

## Yhden käden painonheitto 2013

### Ranking Miehet

#### M 11,88 kg

1	Jukka Vesterinen	LepU	17,02	24.8.2013	lialmi
2	Juha Kumpulainen	lisVi	16,18	24.8.2013	lialmi
3	Eemi Saukkonen	LepU	15,82	29.9.2013	Leppävirta
4	Paavo Tilk	KU-58	14,49	11.5.2013	Elimäki
5	Seppo Julkunen	LepU	13,91	29.9.2013	Leppävirta
6	Joni Meuranen	KiiU	13,61	27.7.2013	Leppävirta
7	Matti Saukkonen	LepU	13,13	29.9.2013	Leppävirta
8	Riku Pulliainen	RiU	12,72	24.8.2013	lialmi
9	Jorma Rajakannas	LepU	12,26	27.7.2013	Leppävirta
10	Jari Hiekkämäki	lisVi	11,78	29.3.2013	Kuopio
11	Pasi Kinnunen	LepU	10,20	29.3.2013	Kuopio
12	Peter Nissilä	LepU	9,87	24.8.2013	lialmi
13	Sami Moilanen	lisVi	8,64	29.3.2013	Kuopio

### Ikäsarjaranking Miehet

#### M22 11,88 kg

1	M22 11,88 kg	Eemi Saukkonen	LepU	15,82	29.9.2013	Leppävirta
---	--------------	----------------	------	-------	-----------	------------

#### M30 11,88 kg

1	M30	Joni Meuranen	KiiU	13,61	27.7.2013	Leppävirta
2	M30	Sami Moilanen	lisVi	8,64	29.3.2013	Kuopio

#### M35 11,88 kg

1	M35	Jukka Vesterinen	LepU	17,02	24.8.2013	lialmi
2	M35	Juha Kumpulainen	lisVi	16,18	24.8.2013	lialmi
3	M35	Jari Hiekkämäki	lisVi	11,78	29.3.2013	Kuopio
4	M35	Pasi Kinnunen	LepU	10,20	29.3.2013	Kuopio

#### M45 11,88 kg

1	M45	Seppo Julkunen	LepU	13,91	29.9.2013	Leppävirta
2	M45	Peter Nissilä	LepU	9,87	24.8.2013	lialmi

### Ikäsarjaranking Miehet

#### M50 9,08 kg

1	M50	Matti Saukkonen	LepU	16,19	27.7.2013	Leppävirta
2	M50	Kari Nurmi	Nokia	10,66	14.9.2013	Koria
3	M50	Jari Syväjärvi	Suomi	9,59	11.5.2013	Elimäki
<b>M55 9,08 kg</b>						
1	M55	Paavo Tiik	KU-58	17,37	11.5.2013	Elimäki
2	M55	Erkki Saarinen	Holna	16,06	14.9.2013	Koria
3	M55	Tapio Porejärvi	IisVi	14,91	27.7.2013	Leppävirta
4	M55	Jorma Rajakannas	LepU	14,32	27.7.2013	Leppävirta
5	M55	Jussi Savolainen	IisVi	12,77	24.8.2013	Iisalmi
6	M55	Raimo Heiskanen	KiiU	11,14	27.7.2013	Leppävirta
7	M55	Juha Häkkinen	IisVi	10,37	27.7.2013	Leppävirta
<b>M60 7,26 kg</b>						
1	M60	Jorma Hämäläinen	Ronttiset	18,25	27.7.2013	Leppävirta
2	M60	Esko Jokinen	MuuJy	17,50	24.8.2013	Iisalmi
3	M60	Kauko Hakkarainen	KivKiv	16,83	29.3.2013	Kuopio
4	M60	Pertti Tuomainen	LepU	14,12	29.3.2013	Kuopio
5	M60	Aimo Kolehmainen	KivKiv	13,80	29.3.2013	Kuopio
6	M60	Seppo Saukkonen	LepU	12,84	27.7.2013	Leppävirta
7	M60	Esko Arkko	MikkV	11,90	14.9.2013	Koria
8	M60	Paavo Pajunen	MikkV	8,85	14.9.2013	Koria
<b>M65 7,26 kg</b>						
1	M65	Pentti Montonen	MikkV	17,66	14.9.2013	Koria
2	M65	Sakari Parkko	KymUV	17,00	29.3.2013	Kuopio
3	M65	Raimo Kilpeläinen	LepU	13,19	27.7.2013	Leppävirta
4	M65	Raimo Koskimies	KymUv	10,79	11.5.2013	Elimäki
5	M65	Reijo Huuskonen	LepU	6,17	27.7.2013	Leppävirta
<b>M70 5,45 kg</b>						
1	M70	Allan Pankka	KymUV	16,13	14.9.2013	Koria
2	M70	Toimi Julkunen	LepU	15,64	27.7.2013	Leppävirta
3	M70	Pentti Ihonen	Speul	15,25	14.9.2013	Koria
4	M70	Aaro Raassina	KiiU	15,10	27.7.2013	Leppävirta
5	M70	Raimo Koskimies	KymUv	11,22	14.9.2013	Koria
<b>M75 5,45 kg</b>						

1	M75	Pekka Oinonen	KivKiv	15,26	29.3.2013	Kuopio
2	M75	Sakari Silventoinen	KymUV	13,14	14.9.2013	Koria
3	M75	Martti Soulanto	KorsKa	11,78	11.5.2013	Elimäki
4	M75	Teuvo Koljonen	KiiU	11,32	29.9.2013	Leppävirta
5	M75	Tauno Laitinen	LepU	8,76	27.7.2013	Leppävirta
6	M75	Simo Räsänen	LepU	7,02	29.3.2013	Kuopio

## Ranking Naiset

### N 7,26 kg

1		Asta Kankaala	LepU	13,40	29.7.2013	Leppävirta
2		Meri-Tuulia Kouhia	LepU	10,82	29.3.2013	Kuopio
3		Piia Aaltokoski	LepU	10,44	29.3.2013	Kuopio
4		Ulvi Jurikivi	KU-58	9,93	11.5.2013	Elimäki
5		Sisko Kakkonen	KiiU	7,05	29.3.2013	Kuopio

## Naiset

### Ikäsarjaranking Naiset

#### T7 4kg

1	T7	Minttu Kouhia	LepU	3,13	27.7.2013	Leppävirta
---	----	---------------	------	------	-----------	------------

#### N30 7,26 kg

1	N30	Piia Aaltokoski	LepU	10,44	29.3.2013	Kuopio
---	-----	-----------------	------	-------	-----------	--------

#### N35 7,26 kg

1	N35	Meri-Tuulia Kouhia	LepU	10,82	29.3.2013	Kuopio
---	-----	--------------------	------	-------	-----------	--------

#### N40 7,26 kg

1	N40	Asta Kankaala	LepU	13,40	29.7.2013	Leppävirta
---	-----	---------------	------	-------	-----------	------------

#### N45 7,26 kg

1	N45	Ulvi Jurikivi	KU-58	9,93	11.5.2013	Elimäki
2	N45	Sisko Kakkonen	KiiU	7,05	29.3.2013	Kuopio

#### N50 5,45kg

1	N50	Kirsi Heiskanen	KiiU	12,03	29.9.2013	Leppävirta
2	N50	Marja-Leena Ukkonen	LepU	7,13	14.9.2013	Koria

#### N55 5,45kg

1	N55	Eila Huuskonen	KiurU	12,48	29.3.2013	Kuopio
---	-----	----------------	-------	-------	-----------	--------

#### N60 4kg

1	N60 <b>N65 4kg</b>	Marja-Liisa Hyötyläinen	LepU	10,09	29.3.2013	Kuopio
1	N65 <b>N70 4kg</b>	Marja Maksimainen	KiiU	13,80	27.7.2013	Leppävirta
1	N70	Terttu Kilpeläinen	LepU	11,84	27.7.2013	Leppävirta
2	N70	Maija Silventoinen	KymUv	11,47	27.7.2013	Leppävirta

### Vammaissarjat

1	<b>4 kg</b> Myl näköv	Timo Pulkkinen	P-S näköv.	9,30	27.7.2013	Leppävirta
1	<b>4 kg</b> M60 näköv	Timo Pulkkinen	P-S näköv.	9,30	27.7.2013	Leppävirta
1	<b>4 kg</b> M75 LV	Tauno Laitinen	LepU	10,91	29.9.2013	Leppävirta
1	<b>4 kg</b> MPT60	Heikki Impivaara	LepU	3,86	29.9.2013	Leppävirta