

Penkkipunnerruksen maailmanmestaruuskilpailut pidetään Austinissa (TX), Yhdysvalloissa. Tässä suuntaa antava kisaohjelma suomalaisittain muunnettuna Suomen aikaan, joka on Austinia 8 tuntia edellä.

### **Keskiviikko 22.5.2024 (tiedotusvastuu Jarkko)**

**Klo 17:30** All Men Masters 59 - 66kg

- **Tapio Peltokangas 66M40**

**Klo 20:00** All Women Masters 47 - 52kg

- **Katja Ronkainen 52N50**

**Klo 21:30** Men Sub Junior and Junior 53 - 66kg

**Klo 00:00 (23.5.)** Women Sub Junior and Junior 43 - 52kg

- **Riina Hartikainen 52N23**

**Klo 02:00 (24.5.)** Women and Men Open 47 - 52kg and 59 - 66kg

- **Maria Kojoukhova N52**
- **Johanna Forsström N57**

### **Torstai 23.5.2024 (Päivi)**

**Klo 20:00** All Women Masters 57kg

**Klo 21:30** All Men Masters 74kg

**Klo 23:30** Women Sub Junior and Junior 57kg

**Klo 00:30 (25.5.)** Men Sub Junior and Junior 74kg

- **Anton Nykänen, juniorit -74**

**Klo 02:00 (24.5.)** Women and Men Open 57kg ja 74kg

### **Perjantai 24.5.2024 (Päivi)**

**Klo 18:30** All Men Masters 83kg

- **Raino Hellberg 83M40**
- **Teemu Tapanainen 83M40**
- **Vesa Harikainen 83M50**

**Klo 21:00** All Women Masters 63kg

- **Niina Koninki 63N40**
- **Katja Kärkkäinen 63N50**
- **Liisa Tiensuu-Hirvonen 63N70**

**Klo 23:00** Men Sub Junior and Junior 83kg

**Klo 00:30 (26.5.)** Women Sub Junior and Junior 63kg

- **Ninni Kopola 63N18**

**Klo 02:00 (25.5.)** Women 63kg and Men 83kg Open

**Lauantai 25.5.2024 (Päivi)**

**Klo 18:00** All Women Masters 69kg

- **Pauliina Suomela 69N40**
- **Satu Sarpola 69N40**

**Klo 20:00** All Men Masters 93kg

- **Petri Ronkainen 93M50**

**Klo 23:00** Women Sub Junior and Junior 69kg, Men Sub Junior and Junior 93kg

- **Jooa Toivonen, sub-juniorit 93**
- **Juuli Kostian 69N18**

**Klo 02:00 (27.5.)** Women 69 kg and Men 93 kg Open

**Sunnuntai 26.5.2024 (Päivi)**

**Klo 17:00** All Men Masters 105kg

**Klo 19:30** All Women Masters 76 - 84kg

- **Tiina Voho 84N50**

**Klo 22:00** Men Sub Junior and Junior 105kg

- **Hermann Järvenpää, juniorit 105**

**Klo 23:00** Women Sub Junior and Junior 76 - 84kg

**Klo 00:30 (28.5.)** Women Open 76kg

- **Mira Lahtinen N76**

**Klo 02:00 (28.5.)** Women 84 kg and Men 105 kg Open

- **Joni Tajakka 105**

**Maanantai 27.5.2024 (Jarkko)**

**Klo 17:00** All Women Masters 84+kg

- **Helena Rehnberg 84+N40**

**Klo 18:30** All Men Masters 120kg

- **Simo Sistonen 120M40**

**Klo 20:30** All Men Masters 120+kg

- **Kimmo Matilainen 120+M40**
- **Ari Flinkman 120+M50**

**Klo 22:30** Women Sub Junior and Junior 84+kg, Men Sub Junior and Junior 120 - 120+kg

**Klo 00:30 (28.5.)** Men Open 120kg

**Klo 02:00 (29.5.)** Women 84+ and Men 120+ Open

- **Johanna Laitinen N84+**

**Varustepenkkipunnerrus**

**Tiistai 28.5.2024 (Jarkko)**

**Klo 18:30** All Men Masters 59 - 66kg

- **Ville Vaivila 66M40**

**Klo 20:30** All Women Masters 47 - 52kg

- **Katja Ronkainen 52N50**

**Klo 22:30** Men Sub Junior and Junior 53 - 66kg

**Klo 00:30 (29.5.)** Women Sub Junior and Junior 43 - 52kg

- **Riina Hartikainen 52N23**

**Klo 02:00 (30.5.)** Women 47-52 kg and Men 59-66 kg Open

- **Marcela Sandvik N52**
- **Maria Kojoukhova N52**

## **Keskiviikko 29.5.2024 (Jarkko)**

**Klo 17:00** All Women Masters 57 - 63kg

**Klo 19:00** All Men Masters 74kg

**Klo 20:30** All Men Masters 83kg

- **Tomi Vikla 83M50**
- **Vesa Hartikainen 83M50**
- **Voitto Ahopelto 83M60**

**Klo 23:00** Women Sub Junior and Junior 57 - 63kg

- **Ninni Kopola 63N18**

**Klo 00:30 (30.5.)** Men Sub Junior and Junior 74 - 83kg

**Klo 02:00 (30.5.)** Women 57-63 kg and Men Open 74-83 kg

## **Torstai 30.5.2024 (Jarkko)**

**Klo 20:30** All Men Masters 93kg

- **Petri Ronkainen 93M50**
- **Seppo Norpila 93M60**

**Klo 22:30** All Women Masters 69kg

- **Seija Skogman 69N50**

**Klo 00:00 (31.5.)** Men Sub Junior and Junior 93kg, Women Sub Junior and Junior 69kg

**Klo 02:00 (31.5.)** Women 69 kg and Men 93 kg Open

## **Perjantai 31.5.2024 (Päivi)**

**Klo 18:00** All Women Masters 76 - 84kg

- **Satu Sarpola 76N40**
- **Tiina Leppäaho 84N50**
- **Tiina Voho 76N50**

**Klo 20:30** All Men Masters 105kg

- **Kaj Wasenius 105M50**

**Klo 22:30** Women Sub Junior and Junior 76 - 84kg, Men Sub Junior and Junior 105kg

- **Hermann Järvenpää, juniorit, -105**

**Klo 00:30 (1.6.) Women Open 76kg**

**Klo 02:00 (1.6.) Women 84 kg and Men 105 kg Open**

**Lauantai 1.6.2024 (Päivi)**

**Klo 17:30 All Men Masters 120 - 120+kg**

- **Kaj Mattila 120M50**

**Klo 20:30 All Women Masters 84+kg**

- **Helena Rehnberg 84+N40**

**Klo 22:30 Men Sub Junior and Junior 120 - 120+kg, Women Sub Junior and Junior 84+kg**

**Klo 00:00 (2.6.) Men Open 120kg**

**Klo 02:00 (3.6.) Women 84+ and Men 120+ Open**

- **Kenneth Sandvik avoin 120+**

Aikataulumuutoksia voi tulla, parhaiten niissä pysyy mukana seuraamalla kisoja:<https://goodlift.info/live.php>

Jarkko Saapunki 0449676858