) 155 kg (65+90) 180,825 p., 2. Manninen Jorma PieVo (-59/86,5) 135 kg (63+72) 158,977 p., 3. Saastamoinen Jari KelVi (-58/88,45) 123 kg (53+70) 143,384 p. **96 kg:** 1. Pöldsalu Endel Herakles (-55/93,2) 151 kg (66+85) 172,105 p., 2. Torvi Pekka RK (-56/90,8) 114 kg (56+58) 131,372 p. **102 kg:** 1. Lantto Juha LoLif (-59/100,9) 181 kg M65SE (78 M65SE+103 M65SE) 200,049 p., 2. Saarinen Erkki Atomi (-55/97,0) 130 kg (60+70) 145,818 p. **109 kg:** 1. Sanamo Jukka KuKisa (-59/102,95) 90 kg (40+50) 98,764 p.

M60: 73 kg: 1. Samppala Hannu KaKa (-60/71,2) 110 kg (50+60) 143,493 p. **81 kg:** 1. Yliverroinen Jari PuKa (-63/79,3) 157 kg (72+85) 192,936 p., 2. Pulkki Mika PorPa (-64/81,0) 124 kg (50+74) 150,736 p. **89 kg:** 1. Hyypä Ari-Pekka KelVi (-60/84,45) 160 kg (73+87) 190,553 p. **96 kg:** 1. Vuolinko Tapio HauSi (-62/93,7) 165 kg (72+93) 187,648 p., 2. Mikkola Eero PorPa (-64/94,1) 98 kg (42+56) 111,258 p. **102 kg:** 1. Kohtamäki Timo Bodonos (-62/100,55) 185 kg (90+95) 204,728 p., 2. Ainali Jukka RK (-64/98,35) 141 kg (61+80) 157,322 p., 3. Ylinen Tomi Bodonos (-62/98,7) 120 kg (55+65) 133,712 p. **109 kg:** 1. Seppälä Arto RK (-62/108,35) 165 kg (75+90) 178,023 p., 2. Malmberg Pekka NuVo (-61/105,9) 145 kg (63+82) 157,603 p. **+109 kg:** 1. Hirvonen Mika Herakles (-63/123,6) 160 kg (68+92) 166,555 p., 2. Kähtävä Aki KJ (-64/112,1) 135 kg (60+75) 144,157 p., Pietilä Timo LoLif (-61/116,4) – (63+).

M55: 67 kg: 1. Huuskonen Jari Herakles (-66/66,6) 138 kg (63+75) 187,518 p., 2. Sipoin Tapio Herakles (-68/65,3) 95 kg (40+55) 130,725 p. **73 kg:** 1. Kuosmanen Arto JoPuPo (-65/72,15) 145 kg (65+80) 187,689 p., 2. Jacobsson Tom OAK (-67/72,25) 136 kg (60+76) 175,898 p. **81 kg:** 1. Matikainen Vesa LoLif (-65/80,7) 143 kg (60+83) 174,16 p., 2. Kääriälä Jarkko RK (-69/80,45) 132 kg (57+75) 161,017 p., 3. Nihtinen Olavi JoKu (-66/76,8) 121 kg (56+65) 151,238 p. **89 kg:** 1. Bergdahl Jouni LoLif (-67/89,0) 165 kg (75+90) 191,814 p., 2. Romakkaniemi Ahti RoRe (-66/87,95) 151 kg (63+88) 176,474 p., 3. Antikainen Jukka PorPa (-66/86,25) 133 kg (57+76) 156,832 p. **96 kg:** 1. Lohi Jouni RoRe (-68/94,05) 193 kg (89+104) 219,157 p., 2. Menlös Vesa Ylöjy (-69/93,4) 172 kg (75+97) 195,867 p., 3. Puhakainen Petri Herakles (-65/93,8) 168 kg (75+93) 190,976 p., 4. Rinne Ilpo KuKisa (-68/94,25) 135 kg (60+75) 153,164 p., 5. Hakala Janne-Pekka HPV (-68/93,9) 133 kg (56+77) 151,124 p. **102 kg:** 1. Aho Juha LeKi (-69/99,05) 180 kg (80+100) 200,302 p., 2. Honkela Olli RoRe (-66/98,5) 140 kg (60+80) 156,116 p. **+109 kg:** 1. Luoma Marko BBK (-67/110,15) 171 kg (76+95) 183,558 p.

M50: 67 kg: 1. Feodorow Johan Herakles (-73/64,9) 116 kg (51+65) 160,259 p. **73 kg:** 1. Hälikk Pasi 8000Urh (-74/71,7) 169 kg (76+93) 219,554 p., 2. Paananen Mika RK (-71/72,1) 150 kg (65+85) 194,24 p., 3. Harju Harri RK (-70/72,0) 135 kg (58+77) 174,957 p., 4. Isokoski Petteri OP (-72/69,05) 130 kg (55+75) 172,728 p. **81 kg:** 1. Takala Jarkko KuKisa (-72/79,8) 233 kg M50SE (98+135 M50SE) 285,402 p., 2. Einola Marko PuKa (-74/79,75) 170 kg (75+95) 208,301 p., 3. Pahtakari Petri OAK (-74/80,25) 143 kg (60+83) 174,657 p., 4. Tarvainen Arto RauLi (-72/77,25) 143 kg (55+88) 178,175 p., 5. Appelqvist Patrik 8000Urh (-74/80,15) 123 kg (53+70) 150,325 p., Pyykkönen Tero OP (-70/78,25) – (+). **89 kg:** 1. Tiensuu Tero TaSi (-71/88,75) 200 kg (90+110) 232,793 p., 2. Lappalainen Mika JoPuPo (-72/82,8) 160 kg (70+90) 192,382 p., 3. Mielikäinen Janne JoPuPo (-73/88,2) 145 kg (60+85) 169,245 p., Sillanpää Petri-Olavi NuVo (-70/87,7) – (+). **96 kg:** 1. Ahtiainen Jari TP (-74/92,1) 200 kg (90+110) 229,086 p., 2. Kolehmainen Rami LeKi (-72/91,5) 185 kg (85+100) 212,491 p., 3. Kuusisto Pasi TP (-73/93,25) 170 kg (75+95) 193,718 p. **102 kg:** 1. Tuomennoro Jarkko TP (-71/97,95) 179 kg (84+95) 200,03 p., 2. Suihkonen Tuomo Bodonos (-74/100,8) 165 kg (80+85) 182,431 p., 3. Lindholm Niklas FP (-73/101,55) 145 kg (60+85) 159,891 p. **109 kg:** 1. Laaksonen Mikko BBK (-73/107,65) 170 kg (70+100) 183,795 p., 2. Vainio Panu LoLif (-74/107,15) 162 kg (72+90) 175,408 p., 3. Mallat Pasi TKMTKJ (-70/107,55) 150 kg (65+85) 162,221 p., 4. Korhonen Jarmo PieVo (-74/107,15) 132 kg (61+71) 142,925 p. **+109 kg:** 1. Vähäkoski Juha Ylöjy (-72/123,6) 210 kg (86+124 M50SE) 218,603 p., 2. Pekonen Harri TAK (-72/113,4) 156 kg (71+85) 166,027 p., 3. Meriluoto Jarmo KuKisa (-73/145,75) 147 kg (60+87) 148,666 p.

15- JA 17-VUOTIAIDEN
SM-KILPAILUT ROVANIEMI
18.–19.5.2024

T15: 40 kg: 1. Juntto Wilhelmiina OAK (-11/36,5) 83 kg T15SE (37 T15SE+46) 167,649 p., 2. Hirttiö Ruska PuKa (-10/34,8) 82 kg

(38 T15SE+44) 173,674 p., 3. Junnikkala Milja KJ (-10/38,65) 63 kg (26+37) 120,457 p., 4. Puljujärvi Riina RoRe (-10/38,55) 57 kg (26+31) 109,251 p. **45 kg:** 1. Mäntykenttä Sara OAK (-09/44,85) 77 kg (33+44) 128,993 p., 2. Keski-Rekilä Serafiina OAK (-11/42,9) 64 kg (31+33) 111,359 p. **49 kg:** 1. Härkönen Oona OAK (-11/48,0) 100 kg (45+55) 158,509 p., 2. Kujala Milena OAK (-10/47,8) 82 kg (36+46) 130,3 p., 3. Marjeta Moona RoRe (-11/47,85) 74 kg (34+40) 117,588 p. **55 kg:** 1. Eskelinen Pinja OAK (-09/50,5) 130 kg (56+74) 198,115 p., 2. Alminoja Justiina PuKa (-09/53,85) 112 kg (50+62) 162,809 p., 3. Vihelä Sofia KJ (-09/54,85) 100 kg (44+56) 143,486 p., 4. Liiva Janely Poppy Bodonos (-09/53,0) 99 kg (46+53) 145,567 p., 5. Niilimaa Ellen OAK (-10/52,44) 94 kg (42+52) 139,288 p., 6. Wikström Lumi OAK (-11/50,35) 89 kg (40+49) 135,939 p., 7. Isopahkala Veera Sofia KJ (-10/54,6) 89 kg (38+51) 128,113 p., 8. Vähä Jade OAK (-11/49,85) 82 kg (36+46) 126,204 p., 9. Pallari Fanny OAK (-11/49,3) 68 kg (26+42) 105,555 p. **59 kg:** 1. Puljujärvi Oona RoRe (-09/55,35) 125 kg (55+70) 178,225 p., 2. Perälä Anni AU (-09/56,4) 98 kg (41+57) 137,932 p., 3. Tähkäpää Tilda Herakles (-09/55,9) 87 kg (38+49) 123,199 p., 4. Mäkelä Minja PuKa (-09/56,3) 83 kg (37+46) 116,962 p., 5. Onnela Veera-Sofia PuKa (-09/56,7) 71 kg (31+40) 99,571 p. **71 kg:** 1. Hietanen Fiina PuKa (-09/70,1) 147 kg (66+81) 181,272 p. **T17: 40 kg:** 1. Juntto Wilhelmiiina OAK (-11/36,5) 83 kg T15SE (37 T15SE+46) 167,649 p., 2. Hirttiö Ruska PuKa (-10/34,8) 82 kg (38 T15SE+44) 173,674 p., 3. Junnikkala Milja KJ (-10/38,65) 63 kg (26+37) 120,457 p., 4. Puljujärvi Riina RoRe (-10/38,55) 57 kg (26+31) 109,251 p. **45 kg:** 1. Mäntykenttä Sara OAK (-09/44,85) 77 kg (33+44) 128,993 p., 2. Keski-Rekilä Serafiina OAK (-11/42,9) 64 kg (31+33) 111,359 p. **49 kg:** 1. Härkönen Oona OAK (-11/48,0) 100 kg (45+55) 158,509 p., 2. Kujala Milena OAK (-10/47,8) 82 kg (36+46) 130,3 p., 3. Marjeta Moona RoRe (-11/47,85) 74 kg (34+40) 117,588 p. **55 kg:** 1. Eskelinen Pinja OAK (-09/50,5) 130 kg (56+74) 198,115 p., 2. Lindgren Veera PuKa (-08/52,65) 120 kg (54+66) 177,297 p., 3. Alminoja

Justiina PuKa (-09/53,85) 112 kg (50+62) 162,809 p., 4. Cederlöf Veera-Matilda NuVo (-07/54,75) 107 kg (46+61) 153,727 p., 5. Niemelä Fiia APW (-07/54,45) 106 kg (48+58) 152,88 p., 6. Wikström Lumi OAK (-11/50,35) 89 kg (40+49) 135,939 p., 7. Vähä Jade OAK (-11/49,85) 82 kg (36+46) 126,204 p. **59 kg:** 1. Puljujärvi Oona RoRe (-09/55,35) 125 kg (55+70) 178,225 p., 2. Vainio Alexa PuKa (-08/57,2) 124 kg (55+69) 172,87 p. **64 kg:** 1. Rautio Kaisa OAK (-07/64,0) 173 kg (77+96) 224,596 p., 2. Naskali Iloona TP (-07/62,9) 150 kg (71+79) 196,779 p., 3. Lönnqvist Saimi Herakles (-07/61,25) 118 kg (53+65) 157,359 p. **71 kg:** 1. Kumlander Minea TAK (-07/68,8) 156 kg (68+88) 194,327 p., 2. Hietanen Fiina PuKa (-09/70,1) 147 kg (66+81) 181,272 p., 3. Valtonen Miina TAK (-07/69,5) 142 kg (62+80) 175,917 p., 4. Laine Maikki PuKa (-07/65,7) 130 kg (57+73) 166,194 p., 5. Rajainmäki Rauha PuKa (-08/70,6) 122 kg (52+70) 149,876 p. **76 kg:** 1. Ruonakoski Karoliina RoRe (-08/71,55) 106 kg (45+61) 129,31 p. **81 kg:** 1. Koikkalainen Helmi LeKi (-07/76,85) 152 kg (64+88) 178,971 p., 2. Iso-metsä Elli PuKa (-07/79,15) 120 kg (55+65) 139,383 p., 3. Jäntti Alina TAK (-08/77,9) 100 kg (42+58) 117,001 p. **P15: 49 kg:** 1. Russell Torbjørn OAK (-10/48,55) 148 kg P15/17SE+PE (66 P15/17SE+PE+82 P15/17SE+PE) 253,794 p., 2. Hirttiö Tuisku PuKa (-10/45,1) 123 kg (56+67) 224,783 p., 3. Russell Ukko OAK (-11/47,1) 102 kg (45+57) 179,474 p., 4. Koikkalainen Lauri LeKi (-11/46,05) 89 kg (39+50) 159,689 p., 5. Turunen Eppu OP (-10/48,15) 87 kg (37+50) 150,232 p., 6. Haapakoski Teemu RK (-10/47,45) 80 kg (35+45) 139,874 p. **55 kg:** 1. Kannus Santeri KJ (-11/54,75) 113 kg (50+63) 176,01 p., 2. Väärälä Mico RoRe (-10/54,6) 85 kg (40+45) 132,674 p. **61 kg:** 1. Kallio Arttu KJ (-09/60,75) 140 kg (65+75) 202,19 p., 2. Koivula Rasmus PuKa (-10/59,45) 104 kg (45+59) 152,49 p., 3. Pimiä Åke ÅH (-10/59,2) 103 kg (46+57) 151,475 p., 4. Kumpuniemi Elias RoRe (-10/58,25) 94 kg (44+50) 139,848 p., 5. Kor-kalo Ilja RoRe (-11/57,95) 82 kg (32+50) 122,451 p., 6. Suomalai-

nen Kalle TAK (-10/60,45) 71 kg (33+38) 102,892 p. **67 kg:** 1. Leino Niilo RauLi (-09/64,5) 144 kg (62+82) 199,746 p., 2. Mitrunen Teemu Herakles (-10/63,75) 125 kg (55+70) 174,729 p., 3. Paananen Volmari TP (-10/64,0) 117 kg (52+65) 163,124 p. **73 kg:** 1. Okkonen Iiro RK (-09/70,85) 121 kg (51+70) 158,303 p., 2. Pölönen Vilho JoPuPo (-10/68,05) 108 kg (48+60) 144,788 p. **89 kg:** 1. Akujärvi Peetu OAK (-09/86,05) 196 kg (85+111) 231,37 p. **P17: 49 kg:** 1. Russell Torbjørn OAK (-10/48,55) 148 kg P15/17SE+PE (66 P15/17SE+PE+82 P15/17SE+PE) 253,794 p., 2. Hirttiö Tuisku PuKa (-10/45,1) 123 kg (56+67) 224,783 p., 3. Russell Ukko OAK (-11/47,1) 102 kg (45+57) 179,474 p., 4. Koikkalainen Lauri LeKi (-11/46,05) 89 kg (39+50) 159,689 p. **55 kg:** 1. Suomalainen Ville TAK (-07/54,05) 127 kg (56+71) 199,773 p., 2. Kan-nus Santeri KJ (-11/54,75) 113 kg (50+63) 176,01 p. **61 kg:** 1. Ollo-nen Kai OAK (-08/58,75) 165 kg (90 M17SE +75) 243,977 p., 2. Kallio Arttu KJ (-09/60,75) 140 kg (65+75) 202,19 p., 3. Koivula Rasmus PuKa (-10/59,45) 104 kg (45+59) 152,49 p., 4. Pimiä Åke ÅH (-10/59,2) 103 kg (46+57) 151,475 p., 5. Kumpuniemi Elias RoRe (-10/58,25) 94 kg (44+50) 139,848 p. **67 kg:** 1. Pimiä Aapo ÅH (-08/64,35) 133 kg (58+75) 184,769 p., 2. Paananen Volmari TP (-10/64,0) 117 kg (52+65) 163,124 p. **73 kg:** 1. Sorvari Kristen PuKa (-08/71,9) 175 kg (80+95) 226,98 p., 2. Liik-ka Visa KuKisa (-07/72,35) 164 kg (72+92) 211,843 p., 3. Mink-kinen Ukko TaSi (-08/71,25) 162 kg (66+96) 211,239 p. **81 kg:** 1. Mäkitalo Elias OAK (-07/79,05) 181 kg (85+96) 222,794 p., 2. Marjeta Jasper RoRe (-08/74,55) 135 kg (60+75) 171,517 p. **89 kg:** 1. Viio Julius KJ (-07/89,0) 244 kg (102+142) 283,652 p., 2. Akujärvi Peetu OAK (-09/86,05) 196 kg (85+111) 231,37 p. **96 kg:** 1. Jännes Eliel TP (-07/90,8) 274 M17SE+PE (123+151 M17SE+PE) 315,753 p. **102 kg:** 1. Huhtimäki Touko TP (-07/98,35) 208 kg (95+113) 232,078 p., 2. Hänninen Lauri Bodonos (-07/99,45) 174 kg (84+90) 193,335 p. **+102 kg:** 1. Vähäkoski Antti YlöjRy (-07/106,2) 179 kg (77+102) 194,377 p. **SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAI-**

LU, 15-v.: 1. Ounasvaaran Atleet-ti Klubi 59, 2. Puntti-Karhut 32, 3. Rovaniemen Reipas 24, 4. Kalajo-en Junkkarit 22, 5. Herakles 9, 6. Raution Kisailijat 8. **17-v.:** 1. Ounasvaaran Atleetti Klu-bi 76, 2. Puntti-Karhut 50, 3. Ro-vaniemen Reipas 28, 4. Tampereen Pyrintö 24, 5. Turun Atleettiklubi 22, 6. Kalajoen Junkkarit 21.

17-VUOTIAIDEN
MM-KILPAILUT LIMA,
PERU 22.–26.5.2024

T17: 76 kg: 2. Minni Hormavir-ta (-08/74,05) 211 kg (91+120) 252,945 p.

TÄYDELLISET TULOKSET:
[https://iwwf.sport/results/
results-by-events/?event_id=600](https://iwwf.sport/results/results-by-events/?event_id=600)

15- JA 17-VUOTIAIDEN
EM-KILPAILUT
THESSALONIKI KREIKKA
15.–22.6.2024

T15: 49 kg: 6. Eskelinen Pin-ja FIN OAK (-09/48,90) 132 kg T15SE/T17SE+PE (57+75 T15SE/T17SE+PE) 206,201 p.

T17: 64 kg: 11. Naskali Ilo-na FIN TP (-07/62,65) 155 kg (70+85) 203,832 p. Rautio Kai-sa FIN OAK (-07/64,00) – (75+-) **71 kg:** 8. Kumlander Minea FIN TAK (-07/68,40) 164 kg (70+94) 204,947 p. **76 kg:** 1. Hormavirta Minni FIN LoLif (-08/74,60) 206 kg (89+117) 246,947 p. Heikkilä lina FIN LPN (-07/73,00) – (65+-) **P17: 89 kg:** 8. Viio Julius FIN KJ (-07/88,95) 248 kg (105+143) 288,374 p. **96 kg:** 6. Jännes Eliel FIN TP (-07/92,00) 285 kg P17SE/PE (123+162 P17SE/PE) 326,597 p.

TÄYDELLISET TULOKSET:
[https://ewf.sport/euro-
pean-championships-results/](https://ewf.sport/euro-pean-championships-results/)

MASTERS EM-KILPAILUT
HAUGESUND, NORJA
15.–23.6.2024

N70: 71 kg: 1. Kortelainen Tei-ja FIN JoPuPo (-53/66,10) 98 kg (45+53) 264,676 p.

N60: 55 kg: 3. Pinomaa Han-na FIN PorPa (-61/53,80) 60 kg (25+35) 157,797 p. **59 kg:** 2. Sep-pänen Irene FIN OP (-63/58,20) 74 kg (33+41) 177,852 p.

N55: 55 kg: 1. Niemelä Satu FIN APW (-68/54,06) 110 kg (48+62) 246,365 p. **64 kg:** 3. Lybeck Bar-bara FIN PorPa (-66/63,62) 98 kg (43+55) 207,483 p. **71 kg:** 4. Heino-

nen Pia FIN TAK (-68/68,70) 101 kg N55SE (42+59) 194,538 p. **76 kg:** 2. Lohi Arja FIN RoRe (-68/72,74) 85 kg (37+48) 158,851 p.

N50: 49 kg: 1. Rinne Susanna FIN TAK (-74/48,46) 80 kg N50SE (32 N50SE+48 N50SE) 168,648 p. **59 kg:** 3. Uurtamo Nina FIN 8000Urh (-70/56,80) 103 kg (43+60) 212,084 p. **64 kg:** 1. Husa-Russell Johanna FIN OAK (-72/63,58) 149 kg (67+82) 272,076 p.

N45: 64 kg: 2. Holappa Tuula FIN TP (-78/63,22) 142 kg (63+79 N45SE) 231,026 p.

N40: 64 kg: 1. Laine Niina FIN TP (-82/60,96) 150 kg (67+83) 234,736 p., 3. Immonen Jenni FIN APW (-83/62,96) 134 kg (58+76) 202,568 p., 7. Raudaskoski Mari-ka FIN PorPa (-82/62,32) 119 kg (53+66) 183,687 p. **76 kg:** 2. Vilén Sanna FIN TP (-80/73,54) 145 kg (60+85) 204,078 p., 7. Graan-Sarkki Raisa FIN TAK (-80/74,88) 109 kg (51+58) 152,044 p. **87 kg:** 3. Töykälä Satu FIN TAK (-83/85,00) 158 kg (68+90) 205,252 p. **+87 kg:** 3. Jokiranta Titta FIN LEL (-80/89,62) 137 kg (62+75) 182,247 p., 5. Somero Auni FIN TAK (-81/88,18) 127 kg (50+77) 167,428 p.

N35: +87 kg: 2. Becker Tytti FIN (-86/98,06) 116 kg (53+63) 137,908 p.

M75: 73 kg: 1. Koivunen Timo FIN PieVo (-47/72,42) 127 kg (56+71) 369,898 p., 2. Törmikoski Lasse FIN OP (-49/72,58) 106 kg (48+58) 289,471 p. **102 kg:** 2. Jouni Särki-järvi FIN Herakles (-48/99,16) 102 kg (42+60) 247,451 p.

M70: 61 kg: 1. Kahelin Uolevi FIN RoRe (-50/60,20) 137 kg (56+81) 410,174 p. **89 kg:** 2. Rainio Arto FIN Bodonos (-52/88,26) 142 kg (67+75) 323,598 p. **109 kg:** 1. Laine Erkki FIN HauSi (-53/102,78) 144 kg (60+84) 301,998 p.

M65: 73 kg: 3. Ikonen Jyri FIN LoLif (-57/72,40) 128 kg (54+74) 287,383 p. **96 kg:** 2. Lantto Juha FIN LoLif (-59/95,14) 165 kg (70+95) 310,138 p.

M60: 73 kg: 3. Hietanen Ismo FIN HeTa (-63/72,64) 125 kg (50+75) 248,362 p. **89 kg:** 6. Tihtonen Tapio FIN LoLif (-63/85,12) 141 kg (60+81) 257,802 p. **96 kg:** 4. Vuolinko Tapio FIN HauSi (-62/93,20) 165 kg (73+92) 294,881 p. **109 kg:** 3. Pietilä Timo FIN LoLif (-61/108,42) 148 kg (62+86) 255,119 p. **+109 kg:** 2. Hirvonen Mika FIN Herakles (-63/121,00) 160 kg (65+95) 257,951 p.

M55: 67 kg: 2. Huuskonen Jari

FIN Herakles (-66/66,14) 138 kg (63+75) 275,360 p. **89 kg:** Kais-to Janne FIN RoRe (-69/87,48) – (72+-) **96 kg:** 3. Lohi Jou-ni FIN RoRe (-68/94,78) 186 kg (81+105) 297,084 p., 5. Menlös Vesa FIN YlöjRy (-69/94,52) 169 kg (77+92) 265,251 p.

M50: 73 kg: 2. Hälikkä Pasi FIN 8000Urh (-74/72,42) 180 kg (80+100) 297,355 p. **+109 kg:** 4. Vähäkoski Juha FIN YlöjRy (-72/124,56) 206 kg (88+118) 281,708 p.

M45: 81 kg: 2. Pihlajamäki Jani FIN KPK (-75/80,08) 210 kg (95+115) 324,297 p. **96 kg:** 4. Viere-lä Pasi FIN RoRe (-79/94,60) 213 kg (93+120) 290,280 p. **+109 kg:** 5. Ruoti Riku FIN LoLif (-76/124,38) 214 kg (97+117) 277,616 p.

M40: 81 kg: 9. Nurmi Kimmo FIN Herakles (-81/80,70) 190 kg (80+110) 272,128 p. Koskenranta Roni FIN LeKi (-84/80,38) – (81+-). **109 kg:** 3. Halmevuo Johannes FIN 8000Urh (-81/103,84) 222 kg (100+122) 285,645 p., 5. Seleni-us Joonas FIN JoKu (-82/102,66) 212 kg (90+122) 270,600 p. **+109 kg:** 3. Lantto Antti-Pekka FIN OAK (-84/123,74) 232 kg (102+130) 274,889 p., 4. Rauniolahti Hen-ri FIN YlöjRy (-84/120,26) 220 kg (100+120) 261,629 p.

TÄYDELLISET TULOKSET: Kaikki tulokset <https://www.europeanmastersw.com/results-1-from-2000-to-date.html>

TEMPPAUKSEN JA TYÖNNÖN SM-KILPAILUT RÖNNI, ORIVESI 7.7.2024

NAISET MASTERS: Tempaus: 1. Niemelä Satu APW (-68/55,55) 46 kg/ 65,423 p. HMF-ker-roin 1,545 -> 101,078535 p., 2. Helin Suvi TP (-85/75,25) 70 kg/ 83,255 p. HMF-kerroin 1,124 -> 93,57862 p. Husa-Russell Johan-na OAK (-72/63,80) –.

Työntö: 1. Niemelä Satu APW (-68/55,55) 62 kg/ 88,511 p. -> 136,749495 p., 2. Helin Suvi TP (-85/75,25) 85 kg/ 101,096 p. -> 113,631904 p., Husa-Russell Johanna OAK (-72/63,80) –.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Niemelä Satu APW (-68/55,55) 108 kg (46+62) 153,602 p. (65,423+88,511) -> 235,7009 p., 2. Helin Suvi TP (-85/75,25) 155 kg (70+85) 184,351 p. (83,255+101,096) -> 228,59524 p., Husa-Russell Johanna OAK (-72/63,80) – (-+-).

Työt 17-v.: Tempaus: 1. Rau-tio Kaisa OAK (-07/66,30) 73 kg/ 92,837 p., 2. Eskelinen Pinja OAK (-09/50,25) 53 kg/ 81,075 p., 3. Koikkalainen Helmi LeKi (-07/75,45) 65 kg/ 77,209 p., 4. Lehtimäki Iina FP (-08/62,60) 52 kg/ 69,416 p.

Työntö: 1. Rautio Kaisa OAK (-07/66,30) 93 kg/ 118,272 p. p., 2. Eskelinen Pinja OAK (-09/50,25) 74 kg/ 113,199 p., 3. Koikkalainen Helmi LeKi (-07/75,45) 89 kg/ 105,717 p., 4. Lehtimäki Iina FP (-08/62,60) 66 kg/ 86,835 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Rautio Kaisa OAK (-07/66,30) 166 kg (73+93) 211,110 p., 2. Eskeli-nen Pinja OAK (-09/50,25) 127 kg (53+74) 194,274 p., 3. Koik-kalainen Helmi LeKi (-07/75,45) 154 kg (65+89) 182,926 p., 4. Lehtimäki Iina FP (-08/62,60) 118 kg (52+66) 155,251 p.

NAISET 20-v.: Tempaus: 1. Tiain-nen Inka PuKa (-05/61,45) 82 kg/ 109,129 p., 2. Kononen Lumi ÄH (-06/64,95) 75 kg/ 96,524 p., 3. Laukkarinen Emma TP (-04/73,85) 147 kg/ 86,229 p., 4. Selin Jessica TP (-05/58,80) 62 kg/ 84,868 p.

Työntö: 1. Tiainen Inka PuKa (-05/61,45) 101 kg/ 134,414 p., 2. Laukkarinen Emma TP (-04/73,85) 86 kg/ 103,235 p., 3. Selin Jessi-ca TP (-05/58,80) 62 kg/102,663 p. Kononen Lumi ÄH (-06/64,95) – **Yhteistulos (ei SM-kilpailu):** 1. Tiainen Inka PuKa (-05/61,45) 183 kg (82+101) 243,543 p. (109,129+134,414), 2. Lauk-karinen Emma TP (-04/73,85) 157 kg (71+86) 188,464 p. (85,229+103,235), 3. Selin Jessi-ca TP (-05/58,80) 137 kg (62+75) 187,531 p. (84,868+102,663). Kononen Lumi ÄH (-06/64,95) – (75+-) (96,524+-)

NAISET: Tempaus: 1. Sytelä Siri AU (-00/60,20) 75 kg/ 101,115 p., 2. Koponen Sonja TP (-89/46,95) 62 kg/ 100,028 p., 3. Leppiaho Ron-ja RoRe (-00/69,10) 80 kg/ 99,419 p., 4. Pöyhönen Henna LPN (-96/64,45) 76 kg/ 98,257 p., 5. Lumme Terhi Herakles (-85/72,30) 80 kg N35SE/ 97,068 p., 6. Neva-lainen Elli-Noora APW (-98/66,75) 75 kg/ 95,014 p., 7. Isometsä Aino Herakles (-95/79,55) 80 kg/ 92,712 p., 8. Muukkonen Mii-na-Mari LoLif (-93/55,45) 64 kg/ 91,137 p., 9. Takkunen Sanni RoRe (-02/64,40) 70 kg/ 90,541 p., 10. Piuva Marika APW (-89/69,40) 72 kg/ 89,267 p., 11. Tervonen Sara OAK (-98/64,05) 65 kg/ 84,346

p., 12. Säynäjäkangas Pihla TP (-96/65,95) 65 kg/ 82,915 p. Män-ty Meri RoRe (-02/60,00) –.

Työntö: 1. Sytelä Siri AU (-00/60,20) 96 kg/ 129,427 p., 2. Koponen Sonja TP (-89/46,95) 78 kg/ 125,842 p., 3. Tervonen Sara OAK (-98/64,05) 96 kg/ 124,573 p., 4. Pöyhönen Henna LPN (-96/64,45) 95 kg/ 122,821 p., 5. Muukkonen Miina-Mari LoLif (-93/55,45) 85 kg/ 121,041 p., 6. Isometsä Aino Herakles (-95/79,55) 101 kg/ 117,049 p., 7. Takkunen Sanni RoRe (-02/64,40) 85 kg/ 109,943 p., 8. Lumme Terhi Herakles (-85/72,30) 90 kg/ 109,202 p., 9. Nevalainen Elli-Noora APW (-98/66,75) 84 kg/ 106,416 p., 10. Säynäjäkan-gas Pihla TP (-96/65,95) 83 kg/ 103,876 p. Mänty Meri RoRe (-02/60,00) –, Leppiaho Ronja RoRe (-00/69,10) –, Piuva Mari-ka APW (-89/69,40) –.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Sytelä Siri AU (-00/60,20) 171 kg (75+96) 230,542 p. (101,115+129,427), 2. Kopo-nen Sonja TP (-89/46,95) 140 kg (62+78) 225,870 p. , (100,028+125,842), 3. Pöyhö-nen Henna LPN (-96/64,45) 171 kg (76+95) 221,078 p. (98,257+122,821), 4. Muukko-nen Miina-Mari LoLif (-93/55,45) 149 kg (64+85) 212,178 p. (91,137+121,041), 5. Isomet-sä Aino Herakles (-95/79,55) 181 kg (80+101) 209,760 p. (92,712+117,049), 6. Tervo-nen Sara OAK (-98/64,05) 161 kg (65+96) 208,920 p. (84,346+124,573), 7. Lumme Terhi Herakles (-85/72,30) 170 kg (80 N35SE+90) 206,270 p. (97,068+109,202), 8. Nevalai-nen Elli-Noora APW (-98/66,75) 159 kg (75+84) 201,430 p. (95,014+106,416), 9. Taku-nen Sanni RoRe (-02/64,40) 155 kg (70+85) 200,484 p. (90,541+109,943), 10. Säynä-jäkangas Pihla TP (-96/65,95) 148 kg (65+83) 188,791 p. (82,915+103,876). Leppiaho Ronja RoRe (-00/69,10) – (80+-) (99,419+-), Piuva Marika APW (-89/69,40) – (72+-) (89,267+-), Mänty Meri RoRe (-02/60,00) – (-+-).

MIEHET 20-v.: Tempaus: 1. Hau-taniemi Eetu PuKa (-05/85,55) 121 kg/ 143,225 p., 2. Jännes Eli-el TP (-07/92,65) 124 kg/ 141,679 p., 3. Viitasaari Joona PuKa (-04/66,05) 100 kg/136,600 p.,

4. Ojala Veikko PuKa (-06/74,80) 105 kg/ 133,153 p., 5. Akujärvi Jonne OAK (-05/107,55) 115 kg/124,369 p. Manderbacka Miro KJ (-05/88,15) –.

Työntö: 1. Hautaniemi Eetu PuKa (-05/85,55) 151 kg/ 178,735 p., 2. Viitasaari Joona PuKa (-04/66,05) 130 kg/ 177,581 p., 3. Ojala Veikko PuKa (-06/74,80) 135 kg/ 171,197 p., 4. Jännes Eliel TP (-07/92,65) 145 kg/ 165,673 p., 5. Manderbacka Miro KJ (-05/88,15) 135 kg/ 157,613 p., 6. Akujärvi Jonne OAK (-05/107,55) 135 kg/ 145,999 p.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Hautaniemi Eetu PuKa (-05/85,55) 272 kg (121+151) 321,96 p. (143,225+178,735), 2. Viitasaari Joona PuKa (-04/66,05) 230 kg (100+130) 314,181 p. (136,600+177,581), 3. Jännes Eliel TP (-07/92,65) 269 kg (124+145) 307,352 p. (141,679+165,673), 4. Ojala Veikko PuKa (-06/74,80) 240 kg (105+135) 304,35 p. (133,153+171,197), 5. Akujärvi Jonne OAK (-05/107,55) 250 kg (115+135) 280,368 p. (124,369+145,999). Manderbacka Miro KJ (-05/88,15) – (+135) 157,613 p.

MIEHET: Tempaus: 1. Tuovinen Matias TP (-01/149,10) 161 kg SE/M23SE 162,404 p., 2. Tuovinen Lauri TP (-90/116,20) 144 kg/ 152,223 p., 3. Peltokangas Antti RoRe (-95/95,95) 135 kg/ 152,072 p., 4. Cavrag Manuel TP (-00/89,05) 120 kg/ 139,466 p., 5. Keskitalo Hanno OAK (-03/141,60) 135 kg/137,047 p.

Työntö: 1. Tuovinen Matias TP (-01/149,10) 202 kg SE/M23SE 203,762 p., 2. Peltokangas Antti RoRe (-95/95,95) 180 kg/ 202,763 p., 3. Tuovinen Lauri TP (-90/116,20) 180 kg/ 190,279 p., 4. Keskitalo Hanno OAK (-03/141,60) 160 kg/162,426 p. Cavrag Manuel TP (-00/89,05) –.

Yhteistulos (ei SM-kilpailu): 1. Tuovinen Matias TP (-01/149,10) 363 kg (161 SE/M23SE + 202 SE/M23SE) 366,166 p. (162,404+203,762), 2. Peltokangas Antti RoRe (-95/95,95) 315 kg (135+180) 354,835 p. (152,072+202,763), 3. Tuovinen Lauri TP (-90/116,20) 324 kg (144+180) 342,502 p. (152,223+190,279), 4. Keskitalo Hanno OAK (-03/141,60) 295 kg (135+160) 299,473 p. (137,047+162,426). Cavrag Manuel TP (-00/89,05) – (120+) (139,466+).

20- JA 23-VUOTIAIDEN SM-KILPAILUT PORI 17.–18.8.2024

NAISET 20-v.: 45 kg: 1. Hirttiö Ruska PuKa (-10/36,75) 89 kg T15/17SE (39 T15SE+50 T15SE) 178,575 p. ennätykset painoluokkaan 40 kg **55 kg:** 1. Jauhojärvi Matilda OAK (-06/54,75) 141 kg (63+78) 202,574 p., 2. Eskelinen Pinja OAK (-09/52,0) 132 kg (56+76) 196,811 p., 3. Puljujärvi Oona RoRe (-09/54,15) 128 kg (58+70) 185,334 p., 4. Lindgren Veera PuKa (-08/53,7) 122 kg (55+67) 177,7 p. **59 kg:** 1. Savolainen Iiris LeKi (-06/55,5) 150 kg (67+83) 213,469 p., 2. Niva Liisa OAK (-08/59,0) 135 kg (62+73) 184,384 p., 3. Selin Jessica TP (-05/59,0) 133 kg (58+75) 181,653 p., 4. Lindström Venla HWJ (-04/58,2) 132 kg (59+73) 181,909 p., 5. Jaakkola Aino Herakles (-05/58,6) 111 kg (53+58) 152,28 p. **64 kg:** 1. Tiainen Inka PuKa (-05/62,2) 185 kg (81+104) 244,361 p., 2. Rautio Kaisa OAK (-07/64,0) 167 kg (75+92) 216,806 p. Hänninen Saana OP (-04/64,0) – (60+0), Nurminen Nora Herakles (-04/63,0) – (59+). **71 kg:** 1. Ylisoini Janette Bodonos (-06/70,8) 220 kg (102+118) 269,865 p., 2. Kononen Olivia PuKa (-04/69,85) 178 kg (79+99) 219,92 p., 3. Jürgenson Gerta OAK (-06/67,4) 177 kg (80+97) 223,011 p., 4. Kumlander Minea TAK (-07/68,75) 175 kg (75+100) 218,081 p., 5. Kononen Lumi ÄH (-06/64,5) 168 kg (76+92) 217,1 p., 6. Valttonen Miina TAK (-07/69,3) 151 kg (66+85) 187,358 p., 7. Siikaluuoma Sofi APW (-06/67,2) 139 kg (61+78) 175,425 p., 8. Suuronen Vilma LoLif (-05/68,35) 128 kg (55+73) 160,023 p., 9. Rajainmäki Rauha PuKa (-08/69,0) 128 kg (48+80) 159,195 p. Muukka Sara Herakles (-06/68,05) – (+0). **76 kg:** 1. Laukkarinen Emma TP (-04/74,0) 170 kg (75+95) 203,863 p., 2. Vaahtoranta Aada TAK (-05/72,85) 159 kg (76+83) 192,179 p., 3. Hieta-nen Fiina PuKa (-09/72,4) 156 kg (70+86) 189,149 p., 4. Pelander Pihla OP (-04/74,4) 132 kg (55+77) 157,871 p., 5. Huhtinen Heta Herakles (-06/72,05) 127 kg (55+72) 154,371 p., 6. Laukkanen Siiri HWJ (-05/71,55) 120 kg (55+65) 146,389 p., 7. Elonen Matilda PuKa (-06/73,85) 118 kg (56+62) 141,648 p. **81 kg:** 1. Sini-saari Marla RoRe (-05/80,45) 171

kg (76+95) 197,184 p., 2. Koikka-lainen Helmi LeKi (-07/77,7) 157 kg (67+90) 183,91 p., 3. Blom-berg Ilona LoLif (-06/79,6) 156 kg (68+88) 180,737 p., 4. Iso-metsä Elli PuKa (-07/80,85) 130 kg (60+70) 149,58 p. **+87 kg:** 1. Nummela Juuli PuKa (-05/103,5) 166 kg (69+97 N20SE) 175,058 p. **NAISET 23-v.: 45 kg:** 1. Hirttiö Ruska PuKa (-10/36,75) 89 kg (39+50) 178,575 p. **55 kg:** 1. Kork-kö Viivi OAK (-02/55,0) 147 kg (65+82) 210,521 p., 2. Jauhojärvi Matilda OAK (-06/54,75) 141 kg (63+78) 202,574 p., 3. Eske-linen Pinja OAK (-09/52,0) 132 kg (56+76) 196,811 p., 4. Koske-la Bettina APW (-01/54,3) 127 kg (55+72) 183,525 p. **59 kg:** 1. Män-ty Meri RoRe (-02/58,95) 152 kg (67+85) 207,718 p., 2. Savolainen Iiris LeKi (-06/55,5) 150 kg (67+83) 213,469 p., 3. Korkiatupa Vilma AK (-03/58,25) 143 kg (65+78) 196,956 p., 4. Niva Liisa OAK (-08/59,0) 135 kg (62+73) 184,384 p., 5. Selin Jessica TP (-05/59,0) 133 kg (58+75) 181,653 p., 6. Lindström Venla HWJ (-04/58,2) 132 kg (59+73) 181,909 p., 7. Keränen Laura RoRe (-03/58,75) 131 kg (61+70) 179,418 p. **64 kg:** 1. Tiainen Inka PuKa (-05/62,2) 185 kg (81+104) 244,361 p., 2. Rautio Kaisa OAK (-07/64,0) 167 kg (75+92) 216,806 p., 3. Takku-nen Sanni RoRe (-02/63,85) 155 kg (70+85) 201,509 p., 4. Laiti-nen Eveliina JoPuPo (-02/63,85) 154 kg (73+81) 200,209 p., 5. Parhiala Jessica RoRe (-03/64,0) 143 kg (68+75) 185,649 p. Nur-minen Nora Herakles (-04/63,0) – (59+). **71 kg:** 1. Ylisoini Janet-te Bodonos (-06/70,8) 220 kg (102+118) 269,865 p., 2. Luostari-nen Aino OAK (-03/70,85) 208 kg (92+116) 255,05 p., 3. Teittinen Ilona Herakles (-01/68,55) 190 kg (82+108) 237,153 p., 4. Bäckström Jannike RoRe (-03/70,45) 188 kg (85+103) 231,217 p., 5. Kono-nen Olivia PuKa (-04/69,85) 178 kg (79+99) 219,92 p., 6. Jürge-son Gerta OAK (-06/67,4) 177 kg (80+97) 223,011 p., 7. Kumlan-der Minea TAK (-07/68,75) 175 kg (75+100) 218,081 p. **76 kg:** 1. Laukkarinen Emma TP (-04/74,0) 170 kg (75+95) 203,863 p., 2. Nie-minen Sofia Herakles (-02/76,0) 166 kg (72+94) 196,491 p., 3. Läm-sä Emmi RoRe (-01/72,6) 141 kg (66+75) 170,721 p. **81 kg:** 1. Sini-saari Marla RoRe (-05/80,45) 171 kg (76+95) 197,184 p., 2. Koikka-

lainen Helmi LeKi (-07/77,7) 157 kg (67+90) 183,91 p., 3. Maiko-la Venla TAK (-01/81,0) 153 kg (67+86) 175,902 p. **87 kg:** 1. Leh-to Tuuliina TP (-01/84,35) 128 kg (55+73) 144,665 p. **+87 kg:** 1. Nummela Juuli PuKa (-05/103,5) 166 kg (69+97 N20SE) 175,058 p. **MIEHET 20-v.: 55 kg:** 1. Russell Torbjörn OAK (-10/49,25) 145 kg (65+80) 245,696 p., 2. Suomalai-nen Ville TAK (-07/54,25) 129 kg (57+72) 202,345 p., 3. Hirttiö Tuis-ku PuKa (-10/46,8) 128 kg (57+71) 226,465 p. **61 kg:** 1. Ollonen Kai OAK (-08/57,25) 193 kg (85+108) 290,767 p. Ahtiainen Patrik TP (-04/60,3) – (+0). **67 kg:** 1. Isosaari Arttu Herakles (-04/62,2) 165 kg (70+95) 234,475 p., 2. Leino Niilo RauLi (-09/65,1) 164 kg (70+94) 226,121 p., 3. Kal-lio Arttu KJ (-09/65,05) 159 kg (72+87) 219,337 p. Viitasaari Joona PuKa (-04/64,9) – (103+). **73 kg:** 1. Ojala Veikko PuKa (-06/72,5) 249 kg M20/23SE (110+139 M20/23SE) 321,406 p., 2. Kyösti Juho KJ (-06/73,0) 188 kg (88+100) 241,711 p., 3. Sor-vari Kristen PuKa (-08/71,55) 183 kg (83+100) 238,034 p., 4. Park-kinen Miki TAK (-04/69,25) 175 kg (75+100) 232,109 p., 5. Tau-riainen Eetu KiurU (-04/72,8) 169 kg (73+96) 217,625 p., 6. Sychov Maksym OAK (-06/71,0) 157 kg (72+85) 205,144 p. **81 kg:** 1. Hau-taniemi Eetu PuKa (05/81,0) 274 kg (122+152 M20SE) 333,079 p., 2. Kallioniemi Lauri AU (-05/78,95) 244 kg (112+132) 300,54 p., 3. Ruoho Onni TAK (-04/80,7) 233 kg (110+123) 283,771 p. **89 kg:** 1. Manderbac-ka Miro KJ (-05/88,75) 249 kg (107+142) 289,827 p., 2. Lepän-aho Verneri RoRe (-05/88,05) 202 kg (90+112) 235,956 p., 3. Pekka-rinen Jere RK (-06/86,7) 201 kg (92+109) 236,447 p., 4. Mäki-talo Elias OAK (-07/81,6) 200 kg (93+107) 242,223 p., 5. Kemp-pe Jaakko OAK (-05/86,65) 176 kg (75+101) 207,093 p. **96 kg:** 1. Suoniemi Konsta OAK (-04/94,85) 295 kg (130+165) 333,835 p., 2. Jännes Eliel TP (-07/94,85) 287 kg M17SE/PE (132 M17SE/PE+155) 324,782 p., 3. Akujärvi Peetu OAK (-09/89,85) 197 kg (90+107) 228,058 p. **102 kg:** 1. Paakkunai-nen Rasmus TP (-05/99,45) 209 kg (92+117) 232,224 p., 2. Huhti-mäki Touko TP (-07/99,0) 166 kg (76+90) 184,758 p. **109 kg:** 1. Akujärvi Jonne OAK (-05/104,55)

262 kg (120+142) 285,996 p., 2. Jokinen Jerry Atomi (-06/103,9) 234 kg (100+134) 255,974 p., 3. Silanne Miro TP (-05/102,25) 206 kg (89+117) 226,602 p.

MIEHET 23-v.: 55 kg: 1. Russell Torbjørn OAK (-10/49,25) 145 kg (65+80) 245,696 p. 61 kg: 1. Ollonen Kai OAK (-08/57,25) 193 kg (85+108) 290,767 p. Ahtiainen Patrik TP (-04/60,3) – (+). 67 kg: 1. Keskikastari Veli-Matti NuVo (-01/66,65) 169 kg (73+96) 229,532 p., 2. Isosääri Arttu Herakles (-04/62,2) 165 kg (70+95) 234,475 p. Viitasääri Joonas PuKa (-04/64,9) – (103+). 73 kg: 1. Ojala Veikko PuKa (-06/72,5) 249 kg M20/23SE (110+139 M20/23SE) 321,406 p., 2. Rauhala Mikko OAK (-01/73,0) 216 kg (98+118) 277,71 p., 3. Sorvari Kristen PuKa (-08/71,55) 183 kg (83+100) 238,034 p., 4. Parkkinen Miki TAK (-04/69,25) 175 kg (75+100) 232,109 p. 81 kg: 1. Hautaniemi Eetu PuKa (05/81,0) 274 kg (122+152 M20SE) 333,079 p., 2. Kontro Onni HWJ (-02/80,75) 245 kg (110+135) 298,292 p., 3. Kallioniemi Lauri AU (-05/78,95) 244 kg (112+132) 300,54 p., 4. Ruoho Onni TAK (-04/80,7) 233 kg (110+123) 283,771 p. 89 kg: 1. Niemi Eetu LoLif (-03/85,75) 257 kg (113+144) 303,872 p., 2. Manderbacka Miro KJ (-05/88,75) 249 kg (107+142) 289,827 p. Helin Markus TP (-02/87,45) – (+0). 96 kg: 1. Suoniemi Konsta OAK (-04/94,85) 285 kg (130+165) 333,835 p., 2. Jännes Eliel TP (-07/94,85) 287 kg M17SE/PE (132 M17SE/PE+155) 324,782 p. 109 kg: 1. Akujärvi Jonne OAK (-05/104,55) 262 kg (120+142) 285,996 p., 2. Haapakoski Jaro RoRe (-03/104,2) 247 kg (110+137) 269,929 p., 3. Jokinen Jerry Atomi (-06/103,9) 234 kg (100+134) 255,974 p., 4. Pohjanieni Petteri OAK (-01/104,1) 220 kg (95+125) 240,501 p., 5. Silanne Miro TP (-05/102,25) 206 kg (89+117) 226,602 p. +109 kg: 1. Keskitalo Hanno OAK (-03/140,0) 295 kg (135+160) 299,964 p., 2. Ylisoini Jukka RoRe (-03/121,85) 286 kg (125+161) 298,71 p.

SEURAPISTEET: 20-v.: 1. Ounasvaaran Atleettiklubi 64, 2. Puntti-Karhut 58, 3. Tampereen Pyrintö 32, 4. Turun Atleettiklubi 21, 5. Rovaniemen Reipas 16, 5. Kalajoen Junkkarit 16. 23-v.: 1. Ounasvaaran Atleettiklubi 70, 2. Puntti-Karhut 41, 3. Rovaniemen Reipas

37, 4. Tampereen Pyrintö 24, 5. Herakles 14, 6. Lempäälän Kisa 10.

MASTERS MM-KILPAILUT ROVANIEMI 5.–14.9.2024

N80: 55 kg: 1. Terttu Huuskonen FIN Herakles (-44/52,95) 49 kg N80ME (22 N80ME+27 N80ME) 195,673 p.

N70: 71 kg: 1. Teija Kortelainen FIN JoPuPo (-53/66,80) 98 kg (45+53) 263,090 p.

N65: 55 kg: 1. Maija-Riitta Sankamo FIN KuKisa (-56/54,70) 73 kg (32+41) 208,738 p. 64 kg: 3. Kii Korhonen FIN OAK (-57/61,65) 64 kg (28+36) 165,583 p. 71 kg: 2. Kristiina Lautamo FIN RoRe (-59/64,35) 71 kg (34+37) 172,086 p.

M85: 73 kg: 1. Juhani Oikarinen FIN KelVi (-38/69,30) 96 kg (42+54) 426,619 p.

M80: 89 kg: 1. Toivo Ruotsalainen FIN SaWo (-44/81,35) 120 kg M80SE (50 M80SE+70 M80SE) 364,476 p.

M75: 73 kg: 1. Timo Koivunen FIN PieVo (-47/71,70) 118 kg (55+63) 345,687 p., 2. Lasse Törmikoski FIN OP (-49/72,75) 109 kg (53+56) 297,263 p. 81 kg: 3. Jouko Sutinen FIN HauSi (-49/79,65) 100 kg (44+56) 259,564 p. 96 kg: 3. Reima Mäkinen FIN TAK (-45/90,90) 92 kg (42+50) 256,339 p. 102 kg: 1. Jouni Särkijärvi FIN Herakles (-48/99,65) 102 kg (42+60) 246,998 p. +109 kg: 1. Matti Krekola FIN KaKa (-48/116,80) 132 kg (55+77 M75SE) 303,912 p.

M70: 61 kg: 2. Uolevi Kahelin FIN RoRe (-50/60,40) 122 kg (58+64) 364,420 p. 67 kg: 5. Jörgen Broman FIN VaKi (-52/66,70) 114 kg (50+64) 302,244 p. 81 kg: 7. Kari Tarkkainen FIN PieVo (-51/75,20) 108 kg (48+60) 273,651 p. Hokkanen Raimo FIN TAK (-54/76,45) – (0+0) 89 kg: 2. Arto Rainio FIN Bodonos (-52/88,25) 123 kg (63+60) 280,314 p. 96 kg: 1. Ilpo Minkkinen FIN LPN (-53/94,05) 147 kg (65+82) 318,823 p. 109 kg: 1. Erkki Laine FIN HauSi (-53/104,65) 157 kg M70SE (71 M70SE+86 M70SE) 327,228 p.

M65: 61 kg: 3. Jarmo Niskakangas FIN RK (-58/59,75) 114 kg (54+60) 282,985 p. 73 kg: 6. Jyri Ikonen FIN LoLif (-57/72,55) 128 kg (56+72) 287,040 p. 81 kg: 3. Heikki Valli FIN KPK (-57/80,50) 143 kg (63+80) 303,072 p. Kalevi Tikkanen FIN KiurU (-58/79,85) – (+0). 89 kg: 5. Jorma Manni-

nen FIN PieVo (-59/86,15) 138 kg (63+75) 270,762 p. 96 kg: 2. Juha Lantto FIN LoLif (-59/94,90) 175 kg (75+100) 329,267 p. 109 kg: 4. Matti Laitinen FIN OP (-56/107,35) 144 kg (62+82) 277,212 p.

M60: 73 kg: 4. Ismo Hietaanen FIN HeTa (-63/72,70) 150 kg (59+91 M60SE) 297,892 p. 81 kg: 5. Teuvo Tepsa FIN RoRe (-60/80,25) 166 kg (70+96) 330,277 p., 6. Jari Yliveronnen FIN PuKa (-63/79,40) 155 kg (72+83) 293,335 p. 89 kg: 2. Ari-Pekka Hyyppä FIN KelVi (-60/82,45) 150 kg (71+79) 294,416 p. 96 kg: 6. Jorma Jokela FIN LoVe (-64/94,55) 175 kg (70+105) 300,212 p., 8. Tapio Vuolinko FIN HauSi (-62/94,15) 168 kg (74+94) 298,996 p. 102 kg: 2. Timo Kohtamäki FIN Bodonos (-62/100,50) 186 kg (90+96) 322,807 p. +109 kg: 2. Arto Seppälä FIN RK (-62/111,35) 171 kg (75+96) 286,883 p., 3. Mika Hirvonen FIN Herakles (-63/122,05) 162 kg (66+96) 260,635 p.

N60: 55 kg: 3. Hanna Pinomaa FIN PorPa (-61/54,00) 71 kg (30+41) 186,233 p. 59 kg: 2. Irene Seppänen FIN OP (-63/58,05) 76 kg (32+44 N60SE) 182,971 p. 64 kg: 3. Teija Pulkki FIN PorPa (-61/62,20) 79 kg (32+45) 188,663 p. 71 kg: 2. Jaana Kukkonen FIN LoLif (-64/69,15) 85 kg N60SE (36 N60SE+49 N60SE) 180,032 p., 4. Annele Lagerroos FIN PorPa (-62/66,50) 66 kg (30+36) 148,980 p.

N55: 55 kg: 1. Satu Niemelä FIN APW (-58/54,15) 112 kg (48+64) 250,548 p., 6. Ona Kamu FIN PorPa (-57/51,75) 74 kg (32+42) 175,502 p., 7. Rauni Juntunen FIN APW (-56/53,90) 66 kg (30+36) 155,801 p. 59 kg: 3. Elina Arposalo FIN KuKisa (-56/56,95) 72 kg (29+43) 163,593 p. 64 kg: 3. Irmele Vilenius FIN LoLif (-65/62,90) 93 kg (38+55) 203,135 p. 71 kg: 2. Pia Heinonen FIN TAK (-68/69,60) 101 kg (43+58) 193,167 p., 3. Barbara Lybeck FIN PorPa (-66/66,85) 100 kg (43 N55SE+57) 205,689 p., 5. Arja Lohi FIN RoRe (-68/68,45) 86 kg (38+49) 165,978 p., 6. Jaana Jurvansuu FIN APW (-68/68,50) 75 kg (33+42) 144,690 p., 7. Minna Lehtinen FIN PorPa (-67/67,25) 74 kg (32+42) 147,964 p. 76 kg: 2. Hannele Korhonen FIN PuKa (-67/74,90) 103 kg (44+59) 194,611 p. 87 kg: 2. Satu Sandell FIN OP (-67/86,90) 110 kg (50 N55SE+60) 194,727 p. +87 kg: 4.

Lea Pirttilä FIN OAK (-65/106,40) 105 kg (47+58) 183,047 p.

M55: 73 kg: 5. Arto Kuosmanen FIN JoPuPo (-65/71,75) 158 kg (74+84) 305,308 p. 89 kg: 5. Jouni Bergdahl FIN LoLif (-67/88,30) 175 kg (80+95) 293,374 p. 96 kg: 3. Vesa Menlös FIN Ylöj-Ry (-69/94,05) 177 kg (80+97) 278,369 p., Jouni Lohi FIN RoRe (-68/94,05) – (0+0). 102 kg: 1. Keijo Rättä FIN RK (-68/100,15) 217 kg (103+114) 339,332 p., 4. Juha Aho FIN LeKi (-69/97,10) 186 kg (82+104) 288,840 p.

N50: 49 kg: 3. Susanna Rinne FIN TAK (-74/48,50) 79 kg (32+47) 166,432 p. 55 kg: 6. Virve Leikola FIN PorPa (-72/54,35) 100 kg (43+57) 202,324 p. 59 kg: 1. Laura Majander FIN Herakles (-74/57,95) 134 kg (60+74) 248,157 p. 64 kg: 1. Johanna Husa-Russell FIN OAK (-72/63,70) 149 kg (66+83) 271,769 p., 5. Minna Grönberg FIN JäTe (-73/60,45) 96 kg (40+56) 176,719 p., 7. Minna Anttila FIN RK (-74/63,45) 83 kg (32+51) 145,139 p. 71 kg: 3. Karoliina Majamaa FIN Herakles (-71/68,90) 120 kg (52+68) 214,337 p. 76 kg: 1. Minna Karvinen FIN OAK (-74/72,00) 140 kg N50SE (61+79) 228,113 p., 6. Susanna Niemi FIN OP (-71/74,80) 107 kg (49+58) 183,156 p. 81 kg: 1. Sari Anria FIN KelVi (-73/79,80) 121 kg (51+70 N50SE) 191,701 p., 2. Eija Selkälä FIN OAK (-72/76,70) 118 kg (53+65) 194,832 p., 4. Sari Peltonen FIN PuKa (-70/76,20) 97 kg (39+58) 168,569 p. +87 kg: Susanne Sillanpää FIN RK (-72/100,25) – (+0).

M50: 61 kg: 1. Samuli Pirkkiö FIN RoRe (-71/60,00) 170 kg M50SE (80 M50SE+90 M50SE) 331,357 p. 73 kg: 4. Harri Norberg FIN OAK (-71/72,60) 184 kg (81+103) 317,529 p. 81 kg: 7. Marko Eino-la FIN PuKa (-74/79,70) 176 kg (78+98) 275,909 p., 8. Tom Westerén FIN LoLif (-71/80,30) 171 kg (73+98) 279,359 p. 89 kg: 1. Jarkko Takala FIN KuKisa (-72/87,75) 245 kg M50SE (105+140 M50SE) 377,200 p. 96 kg: 4. Jani Länkinen FIN Ryhti (-74/95,30) 195 kg (90+105) 281,703 p. +109 kg: 2. Juha Vähäköski FIN Ylöj-Ry (-72/127,40) 213 kg (88+125 M50SE) 289,861 p.

M45: 73 kg: 3. Mikko-Pekka Forsell FIN LoVe (-78/72,80) 204 kg (90+114) 319,963 p., 4. Petteri Perälä FIN AU (-75/72,65) 187 kg (82+105) 304,497 p. 81 kg: 2. Jani

Pihlajamäki FIN KPK (-75/80,55) 201 kg (95+106) 309,473 p. **89 kg:** 1. Iiro Hartikainen FIN JoPuPo (-78/88,55) 261 kg M45SE (116+145 M45SE) 370,394 p., 5. Ilpo Viitala FIN ViPa (-77/88,60) 220 kg (99+121) 315,975 p., 6. Tommi Honkala FIN Herakles (-76/88,30) 207 kg (83+124) 301,378 p., 8. Mikko Heiniluoma FIN Karki (-79/86,40) 197 kg (90+107) 279,231 p., 9. Mika Kallioinen FIN LeKi (-79/88,55) 197 kg (88+112) 276,127 p. Otto Hietanen FIN PuKa (-77/88,55) – (90+) **96 kg:** 1. Petri Siitonen FIN LPN (-79/95,15) 259 kg (116+143) 352,148 p. **102 kg:** 1. Toni Puurunen FIN HWJ (-77/101,80) 267 kg (122 M45SE+145) 362,702 p. Petri Hakkarainen FIN AnsU (-76/100,05) – (93+), Pasi Viereä FIN RoRe (-79/96,45) – (+0). **109 kg:** 6. Antti Onkamo FIN KelVi (-78/102,45) 222 kg (104+118) 297,234 p. **+109 kg:** Riku Ruoti FIN LoLif (-76/123,60) 207 kg (92+115) 268,919 p.

N45: 59 kg: Leena Vartiainen FIN Herakles (-77/59,00) – (48+). **64 kg:** 1. Tuula Holappa FIN TP (-78/63,40) 149 kg N45SE (63+86 N45SE) 241,999 p., 2. Titta Sillman FIN Herakles (-77/63,40) 139 kg (63+76) 229,568 p., 7. Annukka Salpakoski FIN KelVi (-77/63,25) 106 kg (48+58) 175,317 p., 9. Hanna-Kaisa Tossavainen FIN SaWo (-75/62,75) 96 kg (40+56) 165,598 p. **71 kg:** 2. Heidi Antila FIN APW (-76/69,85) 138 kg (60+78) 219,604 p. Niina Saarman-Bartholdt FIN Herakles (-77/70,00) – (+0). **76 kg:** 5. Miia Tiihonen FIN SaWo (-76/73,60) 134 kg (57+77) 207,532 p. **81 kg:** 5. Ulla Merjamo FIN Herakles (-78/79,10) 130 kg (57+73) 187,896 p. **87 kg:** 3. Paula Koski FIN RK (-76/85,45) 131 kg (52+79) 189,700 p. Niina Ovasainen FIN SaWo (-79/81,85) – (57+).

M40: 81 kg: 8. Anders Witting FIN APW (-83/80,50) 210 kg (95+115) 294,238 p., 10. Sami Honkonen FIN PorPa (-83/80,20) 198 kg (93+105) 277,954 p. **89 kg:** 3. John Tenhumäki FIN LV (-84/85,85) 255 kg (112+143) 342,025 p. **102 kg:** 2. Mika Palomäki FIN KPK (-82/101,00) 272 kg (115+157) 349,203 p. **109 kg:** 1. Kimmo Ulvas FIN OAK (-80/107,53) 297 kg N40SE (126 N40SE+171 N40SE) 381,926 p. **+109 kg:** 5. Henri Raulolahti FIN YlöRy (-84/118,75) 240 kg (108+132) 286,320 p.,

8. Antti-Pekka Lantto FIN OAK (-84/121,50) 234 kg (104+130) 277,584 p.

N40: 49 kg: 3. Hanna Multanen FIN JoPuPo (-81/48,70) 108 kg (50+58) 200,900 p. **55 kg:** 3. Anna-Leena Weckman FIN LEL (-80/54,60) 135 kg N40SE (60+75) 234,166 p. **59 kg:** 4. Niina Laine FIN TP (-82/57,90) 144 kg (65+79) 232,978 p., 9. Laura Partanen FIN JäTe (-84/58,40) 135 kg (60+75) 211,239 p. **64 kg:** 1. Riina Saksa FIN LoLif (-80/63,35) 172 kg N40SE (77 N40SE+95) 270,725 p., 8. Jenni Immonen FIN APW (-83/63,15) 130 kg (53+77) 196,162 p., 11. Pauliina Rauhamaäki FIN VPnk (-80/62,45) 119 kg (54+65) 188,940 p., 12. Marika Raudaskoski FIN PorPa (-82/62,80) 118 kg (53+65) 181,291 p. Jonna Wikström FIN RoRe (-80/63,25) – (+0). **71 kg:** 9. Katariina Hankimo FIN KelVi (-83/69,30) 122 kg (56+66) 174,536 p., 10. Anu Sauhke FIN LoLif (-80/68,85) 121 kg (51+70) 181,555 p. **76 kg:** 3. Sanna Vilén FIN TP (-82/74,40) 148 kg (61+87 N40SE) 207,099 p., 4. Liisa Vuori FIN LEL (-83/73,55) 147 kg (65+82) 203,873 p. **87 kg:** 3. Tiina-Mari Orava FIN KPK (-80/83,65) 127 kg (57+70) 173,552 p. **+87 kg:** 1. Satu Töykkälä FIN TAK (-83/87,10) 157 kg N40SE (69 N40SE+88 N40SE) 201,998 p., 5. Titta Jokiranta FIN LEL (-80/90,20) 141 kg (63+78) 187,127 p.

N35: 45 kg: Sonja Koponen FIN TP (-89/44,70) – (65 yL/SE/PE N35 ME/SE + -) **49 kg:** 1. Elli Mustonen FIN JoPuPo (-85/48,95) 126 kg (53+73) 221,059 p., 2. Sadija Noor-E FIN APW (-86/48,65) 125 kg (55+70) 217,614 p. **59 kg:** 3. Heidi Kunelius FIN Herakles (-88/58,60) 147 kg (64+83) 218,609 p., 4. Elin Lindqvist FIN SBC (-85/58,95) 146 kg (63+83) 224,259 p., 12. Elina Heikkilä FIN RauLi (-86/56,55) 120 kg (51+69) 187,136 p. **64 kg:** 3. Tytti Parjanen FIN RauLi (-85/63,85) 169 kg (75+94) 246,954 p., 4. Laura Marjander FIN TAK (-88/63,60) 160 kg (70+90) 226,013 p. **71 kg:** 3. Marika Piuva FIN APW (-89/68,90) 170 kg (76+94) 226,833 p., 4. Salla Saari FIN RK (-85/69,75) 156 kg (70+86) 216,805 p. **76 kg:** 1. Terhi Lumme FIN Herakles (-85/72,85) 173 kg N35SE (80+93) 235,028 p., 4. Nina Jämsä FIN APW (-88/73,25) 155 kg (64+91) 202,519 p. **81**

kg: 2. Heidi Greus FIN RoRe (-88/79,90) 151 kg (64+87) 189,322 p., 3. Marika Simola FIN JäTe (-85/76,40) 150 kg (67+83) 199,070 p., 4. Anni Aarni FIN LoLif (-85/76,90) 149 kg (67+82) 197,133 p., 5. Hanna-Leena Tyynelä FIN APW (-85/80,35) 139 kg (62+77) 180,258 p. **87 kg:** 1. Minna Moisanen FIN RK (-87/86,60) 160 kg (72+88) 196,298 p., 4. Tea Lindroos FIN LEL (-85/86,00) 147 kg (67+80) 185,293 p.

M35: 73 kg: 4. Joonas Kouvo FIN TP (-89/72,70) 217 kg (94+123 M35SE) 299,792 p., 6. Antti Aho-la FIN KuKisa (-85/71,50) 200 kg (88+112) 292,004 p. Jussi Hautamäki FIN SeiSi (-85/72,50) – (104 M35SE + -). **81 kg:** 6. Jere Johansson FIN TP (-87/80,80) 250 kg (110+140) 333,496 p.

89 kg: 4. Jaakko Lehtinen FIN Herakles (-89/87,80) 241 kg (110+131) 302,981 p., 8. Antti Turunen FIN JoPuPo (-89/85,95) 226 kg (98+128) 286,147 p. **+109 kg:** 2. Iiro Salomäki FIN LEL (-85/127,65) 265 kg (113+152) 307,338 p., 4. Tuomas Kuronen FIN Atomi (-85/109,75) 262 kg (116+146) 315,903 p.

ADAPTIVE-SARJAT: M40: 96 kg: 1. Vartiainen Juho FIN (-81/94,90) 130 kg (53+77) 172,969 p.

M35: 89 kg: 1. Aaltonen Ilmari FIN (-89/87,55) 125 kg (55+70) 156,929 p.

JOUKKUEKILPAILUT:

Naiset: 1. Suomi 275, 2. Yhdysvallat 246, 3. Kanada 234, 4. Saksa 225, 5. Iso-Britannia 209, 6. Ranska 202.

Miehet: 1. Suomi 271, 2. Saksa 266, 3. Ranska 235, 4. Yhdysvallat 230, 5. Kanada 171, 6. Iran 159.

TÄYDELLISET TULOKSET: <https://www.imwla.com/results>

MASTERS SM-KILPAILUT

KOUVOLA 4.–6.10.2024

N45 64 kg: 1. Sillman Tit-ta Herakles (-77/63,65) 137 kg (64+73) 178,443 p., 2. Tossavainen Hanna-Kaisa SaWo (-75/62,5) 94 kg (39+55) 123,796 p. **71 kg:** 1. Roberts Jenni 8000Urh (-77/70,45) 118 kg (52+66) 145,126 p., 2. Raivaluoma Mirva PaPu (-77/69,25) 82 kg (35+47) 101,784 p. **76 kg:** 1. Kauppinen Katja Atomi (-75/75,45) 117 kg (52+65) 138,976 p. **81 kg:** 1. Merjamo Ulla Herakles (-78/78,5) 133 kg (60+73) 155,063 p., 2. Kotiranta-Lattu Päivi KuKisa (-76/78,0)

92 kg (42+50) 107,577 p. **87 kg:** 1. Ovasainen Niina SaWo (-79/81,9) 127 kg (57+70) 145,315 p., 2. Pasanen Leena KPK (-76/85,35) 72 kg (38+34) 80,9872 p. **+87 kg:** 1. Koski Paula RK (-76/87,3) 128 kg (49+79 N45SE) 142,707 p.

N40: 49 kg: 1. Eivola Sari 8000Urh (-82/47,55) 102 kg (40+62 N40SE) 162,894 p. **55 kg:** 1. Kendler-Lah-tinen Sonja LoLif (-81/52,75) 77 kg (33+44) 113,608 p. **59 kg:** 1. Weckman Anna-Leena LEL (-80/56,0) 137 kg (63+74) 193,765 p., 2. Anttila Sari PorPa (-84/58,75) 132 kg (58+74) 180,787 p., 3. Hjänen Suvi KelVi (-84/56,85) 120 kg (50+70) 167,987 p., 4. Kuusikko Marianna PaPu (-80/58,9) 85 kg (37+48) 116,222 p., 5. Kuki-la Lisa Herakles (-83/56,55) 84 kg (37+47) 118,014 p. **64 kg:** 1. Partanen Laura JäTe (84/61,85) 132 kg (59+73) 174,963 p., 2. Repo Jonna LoLif (-84/63,3) 118 kg (48+70) 154,206 p., 3. Rauhamaäki Pauliina VPnk (-80/62,55) 112 kg (52+60) 147,429 p., 4. Kylän-lahti Laura APW (-82/60,75) 104 kg (45+59) 139,406 p., 5. Mik-kola Niina Puka (-81/61,1) 96 kg (41+55) 128,218 p., 6. Vartiainen Irina TP (-81/63,55) 76 kg (31+45) 99,0839 p. Wikström Jonna RoRe (-84/63,3) – (+0). **71 kg:** 1. Immonen Jenni PiePK (-83/64,75) 132 kg (56+76) 170,19 p., 2. Sauh-ke Anu LoLif (-80/69,6) 124 kg (52+72) 153,498 p., 3. Raudas-koski Marika PorPa (-82/65,75) 123 kg (55+68) 157,176 p., 4. Han-kimo Katariina KelVi (-83/70,0) 120 kg (55+65) 148,09 p., 5. Bad-wal Krista Atomi (-82/69,35) 98 kg (43+55) 121,549 p., 6. Yli-Kre-kola Eeva KPK (-80/67,3) 94 kg (39+55) 118,534 p., 7. Manni-nen Heidi PorPa (-81/65,0) 85 kg (35+50) 109,344 p. **76 kg:** 1. Vilén Sanna TP (-82/74,7) 149 kg (61+88 N40SE) 177,851 p., 2. Soi-vio Kaisu 8000Urh (-83/75,0) 120 kg (50+70) 142,955 p., 3. Pellik-ka Laura LoLif (-83/71,95) 113 kg (50+63) 137,452 p. **81 kg:** 1. Graan-Sarkki Raisa TAK (-82/77,9) 114 kg (52+62) 133,381 p., 2. Raa-tikainen Satu TP (-80/76,55) 111 kg (45+66) 130,938 p., 3. Valta-nen Irinja TP (-84/77,25) 102 kg (44+58) 119,807 p. **87 kg:** 1. Töyk-kälä Satu TAK (-83/85,55) 164 kg N40SE (70+94 N40SE) 184,299 p., 2. Orava Tiina-Mari KPK (-80/84,7) 123 kg (53+70) 138,78 p., 3. Iha-lainen Salla ViPa (-84/85,1) 103 kg (45+58) 115,933 p. **+87 kg:** 1.

Ahola Ulla KuKisa (-84/89,75) 140 kg (60+80) 154,472 p., 2. Some-ro Auni TAK (-81/88,55) 121 kg (47+74) 134,176 p., 3. Tofferi Miia RK (-84/114,5) 111 kg (48+63) 114,316 p., 4. Kärnä-Koskela Saara TAK (-82/120,3) 103 kg (43+60) 105,12 p.

N35: 49 kg: 1. Noor-E Sadia APW (-86/48,5) 127 kg (55+72) 199,668 p., 2. Mustonen Elli JoPuPo (-85/49,0) 123 kg (54+69) 191,836 p. **59 kg:** 1. Heikkinen Anna-Maija Herakles (-85/58,05) 122 kg (53+69) 168,415 p. **64 kg:** 1. Marjander Laura TAK (-88/63,3) 155 kg (65+90) 202,559 p., 2. Talvitie Miia-Maria KPK (-86/62,05) 97 kg (42+55) 128,315 p. **71 kg:** 1. Saari Salla RK (-85/69,05) 150 kg (67+83) 186,483 p., 2. Pekkalin Enni LV (-88/67,3) 119 kg (48+71) 150,059 p., 3. Malmsten Milla LoVe (-85/69,6) 116 kg (48+68) 143,595 p. **76 kg:** 1. Mänistö Noora RiKi (-87/74,35) 121 kg (53+68) 144,764 p., 2. Kangasniemi Nina PorPa (-86/74,5) 116 kg (51+65) 138,644 p., 3. Niemi Eveliina RK (-88/75,7) 94 kg (39+55) 111,478 p. **81 kg:** 1. Aarni Anni LoLif (-85/77,1) 154 kg (68+86) 181,049 p., 2. Simola Marika JäTe (-85/76,1) 153 kg (68+85) 180,99 p., 3. Greus Heidi RoRe (-88/79,75) 149 kg (65+84) 172,482 p. **87 kg:** 1. Ali-Marttila Maaren LPN (-89/84,8) 146 kg (68+78) 164,652 p., 2. Tyyne-lä Hanna-Leena APW (-85/82,55) 142 kg (62+80) 161,932 p., 3. Urpilainen Viivi TKMTKJ (-88/81,5) 124 kg (57+67) 142,181 p. **+87 kg:** 1. Lindroos Tea LEL (-85/89,8) 147 kg (67+80) 162,163 p., 2. Mustakallio-Könönen Anna Atomi (-87/108,6) 121 kg (50+71) 126,062 p., 3. Hirvonen Tiina LV (-87/112,0) 119 kg (49+70) 123,118 p., 4. Honkanen Marianne TP (-85/89,5) 107 kg (46+61) 118,182 p.

M45: 67 kg: 1. Paavola Simo LoVe (-76/65,95) 149 kg (64+85) 203,732 p. **81 kg:** 1. Pihlajamäki Jani KPK (-75/80,3) 203 kg (93+110) 247,86 p., 2. Forsell Mikko-Pekka LoVe (-78/77,3) 195 kg (85+110) 242,882 p., 3. Luojus Kari HeTa (-78/80,05) 182 kg (80+102) 222,574 p., 4. Nylund Harri SaWo (-79/77,45) 149 kg (62+87) 185,395 p. **89 kg:** 1. Viitala Ilpo ViPa (-77/89,0) 210 kg (95+115) 244,127 p., 2. Heiniluoma Mikko KarKi (-79/86,4) 208 kg (98+110) 245,073 p., 3. Kal-

lioinen Mika LeKi (-79/87,9) 198 kg (88+110) 231,462 p., 4. Nupponen Jani LV (-78/86,6) 179 kg (76+103) 210,679 p. **96 kg:** 1. Vierelä Pasi RoRe (-79/94,55) 190 kg (85+105) 215,287 p., 2. Soikeli Erno PaU (-76/95,3) 165 kg (70+95) 186,368 p., 3. Aspbäck Ari KPK (-77/91,9) 151 kg (60+91) 173,118 p. **102 kg:** 1. Koskivirta Markus KuKisa (-76/98,4) 170 kg (70+100) 189,643 p. **109 kg:** 1. Onkamo Antti KelVi (-78/103,05) 218 kg (99+119) 239,148 p., 2. Koskinen Kimmo LoLif (-79/107,1) 195 kg (85+110) 211,171 p. **+109 kg:** 1. Kortelainen Kari KuKisa (-77/118,8) 210 kg (95+115) 220,708 p., 2. Ruoti Riku LoLif (-76/124,0) 207 kg (92+115) 215,321 p., 3. Nissinen Tomi ViPa (75/134,7) 203 kg (86+117) 207,696 p., 4. Leppänen Sami PaU (-78/151,1) 165 kg (70+95) 166,213 p.

M40: 67 kg: 1. Stockus Jari MiVo (-81/66,2) 156 kg (64+92) 212,789 p., 2. Laitinen Mika YlöjRy (-80/66,85) 146 kg (63+83) 197,919 p., 3. Lempinen Erkki Atomi (-82/66,8) 145 kg (62+83) 196,657 p. **73 kg:** 1. Helenius Sami 8000Urh (-80/72,4) 161 kg (68+93) 207,983 p. **81 kg:** 1. Witting Anders APW (-83/79,8) 209 kg (95+114) 256,005 p., 2. Honkonen Sami PorPa (-83/80,0) 208 kg (95+113) 254,452 p., 3. Koskenranta Roni LeKi (-84/80,8) 193 kg (85+108) 234,908 p. 4. Pellinen Jouni PorPa (-83/80,65) – (90+). **89 kg:** 1. Tenhumäki John LV (-84/86,0) 245 kg (105+140) 289,29 p., 2. Salmi Jussi RiKi (-82/87,9) 198 kg (88+110) 231,462 p., 3. Nurmi Kimmo Herakles (-81/83,5) 196 kg (80+116) 234,702 p., 4. Avasalo Rami LEL (-81/86,55) 192 kg (81+111) 226,04 p., 5. Schwartz Tuomas PorPa (-80/85,8) 160 kg (73+87) 189,13 p., 6. Majander Teemu PuKa (-84/85,95) 147 kg (61+86) 173,621 p. **96 kg:** 1. Yläräkkö Teemu KuKisa (-83/95,6) 245 kg (115+130) 276,382 p., 2. Hyvärinen Antti MäTe (-84/93,85) 210 kg (97+113) 238,668 p., 3. Lähderinne Markku KiurU (-81/91,6) 190 kg (79+111) 218,133 p., 4. Hämäläinen Tuomas LeKi (-82/90,2) 168 kg (70+98) 194,156 p., 5. Riihimäki Karo PaPu (-82/93,55) 167 kg (75+92) 190,048 p., 6. Vartiainen Juho TP (-81/95,3) 135 kg (57+78) 152,483 p. **102 kg:** 1.

Kallunki Sami KuKisa (-84/99,75) 220 kg (95+125) 244,174 p. Valjus Ilari Herakles (-84/96,65) – (+0). **109 kg:** 1. Hyyryläinen Antti AK (-84/107,3) 181 kg (77+104) 195,892 p. **+109 kg:** 1. Lantto Antti-Pekka OAK (-84/119,65) 240 kg (107+133) 251,784 p., 2. Raunio-lahti Henri YlöjRy (-84/117,45) 239 kg (105+134) 251,93 p., 3. Salgado Lopez Luis OAK (-81/112,6) 216 kg (95+121) 230,352 p., 4. Kantola Juha-Matti HeTa (-81/129,65) 215 kg (97+118) 221,537 p., 5. Faul James 8000Urh (-82/120,35) 200 kg (90+110) 209,516 p.

M35: 67 kg: 1. Lavikainen Jyri PorPa (-87/66,7) 144 kg (64+80) 195,485 p. **73 kg:** 1. Hautamäki Jussi SeiSi (-85/72,65) 220 kg M35SE (102+118) 283,635 p., 2. Ollonen Olli KuKisa (-86/72,8) 135 kg (55+80) 173,842 p. **81 kg:** 1. Kemppainen Lassi Atomi (-89/79,15) 205 kg (90+115) 252,17 p., 2. Heikkinen Pekka HeTa (-88/79,0) 205 kg (90+115) 252,419 p., 3. Riekinen Janne KelVi (-87/81,0) 201 kg (91+110) 244,339 p. **89 kg:** 1. Juvonen Eero TKMTKJ (-86/87,25) 206 kg (85+121) 241,627 p. Dahlgren Dennis 8000Urh (-88/88,6) – (+0). **96 kg:** 1. Paavola Antti KuKisa (-89/92,95) 234 kg (107+127) 267,003 p., 2. Karppinen Lauri SaWo (-87/94,8) 210 kg (100+110) 237,696 p., 3. Taimi Ville-Valtteri PuKa (-88/93,1) 208 kg (95+113) 237,177 p., 4. Lönn Joonas LPN (-86/93,5) 205 kg (94+111) 233,343 p., 5. Tauriainen Arttu TAK (-89/95,8) 195 kg (90+105) 219,795 p. **102 kg:** 1. Lindén Jyri PorPa (-86/98,2) 244 kg (108+136) 272,403 p., 2. Kallio Toni TAK (-89/101,7) 229 kg (103+126) 252,385 p. **109 kg:** 1. Kuronen Tuomas LVK Team (-85/108,7) 251 kg (116+135) 270,537 p., 2. Hihnala Jaakko RK (-89/102,7) 221 kg (96+125) 242,727 p., 3. Heikkinen Joose OP (-88/103,75) 215 kg (100+115) 235,306 p.

SEUROJEN VÄLINEN PISTEKILPAILU (GRAND MASTERS JA MASTERS): 1. PorPa 108, 2. KuKisa 103, 3. LoLif 87, 4. RK 86, 5. Herakles 71, 6. TAK 69.

YLEISEN SARJAN PM-KILPAILUT RUNAVIK, FÄRSAARET 18.–19.10.2024

NAISET: 55 kg: 5. Miira-Mari Muukkonen FIN LoLif (-93/54,80) 148 kg (63+85) 218,794 p. **59**

kg: 1. Saara Retulainen FIN TAK (-93/58,70) 202 kg (90+112) 286,017 p., 4. Siri Sytelä FIN AU (-00/59,00) 171 kg (76+95) 241,412 p., 5. Venla Silvennoinen FIN RoRe (-99/58,60) 164 kg (71+93) 232,442 p. **64 kg:** 5. Amanda Lindberg FIN Herakles (-00/64,00) 167 kg (73+94) 225,853 p., 6. Venla Määttä FIN TAK (-98/60,10) 166 kg (75+91) 231,929 p. **81 kg:** 1. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/72,80) 228 kg yl/20/23SE N20PE (104 yl/20/23SE N20PE+124 yl/20/23SE N20PE) 291,599 p., 4. Emma Gleisner FIN LeKi (-97/78,70) 200 kg (90+110) 248,573 p., 6. Taira Pirilä FIN TAK (-98/76,20) 192 kg (82+110) 241,384 p. Ylisoinin ennätykset sarjaan 76 kg.

MIEHET: 73 kg: 2. Joona Viitasaari FIN PuKa (-04/67,80) 235 kg (107+128) 338,867 p. **89 kg:** 2. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/84,50) 284 kg (127+158) 362,267 p. **+102 kg:** 3. Rebin-Kardo Rezazadeh FIN RoRe (-95/109,60) 305 kg (135+170) 353,600 p.

JOUKKUEKILPAILUT:

Naiset: 1. Suomi 28, 2. Tanska 27, 3. Ruotsi 24, 4. Islanti 20, 5. Norja 17, 6. Färsaaret.

Miehet: 1. Ruotsi 40, 2. Tanska 33, 3. Norja 16, 4. Suomi 14, 5. Islanti 6, 6. Färsaaret.

TÄYDELLISET TULOKSET: <https://nordicweightlifting.com/results-sr-nordics-2024/>

JUNIORI CUPIN LOPPUHUIPENTUMA TAMPERE 26.10.2024

T13: 36 kg: 1. Kaukosalmi Tilda PuKa (-13/35,80) 45 kg (17+28) 92,644 p. **40 kg:** 1. Koikkalainen Roosa LeKi (-15/36,75) 48 kg (21+27) 96,310 p. **45 kg:** 1. Keski-Jyrä Fanni FP (-12/43,40) 57 kg (25+32) 98,191 p. **59 kg:** 1. Koutonen Lotta KJ (-12/58,45) 72 kg (32+40) 98,943 p., 2. Korpilahti Saara FP (-12/55,30) 50 kg (23+27) 71,335 p.

KOKONAISKISA: 1. Koutonen Lotta 39, 2. Koikkalainen Roosa 34, 3. Keski-Jyrä Fanni 31, 4. Kaukosalmi Tilda 30, 5. Korpilahti Saara 28.

P13: 35 kg: 1. Kulppi Jusu-Matteus OAK (-15/33,86) 56 kg (24+32) 135,576 p., 2. Rajamäki Oskari PuKa (-13/31,99) 48 kg (21+27) 123,654 p. **45 kg:** 1. Kopakkala Neo TP (-13/42,60) 79 kg (33+46) 152,029 p., 2.

Pennanen Eero Kelvi (-12/44,40) 55 kg (25+30) 101,926 p.

KOKONAISKISA: 1. Kopakkala Neo 35, 2. Rajamäki Oskari 34, 3. Kulppi Jusu-Matteus 31, 4. Pennanen Eero 31 p.

T16: 40 kg: 1. Juntto Wilhelmiina OAK (-11/37,10) 83 kg (35+48) 165,011 p. **45 kg:** 1. Junnikkala Milja KJ (-10/42,80) 73 kg (32+41) 127,277 p. **55 kg:** 1. Lindgren Veera PuKa (-08/54,50) 112 kg (48+64) 161,429 p., 2. Härkönen Oona OAK (-11/49,70) 102 kg (47+55) 157,349 p. **64 kg:** 1. Lehtimäki Iina FP (-08/63,65) 133 kg (59+74) 173,233 p.

KOKONAISKISA: 1. Härkönen Oona 36, 2. Lehtimäki Iina 35, 3. Junnikkala Milja 35, 4. Lindgren Veera 33, 5. Juntto Wilhelmiina 32.

P16: 49 kg: 1. Hirttiö Tuisku PuKa (-10/48,49) 129 kg (60+69) 221,442 p. **55 kg:** 1. Russell Torbjörn OAK (-10/52,11) 161 kg (70+91) 260,592 p. **61 kg:** 1. Ollonen Kai OAK (-08/59,71) 209 kg M17SE+PE (92 M17SE+117 M17/20/23SE, M17PE) 305,503 p., 2. Kannus Sante-ris KJ (-11/56,35) 116 kg (50+66) 176,814 p. **89 kg:** 1. Kataja Matias LeKi (-10/83,40) 123 kg (58+65) 147,373 p. **+89 kg:** 1. Akujärvi Peetu OAK (-09/92,02) 195 kg (85+110) 223,440 p.

KOKONAISKISA: 1. Ollonen Kai 40, 2. Akujärvi Peetu 37, 3. Russell Torbjörn 35, 4. Hirttiö Tuisku 34, 5. Kataja Matias 34, 6. Kan-nus Santeri 32.

20- JA 23-VUOTIAIDEN
EM-KILPAILUT RASZYN,
PUOLA 28.10.–3.11.2024

N20: 55 kg: 12. Matilda Jauho-järvi FIN OAK (-06/53,35) 155 kg (71+84) 226,828 p. **59 kg:** Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/57,00) – (0+0) **64 kg:** 9. Inka Tiainen FIN (-05/62,10) 182 kg (78+104) 240,637 p. **71 kg:** Janette Ylisoi-ni FIN Bodonos (-06/70,80) – (-+-) **76 kg:** 4. Minni Hormavir-ta FIN LoLif (-08/75,60) 209 kg (91+118) 248,018 p.

M20: 67 kg: 11. Joona Viitasaa-ri FIN PuKa (-04/66,10) 227 kg (104+123) 309,933 p. **73 kg:** Veik-ko Ojala FIN PuKa (-06/72,40) – (-+131) **81 kg:** Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/81,00) – (121+-) **102 kg:** 7. Konsta Suonie-mi FIN OAK (-04/99,70) 316 kg (142+174) 350,788 p.

N23: 71 kg: 10. Ilona Teittinen FIN Herakles (-01/68,65) 190 kg

(80+110) 236,963 p. Aino Luos-tarinen FIN OAK (-03/70,85) – (-+109) **76 kg:** 6. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/71,70) 190 kg (84+106) 231,531 p.

M23: 96 kg: 8. Väinö Suoniemi FIN OAK (-01/96,00) 284 kg (126+158) 319,849 p. **+109 kg:** 9. Matias Tuovinen FIN TP (-01/151,60) 343 kg (158+185) 345,41 p., 12. Han-no Keskitalo FIN OAK (-03/145,30) 321 kg (151+170) 324,762 p.

TÄYDELLISET TULOKSET: <https://ewf.sport/wp-content/uploads/2024/11/Result-Book-EWF-Championships-Junior-and-U23-Raszyn-2024-compressed-min.pdf>

17- JA 20-VUOTIAIDEN
PM-KILPAILUT
KÖÖPENHAMINA, TANSKA
15.–16.11.2024

T17: 49 kg: 2. Wilhelmiina Junt-to FIN OAK (-11/37,30) 89 kg (38+51 T15/T17SE) 176,024 p. työntöennätys painoluokkaan 40 kiloa. **55 kg:** 1. Pinja Eskeli-nen FIN OAK (-09/50,90) 131 kg (57+74) 198,454 p., 2. Oona Pul-jujärvi FIN RoRe (-09/53,80) 127 kg (57+70) 184,737 p. **59 kg:** 4. Liisa Niva FIN OAK (-08/58,60) 137 kg (62+75) 187,95 p. **64 kg:** 1. Kaisa Rautio FIN OAK (-07/63,30) 176 kg (76+100) 230,003 p., 3. Ilona Naskali FIN TP (-07/63,10) 159 kg (72+87) 208,184 p. **71 kg:** 4. Minea Kum-lander FIN TAK (-07/69,40) 159 kg (69+90) 197,131 p., 6. Mii-na Valtonen FIN TAK (-07/69,20) 151 kg (66+85) 187,505 p. **+71 kg:** 1. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/76,30) 207 kg N17/20PE N17/20/23SE (90 N17/20PE N17/20/23SE+117 N17/20PE N17/20/23SE) 244,562 p., 2. Fii-na Hietanen FIN PuKa (-09/72,70) 156 kg (71+85) 188,75 p.

JOUKKUEPISTEET: 1. Suomi 47, 2. Tanska 34, 3. Ruotsi 17, 4. Nor-ja 10, 5. Islanti 3, 6. Färssaaret 0. **P17: 61 kg:** 1. Kai Ollonen FIN OAK (-08/58,90) 202 kg (92+110) 298,143 p., 2. Torbjörn Rus-sell FIN OAK (-10/51,90) 163 kg (76+87) 264,677 p., 3. Ville Suo-malainen FIN TAK (-07/55,00) 145 kg (65+80) 225,073 p. **73 kg:** 1. Kristen Sorvari FIN PuKa (-08/71,40) 183 kg (83+100) 238,327 p. **81 kg:** 2. Elias Mäki-talo FIN OAK (-07/78,80) 188 kg (93+95) 231,794 p. **89 kg:** 2. Pee-tu Akujärvi FIN OAK (-09/86,90) 160 kg (78+82) 188,017 p.

+89 kg: 1. Eliel Jännes FIN TP (-07/94,90) 288 kg P17SE/PE (130+158) 325,844 p., 5. Touko Huhtimäki FIN TP (-07/101,80) 207 kg (89+110) 228,058 p.

JOUKKUEPISTEET: 1. Suomi 43, 2. Ruotsi 18, 3. Norja 14, 4. Tanska, Färssaaret, Islanti 0.

N20: 55 kg: 2. Matilda Jauho-järvi FIN OAK (-06/53,10) 157 kg (72+85) 230,535 p. **59 kg:** 4. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/55,50) 142 kg (65+77) 202,084 p., 5. Venla Lindström FIN HWJ (-04/57,90) 140 kg (60+80) 193,595 p., Jessica Selin FIN TP (-05/58,60) – (61+-) **64 kg:** 1. Inka Tiainen FIN PuKa (-05/60,90) 179 kg (79+100) 239,566 p., 2. Lumi Kononen FIN ÄH (-06/63,00) 169 kg (77+92) 221,491 p. **71 kg:** 1. Gerta Jürgenson FIN OAK (-05/66,40) 187 kg (84+103) 237,612 p., 3. Olivia Kononen FIN PuKa (-04/70,30) 165 kg (75+90) 203,16 p. **81 kg:** 2. Emma Lauk-karinen FIN TP (-04/73,60) 175 kg (78+97) 210,427 p.

JOUKKUEPISTEET: 1. Suomi 38, 2. Tanska 30, 3. Norja 21, 4. Islan-ti 10, 5. Ruotsi 4, 6. Färssaaret 3. **M20: 73 kg:** 4. Joona Viitasaa-ri FIN PuKa (-04/66,30) 219 kg (101+118) 298,436 p. **81 kg:** 2. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/76,70) 251 kg (110+141) 313,947 p. **89 kg:** 1. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/86,80) 288 kg M20SE (128+160) 338,609 p. **96 kg:** 4. Verner Lepänaho FIN RoRe (-05/94,20) 209 kg (92+117) 237,172 p. **102 kg:** 1. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/100,10) 315 kg (145+170) 349,163 p., 2. Miro Silanne FIN TP (-05/97,60) 190 kg (85+105) 212,613 p. **+102 kg:** 1. Jonne Akujärvi FIN OAK (-05/111,20) 268 kg (123+145) 286,861 p., 3. Jerry Jokinen FIN Atomi (-06/108,40) 238 kg (103+135) 256,748 p.

JOUKKUEPISTEET: 1. Suomi 41, 2. Norja 28, 3. Ruotsi 19, 4. Tans-ka 16, 5. Islanti 9, 6. Färssaaret 0. **TÄYDELLISET TULOKSET:** <https://nordicweightlifting.com/results-youth-junior-nor-dics-2024/>

SEURAJOUKKUEIDEN
SM-LOPPUOTTELU
TAMPERE 23.11.2024

LOPPUTULOKSET: 1. Ounasvaa-ran Atleetti Klubi 1740,403, 2. Turun Atleettiklubi 1692,609, 3. Tampereen Pyrintö 1665,058, 4. Rovaniemen Reipas 1647,736,

5. Porin Puntti-Karhut 1599,326.

HENKILÖKOHTAISET TULOKSET:

Ryhmä 1, nuori naisnostaja: Jau-hojärvi Matilda OAK (-06/52,9) 155 kg (68+87) 228,221 p., Kum-lander Minea TAK (-07/69,4) 168 kg (75+98) 208,289 p., Laukka-rinen Emma TP (-04/73,9) 178 kg (78+100) 213,6 p., Hieta-nen Fiina PuKa (-09/72,8) 159 kg (70+89) 192,246 p., Sinisaari Marla RoRe (-05/79,75) 182 kg (79+103) 210,683 p.

RYHMÄ 2, NAISNOSTAJA I: Kirka-nen Anette RoRe (-00/57,1) 169 kg (79+90) 235,882 p., Puput-ti Jenni TP (-86/61,65) 160 kg (75+85) 212,503 p., Jürgenson Gerta OAK (-06/66,9) 179 kg (80+99) 226,479 p., Kononen Olivia PuKa (-04/70,55) 169 kg (74+95) 207,693 p., Nurmi Nelli TAK (-93/69,6) 190 kg (85+105) 235,199 p.

RYHMÄ 3, NAISNOSTAJA II: Retu-lainen Saara TAK (-93/60,25) 213 kg (92+121 NSE) 287,014 p., Tiain-en Inka PuKa (-05/60,95) 180 kg (77+103) 240,78 p., Bäckström Jannike RoRe (-03/69,6) 191 kg (85+106) 236,437 p., Luostari-nen Aino OAK (-03/70,35) 195 kg (85+110) 240,008 p., Selin Jutta TP (-99/69,65) 187 kg (83+104) 231,396 p.

RYHMÄ 4, NUORI MIESNOSTAJA: Parkkinen Miki TAK (-04/70,65) 190 kg (83+107) 248,992 p., Viit-tasaari Joona PuKa (-04/67,65) 221 kg (101+120) 297,366 p., Jännes Eliel TP (-07/93,35) 279 kg (123+156) 317,784 p., Lepän-aho Verner RoRe (-05/90,9) 198 kg (88+110) 228,064 p., Suonie-mi Konsta OAK (-04/99,3) 305 kg (135+170) 339,082 p.

Ryhmä 5, miesnostaja I: Kou-hia Mikael TP (-95/80,9) 254 kg (114+140) 308,959 p., Salonen Rasmus PuKa (-99/75,0) 220 kg (97+123) 278,573 p., Eloran-ta Klaus TAK (-93/79,5) 271 kg (124+147) 332,595 p., Peltokan-gas Antti RoRe (-95/94,2) 294 kg (127+167) 333,629 p., Suoniemi Väinö OAK (-01/98,85) 292 kg (127+165) 325,18 p.

RYHMÄ 6, MIESNOSTAJA II: Hauta-niemi Eetu PuKa (-05/86,7) 287 kg (132+155) 337,613 p., Svar-tberg Oliver TAK (-99/100,3) 296 kg (135+161) 327,863 p., Rezaza-deh Rebin RoRe (-95/109,0) 330 kg (147+183) 355,381 p., Keskita-lo Hanno OAK (-03/143,75) 325 kg (155+170) 329,256 p., Tuovi-nen Lauri TP (-90/116,15) 317 kg (142+175) 335,141 p.



SPORTHEAVY.FI



VIRALLISET MAAJOUKKUE- VARUSTEET MEILTÄ



SPORTHEAVY.FI

