

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

---

**OPEN**

52kg

**R** 65kg / Kalle Ryhtä / 26.03.17 / Juva

56kg

**R** 65kg / Kalle Ryhtä / 10.11.19 / Lahti

60kg

**MP** 160kg / Jonne Fräntilä / 15.12.12 / Juva

**SP** 110kg / Pentti Rimpi / 21.08.21 / Mikkeli

67,5kg

**MP** 182,5kg / Juhani Niskanen / 07.07.17 / Vantaa

**R** 140kg / Petri Mäkelä / 27.08.22 / Vierumäki

75kg

**MP** 245kg / Janne Pöykiö / 30.07.05 / Lempäälä

**SP** 181kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal

**R** 172,5kg / Niko Kaipainen / 10.11.16 / Baton Rouge, LA, USA

82,5kg

**MP** 260kg / Janne Pöykiö / 05.12.06 / Helsinki

**SP** 230kg / Arttu Wahlström / 04.11.17 / Moscow, Russia

**R** 195kg / Mikko Helin / 22.09.12 / Helsinki

90kg

**MP** 322,5kg / Kalle Räsänen / 29.08.15 / Folkestone, GB

**SP** 240kg / Arttu Wahlström / 09.11.19 / Lahti

**R** 220kg / Allan Jokinen / 22.09.12 / Helsinki

100kg

**MP** 318kg / Henry Lehtola / 15.12.12 / Juva

**R** 240kg / Juha Tuomainen / 19.05.19 / Lahti

110kg

**MP** 340kg / Someroja Juha / 06.11.10 / Mikkeli

**R** 252,5kg / Juha Tuomainen / 24.11.18 / Juva

125kg

**MP** 390kg / Petteri Hosio / 16.08.20 / Mikkeli

**SP** 322,5kg / Kalle Ylitalo – James / 11.11.16 / Baton Rouge, LA, USA

**R** 240kg Sami Tiilikainen 12.12.09 Juva

140kg

**MP** 403kg / Ilkka Lukkarinen / 30.11.19 / Juva

**SP** 345kg / Ilkka Lukkarinen / 10.11.14 / West Palm Beach, FL, USA

**R** 215kg / Harri Teppanainen / 10.12.11 / Juva

+140kg

**MP** 401kg / Ilkka Lukkarinen / 24.11.18 / Juva

**SP** 240,5kg / Jussi Kananen / 22.08.21 / Mikkeli

**R** 220kg / Harri Granqvist / 26.11.16 / Juva



**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

**TEEN 1 ALLE 16 VUOTTA**

52kg

**R** 42,5kg / Eetu Karjalainen / 13.12.14 / Juva

56kg

**MP** 72,5kg / Elias Hiissa / 02.11.10 / Mikkeli

67,5kg

**MP** 87,5kg / Elias Hiissa / 01.07.11 / Praha

75kg

**R** 65kg / Ville Mutanen / 05.05.12 / Juva

82,5kg

**SP** 60kg / Ville Rajala / 19.05.19 / Lahti

**R** 61kg / Niko Kananen / 22.08.21 / Mikkeli

90kg

**MP** 90kg / Ville Rajala / 29.02.20 / Juva

100kg

**R** 120kg / Nico Viljakainen / 24.11.18 / Juva

125kg

**MP** 150kg / Ville Rajala / 27.08.22 / Vierumäki

**R** 65kg / Joonas Vilen / 14.07.12 / Savonlinna

140kg

**R** 80kg / Joonas Vilen / 15.12.12 / Juva



---

**TEEN 2 16-17 VUOTTA**

75kg

**R** 90kg / Patrik Jalava / 25.01.14 / Helsinki

82,5kg

**R** 110kg / Aarne Sairanen / 21.08.21 / Helsinki

90kg

**MP** 175kg / Lari Liukkonen / 11.09.10 / Juva

100kg

**R** 145kg / Leevi Suikkanen / 28.08.22 / Vierumäki

140kg

**MP** 272,5kg / Otto Selin / 12.12.09 / Juva

**R** 180kg / Miika Kokkonen / 24.09.11 / Hyvinkää

---

**TEEN 3 18-19 VUOTTA**

67,5kg

**R** 80kg / Markus Kovanen / 22.08.21 / Mikkeli

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

75kg

**MP** 130kg / Joel Yliseppälä / 12.12.09 / Juva

**R** 130kg / Väinö Kivistö / 28.11.15 / Juva

82,5kg

**R** 115kg / Markus Poikela / 24.03.13 / Helsinki

90kg

**MP** 170kg / Lari Liukkonen / 11.12.10 / Juva

**R** 160kg / Joonas Mela / 15.12.12 / Juva

100kg

**R** 145kg / Oscar Martikainen / 15.12.12 / Juva

110kg

**MP** 215kg / Teemu Haverinen / 11.09.10 / Juva

**R** 155kg / Teemu Haverinen / 11.12.10 / Juva

125kg

**R** 155kg / Panu Räsänen / 10.12.11 / Juva

140kg

**MP** 317,5kg / Otto Selin / 11.12.10 / Juva

+140kg

**MP** 365,5kg / Otto Selin / 24.09.11 / Hyvinkää

**R** 150kg / Anton Qvarnström / 24.09.11 / Hyvinkää



---

**JUNIOR 20-23 VUOTTA**

60kg

**MP** 150kg / Petri Pietinen / 08.12.07 / Juva

67,5kg

**MP** 180kg / Juhani Niskanen / 11.06.06 / Juva

**R** 117,5kg / Jonne Fräntilä / 24.09.11 / Hyvinkää

75kg

**MP** 200kg / Juhani Niskanen / 05.11.06 / Helsinki

**SP** 145kg / Vili Muhonen / 23.07.22 / Savonlinna

**R** 120kg / Perttu Nyberg / 19.05.19 / Lahti

82,5kg

**MP** 235kg / Heikki Sorsa / 09.06.07 / Juva

**SP** 130kg / Vili Muhonen / 11.06.22 / Juva

**R** 163kg / Tuomas Mononen / 24.03.13 / Helsinki

90kg

**MP** 325kg / Jarkko Forss / 21.09.19 / Irlanti

**R** 175,5kg / Mikael Kettunen / 16.08.2020 / Mikkeli

100kg

**MP** 265,5kg / Jarmo Kallio / 11.06.06 / Juva

**R** 215kg / Arttu Karttunen / 07.11.19 / Lahti

## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - MIEHET (Päivitetty 24.10.2022)

MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.

SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.

45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.

MP = Multiply

SP = Single-Ply

R = Raw

110kg

**MP** 290,5kg / Oskari Lehtinen / 15.12.12 / Juva

**R** 210kg / Matias Hyttinen / 19.05.19 / Lahti

125kg

**MP** 320kg / Jonas Rantanen / 02.11.05 / Helsinki

**R** 185kg / Niko Voutilainen / 25.11.17 / Juva

140kg

**MP** 365kg / Ilkka Lukkarinen / 15.11.11 / Riika

+140kg

**MP** 315kg / Pekka Loikkanen / 07.06.09 / Mikkeli

**R** 180kg / Ville Pehkonen / 11.12.10 / Juva



---

## MASTER 1 40-44 VUOTTA

52kg

**R** 62,5kg / Kalle Ryhtä / 19.05.19 / Lahti

60kg

**MP** 90kg / Heikki Hagner / MM-02 / Helsinki

**R** 110kg / Totte Salmi / 19.05.19 / Lahti

67,5kg

**MP** 177,5kg / Sakari Selkäinaho / 08.11.02 / New Orleans

75kg

**MP** 195kg / Sakari Selkäinaho / 06.11.05 / Helsinki

**R** 127,5kg / Jani Vaskelainen / 08.11.19 / Lahti

82,5kg

**MP** 242,5kg / Markku Väisänen / 06.06.09 / Mikkeli

**R** 125kg / Jorma Mononen / 24.02.18 / Juva

90kg

**MP** 245kg / Rami Eerikäinen / 28.11.15 / Juva

**R** 175kg / Mika Haapalainen / 08.11.19 / Lahti

100kg

**MP** 310kg / Reza Golmohammadi / 09.11.19 / Lahti

**R** 207,5kg / Rami Haaparanta / 06.07.17 / Vantaa

110kg

**MP** 300kg / Marko Loponen / 03.04.22 / Vierumäki

**SP** 260kg / Sami Huhtala / 10.11.14 / West Palm Beach, FL, USA

**R** 227,5kg / Hannu Koskinen / 18.12.21 / Savonlinna

125kg

**MP** 390kg / Petteri Hosio / 16.08.20 / Mikkeli

**SP** 300kg / Jarno Rajala / 25.05.14 / Helsinki

**R** 232,5kg / Hannu Koskinen / 30.10.21 / Juva

140kg

**MP** 295,5kg / Jarno Rajala / 26.11.16 / Juva

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

**SP 310kg / Jarno Rajala / 23.05.15 / Helsinki**  
**R 220kg / Kimmo Intke / 28.08.22 / Vierumäki**

+140kg  
**MP 385kg / Kari Kalliola / 18.16.08 / Latvia, Talsi**  
**SP 285kg / Jarno Rajala / 26.03.17 / Juva**  
**R 175kg / Antti Kurtti / 24.09.11 / Hyvinkää**



---

**MASTER 2 45-49 VUOTTA**

60kg  
**R 82,5kg / Marko Keränen / 27.08.22 / Vierumäki**

67,5kg  
**R 92,5kg / Vladlev Astaptsev / 08.06.13 / Portugal**

75kg  
**R 140kg / Jorma Mononen / 21.08.21 / Mikkeli**

82,5kg  
**MP 175kg / Jani Vaskelainen / 18.11.21 / Trofa, Portugal**  
**R 165kg / Jan Lindqvist / 08.11.19 / Lahti**

90kg  
**R 180kg / Marko Brusila / 26.03.17 / Juva**

100kg  
**R 222,5kg / Janne Immonen / 24.02.18 / Juva**

110kg  
**MP 270kg / Timo Majuri / 24.03.13 / Helsinki**  
**R 210,5kg / Timo Seppänen / 21.08.21 / Mikkeli**

125kg  
**MP 315kg / Timo Majuri / 25.01.14 / Helsinki**  
**R 227kg / Timo Seppänen / 20.2.2021 / Juva**

140kg  
**R 202,5kg / Sami Salonen / 05.11.17 / Moscow, Russia**  
**SP 260kg / Jarno Rajala / 27.08.22 / Vierumäki**

+140kg  
**MP 380kg / Kari Kalliola / 22.11.09 / Bournemouth, GB**  
**R 200kg / Sami Salonen / 06.07.17 / Vantaa**

---

**MASTER 3 50-54 VUOTTA**

56kg  
**SP 102,5kg / Pentti Rimpi / 19.05.19 / Lahti**

60kg  
**SP 110kg / Pentti Rimpi / 21.08.21 / Mikkeli**

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

67,5kg

**SP** 117,5kg / Pentti Rimpi / 27.05.18 / Lahti

**R** 125kg / Leif Ojala / 08.11.19 / Lahti

75kg

**R** 112,5kg / Timo Alasirniö / 03.04.22 / Vierumäki

82,5kg

**MP** 185kg / Marcus Young / 16.06.19 / Irlanti

**SP** 180kg / Marcus Young / 19.05.19 / Lahti

**R** 140kg / Marcus Young / 16.06.19 / Irlanti

90kg

**MP** 192,5kg / Marcus Young / 24.02.18 / Juva

**SP** 180kg / Marcus Young / 27.05.18 / Lahti

**R** 157,5kg / Atte Akkanen / 19.05.19 / Lahti

100kg

**MP** 180kg / Arto Rajala / 04.06.09 / Mikkeli

**R** 161kg / Juha Ojanen / 09.04.16 / Helsinki

110kg

**MP** 210kg / Reijo Marin / 02.11.10 / Mikkeli

**R** 212,5kg / Marko Kokkinen / 21.08.21 / Mikkeli

125kg

**MP** 227,5kg / Ismo Sahlsten / 10.06.16 / Stoke-on-Trent, GB

**R** 210kg / Marko Kokkinen / 28.08.22 / Vierumäki

140kg

**MP** 240kg / Ismo Sahlsten / 26.11.16 / Juva

**R** 190kg / Tero Ylivinkka / 06.07.17 / Vantaa

+140kg

**MP** 320kg / Kari Kalliola / 25.01.14 / Helsinki

**R** 180kg / Sami Salonen / 12.10.19 / Juva

---

**MASTER 4 55-59 VUOTTA**

75kg

**MP** 190,5kg / Tahvo Jauhojärvi / 22.08.21 / Mikkeli

**SP** 181kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal

**R** 145kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal

82,5kg

**MP** 180kg / Marcus Young / 30.11.19 / Juva

**SP** 175kg / Marcus Young / 09.11.19 / Lahti

**R** 141kg / Marcus Young / 26.02.22 / Laitila

90kg

**MP** 175kg / Marcus Young / 12.10.19 / Juva

**SP** 177kg / Marcus Young / 27.08.22 / Vierumäki

**R** 157,5kg / Reijo Murto / 24.03.13 / Helsinki

100kg

**MP** 160kg / Pekka Ketola / 04.06.09 / Mikkeli

6 / 7



## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - MIEHET (Päivitetty 24.10.2022)

MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.

SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.

45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.

MP = Multiply

SP = Single-Ply

R = Raw

SP 190kg / Marcus Young / 22.10.22 / Juva

R 162,5kg / Juha Ojanen / 27.05.18 / Lahti

110kg

MP 200kg / Reijo Marin / 26.03.17 / Juva

R 205kg / Vesa Keskimaa / 27.05.18 / Lahti

125kg

MP 262,5kg / Ismo Sahlsten / 09.11.19 / Lahti

SP 165,5kg / Pertti Rautiainen / 26.02.22 / Laitila

R 192,5kg / Tero Ylivinkka / 28.08.22 / Vierumäki

140kg

MP 260kg / Ismo Sahlsten / 12.10.19 / Juva

R 192,5kg / Ismo Sahlsten / 26.02.22 / Laitila



---

## MASTER 5 60-64 VUOTTA

82,5kg

R 117,5kg / Raimo Lehtonen / 27.08.22 / Vierumäki

90kg

R 145kg / Reijo Murto / 06.07.17 / Vantaa

100kg

R 110kg / Kari Heimonen / 28.08.22 / Vierumäki

125kg

MP 190kg / Reijo Marin / 09.11.19 / Lahti

SP 240kg / Tapio Laine / 26.03.17 / Juva

R 165kg / Reijo Marin / 08.11.19 / Lahti

140kg

MP 260kg / Tapio Laine / 29.10.13 / Praha CZ

SP 252kg / Tapio Laine / 23.05.15 / Helsinki

---

## MASTER 6 65-69 VUOTTA

82,5kg

MP 145kg / Aimo Mursu / 04.06.09 / Mikkeli

R 95kg / Vilho Määttä / 30.10.21 / Juva

100kg

MP 160,5kg / Pekka Korhonen / 24.09.11 / Hyvinkää

110kg

MP 200kg / Tapio Laine / 26.02.22 / Laitila

R 160kg / Raimo Sipiläinen / 06.07.17 / Vantaa

125kg

MP 240kg / Tapio Laine / 16.08.20 / Mikkeli

SP 210kg / Tapio Laine / 09.11.19 / Lahti

R 161kg / Tapio Laine / 21.08.21 / Mikkeli

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - MIEHET** (Päivitetty 24.10.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

140kg

**MP** 260kg / Tapio Laine / 07.07.17 / Vantaa

---

**MASTER 7 70-74 VUOTTA**

82,5kg

**R** 80kg / Aimo Mursu / 09.11.15 / Maia, Portugal

90kg

**R** 100kg / Vilho Määttä / 28.08.22 / Vierumäki

100kg

**SP** 155kg / Pekka Korhonen / 25.05.14 / Helsinki

**R** 150kg / Paavo Eskelinen / 28.08.22 / Vierumäki

110kg

**R** 100kg / Harri Hinkkanen / 30.10.21 / Juva

125kg

**MP** 220kg / Tapio Laine / 27.08.22 / Vierumäki

---

**MASTER 8 75-79 VUOTTA**

82,5kg

**R** 75kg / Aimo Mursu / 27.05.18 / Lahti

110kg

**R** 110kg / Harri Hinkkanen / 28.08.22 / Vierumäki

---

**MASTER 9 80-84 VUOTTA**

75kg

**R** 100kg / Martti Kirjokivi / 06.07.17 / Vantaa

---

