

Voimanoston MM-kilpailut käytiin 7.-13.11.2010 Potchefstroomissa, Etelä-Afrikassa. Kisoihin osallistui 230 urheilijaa eri puolilta maailmaa.

Kisoihin lähdimme Petri Kokkosen kanssa sunnuntaina 7.11.2010 Kuopion lentoasemalta. Lennot menivät Helsingin kautta Lontooseen, josta illalla lähti yölento Johannesburgiin.



Johannesburgiin saavuimme maanantaiaamuna. Kuljetukset oli hoidettu esimerkillisesti ja Johannesburgin terminaalissa olikin jo kyyti odottelemassa. Suomalaisten kisahotellina toimi Potchefstroomin keskustassa oleva Elgro Hotel.



Sarjan 100 kg kilpailu käytiin torstaina 11.11. iltakilpailuna. Punnitus oli klo 16 ja vaaka näytti 99,64. Itse kilpailu alkoi klo 18.00 ja käytiin yhdessä ryhmässä.

Aloituksena jalkakyykyssä oli 305 kg, joka tuli varmasti ylös. Toiseen nostoon 315 kg, joka tuli myös hyvin, mutta viimeinen yritys 322,5 kilosta ei noussut enää ylös asti.

Penkkipunnerruksen aloitin 207,5 kilosta. Aloitus onnistui. Toiseen nostoon 7,5 kg lisää ja helposti ylös. Viimeisellä 220 kg, joka oli helpoin nosto.



Maastanostossa aloitus 320 kilosta epäonnistui pienen horjahduksen takia. Virhe korjattiin toisella nostolla ja viimeiseen 340 kg. Nosto kuitenkin epäonnistui tangon jäädessä polviin.



Ensimmäiset voimanoston MM-kilpailuni ja yhteistulokseksi tuli 855 kg ja 6. sija.

Kilpailut loppuivat lauantaina ja illalla oli vielä banketti, jossa oli parhaiden nostajien palkitsemiset.

Sunnuntaina 14.11 alkoi kotimatka. Hotelilta lähdettiin puolen päivän jälkeen ja kotona oltiin maanantai-iltana. Matkustamista viikon aikana tuli yli 60 tuntia.

Tulokset löytyy täältä: <http://www.powerlifting-ipf.com/World-Men-and-Women.294.0.html>

Kiitokset matkan mahdollistaneille sponsoreille:

- [Savon Tehosähkö](#)
- [Forte Sport](#)
- Maaningan Sora
- [ST1 Kinnulanlahti](#)
- [Samfishing](#)
- [FIN-EKO elementti oy](#)
- [Rautia K-maatalous](#)
- [Aliupseeriliitto](#)
- Kuopion Aliupseerit
- [Janin Sähkö ja Pumppuhuolto](#)
- [Data Group](#)