



## KILPAILUTIEDOTE

Sivu1 (2)

Helsinki 19.9.2009  
XX VOIMANOSTON HELSINGIN  
ALUEMESTARUUSKILPAILU

### TULOKSET MEDIALLE

**Kilpailu: Voimanoston Helsingin Aluemestaruus**

**Päivämäärä: 19.9.2009**

**Paikka: Helsinki**

**Järjestäjä: PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä, PSS [www.tikkurilankajastus.fi/PSS](http://www.tikkurilankajastus.fi/PSS)**

Sarja naiset 56kg:

1) Maria Lindberg, HeTarmo, 427,5kg (jalkakyykky 165kg + penkkipunnerrus 92,5kg + maastanosto 170kg)

Sarja naiset 60 kg:

1) Mervi Rantamäki, HeTarmo, 480kg (190 + 100 + 190)

Sarja 56 kg:

1) Jari Andström, HeTarmo, 217,5kg (80 + 47,5 + 90)

Sarja 60 kg:

1) Mika Vaaksio, Tap.Erä, 550kg (200 + 130 + 220)

Sarja 75 kg:

1) Tatu Karppinen, HeTarmo, 560kg (185 + 130 + 245)

2) Tomi Lindqvist, HeTarmo, 512,5kg (190 + 142,5 + 180)

3) Olli Vento, I-HV, 360kg (125 + 85 + 150)

Sarja 82,5 kg:

1) Timo Laiho, Tap.Erä, 610 (230 + 160 + 220)

2) Juha Tuononen, Tap.Erä, 360kg (70 + 225 **M40SE** + 65)

3) Ari Andström, HeTarmo, 295kg (80 + 105 + 110)

Sarja 90kg:

1) Jani Ratilainen, I-HV, 725kg (260 + 212,5 + 252,5)

2) Timo Inkinen, Tap.Erä, 710kg (240 + 205 + 265)

3) Petteri Hakkarainen, HPV, 655kg (240 + 170 + 245)

Sarja 100kg:

1) Antti Orava, TiKa, 727,5kg (292,5 + 175 + 260)

2) Veijo Räsänen, I-HV, 720kg (250 + 195 + 275)

3) Tuomo Heinonen, HeTarmo, 665kg (245 + 180 + 240)

4) Tapani Virtanen, Tap.Erä, 600kg (220 + 170 + 210)

ulkopuolella kilpailun) Mikael Mäkinen, JVK, 832,5kg (315 + 220 + 297,5)

ulkopuolella kilpailun) Heikki Laakso, EV, 350kg (65 + 220 + 65)

Sarja 110kg:

1) Sami Pullinen, Tap.Erä, 910,5kg (320 + 288 **SE** + 302,5)

2) Tapani Laitala, TiKa, 780kg (310 + 180 + 290)

3) Tom Hollström, I-HV, 662,5kg (260 + 157,5 + 245)

Disk) Jukka Lehtinen, KoVo, jäi ilman tulosta (230 + ei tulosta + ei tulosta)

Sarja 125kg:

1) Jan Lindqvist, HeTarmo, 827,5kg (330 + 240 + 257,5)

Sarja 125+kg:

Disk) Anton Kare, HeTarmo, jäi ilman tulosta

Voimanostourheilussa käytettävät viralliset seuralyhenteet ovat seuraavat:

Elimäen Vauhti, EV

XX Voimanoston Helsingin Aluemestaruuskilpailu\_Tulokset medialle\_20090919

Helsingin Tarmo, HeTarmo  
Helsingin Poliisi-Voimailijat, HPV  
Itä-Helsingin Veto, I-HV  
Jyväskylän Voimaklubi, JVK  
Kotkan Voimailijat, KoVo  
Tapanilan Erä, Tap.Erä  
Tikkurilan Kajastus, TiKa