FPO penkkipunneruksen ja maastoston SM ja WABDL WORLD CUP 2018!

Vuoden viimeinen SM kilpailu pidettiin penkkipunnerruksen ja maastanoston muodossa viime viikonloppuna allekirjoittaneen ja **Team RBgymin** voimin. Kilpailu veti paljon nostajia mukaan odotetusti, vaikka ajankohtaa jouduttiin siirtämään kilpailupaikan ja ajan osalta ja kilpailu tuli todella lähelle GPCn MM-kilpailuja.

Kilpailuun ilmoittautui n.110 nostajaa ja olihan kisassa mukana kansainvälistä väriäkin, kun mukaan saatiin nostajia 6 eri maasta! Uusia nostajia oli mukana toistakymmentä vanhojen konkarien seassa ja myös naisnostajien määrä yllätti järjestäjän. FPOn toiminta kasvaa ja luvassa on vielä paljon enemmän tulevana vuonna.

**Lauantai 8.8.2018**

Lauantaina lavalle astelivat naisnostajat ja varustemiehet kaikissa ikä-, ja painoluokissa.

**RAW:**

Teininostajista parhaan suorituksen teki jo voimanoston SM kilpailussa kyntensä näyttänyt Elisa Koikkalainen ennätyspenkillä 62,5kg ja maastanostolla 147,5kg sarjaan alle 56kg.

Juniorinaisissa käytiin kovaa vääntöä **Anni Vuorion** ja **Marianne Hartion** välillä. Anni Vuorio voitti suomen mestaruuden tuloksella 80kg-182,5kg. Marianne taas vei parhaannostajan pytyn pisteissä alle yhden pisteen erolla ja tuloksella 90kg-160kg. Molemmat sarjassa alle 75kg.

Avointen luokan kilpailussa nähtiin huikeita suorituksia. 200kg raw maastaveto meni rikki peräti kahden nostajan toimesta. **Amina Boulahna** alle 82,5kg sarjassa ja **Rachael Mallot** vain 70 kiloisena! Penkkipunnerruksessa näimme useita yrityksiä ja 4 onnistunutta yli 100kg penkkipunnerrusta!

Pisteissä parhaimman penkkipunnertajan tittelin vei tänä vuonna **Johanna Bies** huikealla 117,5kg punnerruksella alle 67,5kg! Maastanoston parhaaksi kruunattiin **Vanessa Torres** 175kg vedolla vain 58kg painossa!

Master luokissa tehtiin odotetusti kovan luokan tuloksia. Penkkipunnerruksen kovimmista tuloksista vastasi avoimenkin luokan voittanut **Johanna Bies** M1 sarjassa. 61 vuotta nuori **Maiju Hilander** paranteli tuttuun tapaan ennätyksiä 70kg punnerruksella!

Maastanostossa **Tuulikki Kare**, joka voitti myös suomen mestaruuden avoimessa 75kg sarjassa, vei mukanaan M2 sarjan parhaan nostajan palkinnon 180kg maastavedolla! **Maiju Hilander** taas suvereenisti vei M4 sarjan voitot itselleen 161kg maailmanennätysmaastavedolla!

**EQ:**

Naisten varusteluokissa Junioreiden ja Avoimen luokan penkkipunnerruksen voitot menivät tänä vuonna huikeita tuloksia tehneelle **Marianne Kososelle**! Marianne jatkoi maailmanennätystehtailua ja samalla takoi nimensä historiallisesti jo kolmannen painoluokan ALL TIME top 20 listalle 140kg punnerruksella. Tällä kertaa ilman painonpudotusta sarjana oli -56kg.

Master luokan parhaaksi julistettiin uudella maailmanennätystuloksella **Virpi Pukkila** ja rautana 155kg, joka riitti myös avoimessa toiseen sijaan pisteissä!

Maastanostossa **Anna-Maija Kosonen** teki toisessa varusteluokan kisassaan huikean 180kg tuloksen. Suomenennätykset ovat vaarassa hänen tulevissa kisoissaan.

Miesten penkkipunnerrus kilpailusta oli tulossa kovaa vääntöä jo etukäteen. **Ilkka Lukkarisen** ja **Jarkko Forssin** välillä. Jarkko vei voiton huikealla 310.5kg punnerruksella sarjaan alle 82.5kg! Tällä punnerruksella rikottiin melkein kaikki mahdolliset ennätykset! Junioreiden maailmanennätys ja avoimessa luokassa tämä riitti 7.sijaan ALL TIME TOP 20 listalla! Myöskin allekirjoittaneen suomenennätys avoimessa luokassa rikottiin 0.5kg marginaalilla.

Master luokassa **Tapio Laine** rikkoi ennätyksiä 230kg punnerruksella 66-vuotiaisiin ja **Rami Eerikäinen** 230kg punnerruksella alle 82.5kg sarjaan 44-vuotiaana.

Maastanostossa pisteissä parhaimmat olivat allekirjoittanut, toiseksi **Jarkko Forss** 280kg vedolla alle 82,5kg Junioreihin ja kolmantena **Vesa Taavitsainen** 295kg vedolla alle 100kg sarjaan!

**Sunnuntai 9.9.2018**

Sunnuntaina olivat vuorossa miesten RAW maastanosto ja penkkipunnerrus kaikissa ikä-, ja painoluokissa.

**Penkkipunnerrus:**

RAW penkissä kilpailtiin huikealla osanottomäärällä! 3 ryhmän miehistö aloitti heti rajulla nostamisella kevyensarjan ryhmässä, jonka jälkeen saatiin täysiryhmä 100kg nostajia lavalle ja loppuhuipennukseksi raskaimpien sarjojen kovat tulokset!

Junioreissa päästiin heti päivän alusta kovaan taistoon, kun **Arttu Karttunen** ja **Jani Virtanen** aloittivat taiston lähes tasakiloilla! Arttu vei pidemmän korren tällä kertaa tasatuloksella kevyempänä 202.5kg punnerruksella! 4. nostolla paranneltiin vielä suomenennätys lukemiin 203,5kg alle 100kg sarjaan! Päivän isoimmasta junnupenkistä vasta **Matias Hyttinen** 212,5kg nostolla alle 125kg sarjaa!

Avoimessa luokassa päästiin seuraamaan tiukkaa kisaa useissa painoluokissa! Maailmanluokantuloksiin päästiin monessa sarjassa! Avoimen luokan voitti tällä kertaa muutaman pisteen erolla **Juha Tuomainen** HURJALLA 250kg penkillä vain 107 kiloisena! Hän päätti vielä 4. nostolla rikkoa vanhan Tommi Pitkäsen suomenennätyksen, joka nyt kirjataan lukemin 255.5kg!

Toiseksi tuli **Santeri Asikainen** hienolla 208kg punnerruksella VAIN 82.5kg kehonpainolla ja samalla rikottiin 6 vuotta vanha SE tulos. Kolmanneksi paras nostaja pisteissä **JP Eirala** 230kg penkin turvin!

100kg sarjan voitosta ottivat yhteen monet huippupunnertajat, joita oli kaiken kaikkiaan 10kpl! Voittoon selvisi **Topi Frifeldt** debyyttikisassaan tässä painoluokassa 217.5kg punnerruksella, toiseksi **Henry Lehtola** 212.5kg tuloksella ja kolmantena **Hannu Koskinen** 210kg nostolla!

Master 1 luokassa voittoon kipusi Rami Haaparanta uudella suomenennätyksellä 210kg alle 100kg sarjaan! Master 1 luokassa nähtiin myös kova kilpailu **Klaus Renforsin**, **Kim Päivökeen** ja **Rami Leiviskän** välillä, jotka nosto nostolta parantelivat maailmanennätystä alle 90kg sarjaan. Voiton vei lopuksi Rami Leiviskä kevyimpänä ja 4. nostojen perusteella Klaus Renfors sai itselleen ME tuloksen! Master 3 luokassa **Juhani Kärkkäinen** vei parhaan nostajan potin 152.5kg punnerruksella 59 vuotiaana!

**Maastanosto:**

Junioreissa nähtiin heti aluksi draamaa muutaman kovan nostajan jäädessä ilman tulosta, kovilla nostoilla ja varmuudella voittoon kipusi **Sami Kostet** upealla 231kg ennätys maastanostolla vain 72,6 kiloisena ja 20 vuotiaana! Tulevaisuuden huippulupaus!

Avoimessa sarjassa tehtiin hyvää jälkeä! Parhaimmaksi maastavetäjäksi lähes odotetusti nousi **Jani-Pekka Eirala** 355kg tuloksella alle 110kg sarjaan! Toiseksi kruunattiin **Teemu Hakala** 330kg vedolla alle 100kg sarjaan ja kolmanneksi paras pistessä oli **Joni Kivelä** 325kg vedolla ja alle puolen pisteen erolla **Anssi Juntuseen**!

Master luokissa nuorille oli mallia näyttämässä **Olavi Rintanen** 300kg maastanostolla alle 110kg sarjaan, 63-vuotiaana ja vieläpä ilman vyötä! **Seppo Konkola** oli tällä kertaa paras M3 sarjassa hienolla 270kg vedolla alle 100kg sarjaan ja 56-vuotiaana. **Ari Kaskela** paranteli jälleen kerran M1 sarjan ennätyksiä 281kg tuloksella alle 100kg sarjaan!

Haluan FPOn puheenjohtajana kiittää kaikkia tapahtumassa mukana olleita. Kiitos levymiehet, tuomarit, toimitsijat, katsojat ja erityisesti TE nostajat! Teitte yhdestä vuoden isoimmista kilpailuista ikimuistoiset ja tästä on hyvä jatkaa kohti loppuvuotta ja vuoden 2019 kilpailuja!

Olen etuoikeutetussa asemassa kuuluessani tähän maan kattavaan ja koko ajan kasvavaan voimailuperheeseen. Tulevalle vuodelle on tulossa paljon uusia tapahtumia ja uudistuksia kisojen osalta, joista tiedotan myöhemmin parin kuukauden aikana.

Treenaatkaa, syökää hyvin ja nauttikaa nostamisesta!

Kalle Räsänen

FPO Puheenjohtaja