

Tuija Karjalainen

s. 10.5.1965

2021 CV, kuva 1983

Seura: Varkauden Tarmo

Kilpaillut voimanostossa ja penkkipunnerruksessa naisten sarjoissa 44 – 56 kg vuosina 1981 - 1995.

Kuulunut voimanostossa sekä myös penkkipunnerruksessa Suomen maajoukkueisiin.

Saavutukset voimanostossa

SM-kulta 1981, 1982, 1983 ja 1984

SM-hopea 1985 ja 1986

SM - sija 4. ja lajikohtainen kultamitali penkkipunnerruksessa 1991

SM-pronssi ja lajikohtainen kultamitali penkkipunnerruksessa 1992

PM-hopea 1983 (Suomi), jolloin myös penkkipunnerruksessa Pohjoismaiden ennätys sarjassa 48 kg (PE)

EM - sija 6. (Saksa) - 1983

MM - sija 7. (Itävalta) - 1985

TUL:n naisten voimanosto - pronssi 1991

TUL:n naisten voimanosto - kulta 1993

Saavutukset penkkipunnerruksessa

MM-hopea 1991 (Saksa), 1992 (Taiwan) ja 1993 (Unkari)

MM - sija 5. (Suomi) 1994

SM-kulta 1991, 1992, 1993 ja 1995

SM-hopea 1994

Suomen ennätys (SE) 1993 sarjassa 52 kg.

Lisäksi

Useita TUL:n Savon piirin ja Kuopion läänin mestaruuksia ja ennätyksiäkin noiden vuosien aikana.

Tullut valituksi Varkauden talousalueen parhaaksi urheilijaksi vuosina 1992 ja 1993.

Oman seuran Varkauden Tarmon paras urheilija vuosina 1991, 1992, 1993, 1994 ja 1995.

Lisäksi vuosina 1991 ja 1992 tullut valituksi TUL:n Savon piirin parhaaksi urheilijaksi.

Voimailu on edelleen osa Tuija Karjalaisen vapaa-aikaa ja pyrkii käymään kuntosalilla 3-4 kertaa viikossa. Nyt tähtäin on omassa hyvinvoinnissa, jaksamisessa ja kunnon ylläpitämisessä.

