Kuopion Painonnostajien nostajille kaksi kultaa sekä 4. ja 10. sijat Klassisen voimanoston SM-kilpailuista Sotkamosta, 9.-11.12.2016.

Nostajien kisaraportit tulossa.

Hanna Kuokkanen 10. sarjassa N63 yhteistuloksella 330 kg (122,5-67,5-140)

Perjantaiaamuna lähdimme huoltajan kanssa ajamaan kohti Vuokattia. Uskalsin syödä reilun aamupalan, koska paino oli edellisten kisojen jälkeen pysynyt lähellä kisapainoa. Kisavaaka näytti vain 62,06 kiloa, eli jonnekin se kilo aina katoaa hetkeä ennen punnitusta, vaikka kuinka tähtäisin mahdollisimman lähelle 63 kiloa. Jännä juttu.
Lämmittelyssä kroppa tuntui ihan virkeältä. Lämmittelytiloissa pyöri sen verran nimekkäitä

voimanostajia, että lämmittelysarjojen välinen aika kului heitä ihmetellessä. Kärkisijoille minulla ei ollut realistisia mahdollisuuksia, joten lähdin kilpailuun rennolla ja hyvällä fiiliksellä.
Kyykyn aloitus oli varma, mutta hieman tasapainoton suoritus. Toiseen kyykkyyn lastautin 122,5 kiloa, joka sivuaa kisaennätystäni. Huoltaja käski keskittyä jalkojen asentoon, joka oli vähän unohtunut ensimmäisessä kyykyssä. Tein työtä käskettyä, mutta koska en osaa keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa, jalkoja asetellessani unohdin pitää selän jämäkkänä. Löysä selkä kostautui, ja kyykyn ala-asennossa tanko muljahti oudosti niskaan. Ehdin jo miettiä, että tähän tämä nyt jäi, mutta jollain voimalla tikistin kyykyn kuitenkin ylös. Puristus oli niin kova, että kyykyn jälkeen vasen jalka alkoi oudosti krampata. Kolmanteen kyykkyyn lastautin vain 2,5 kiloa lisää, eli 125 kiloa. Paukut olivat aika lopussa, joten yritys jäi ponnettomaksi.
Penkkiä lämmitellessäni en oikein tiennyt mitä odottaa. Vasemmassa jalassa aaltoili kivulias suonenveto, joten vähän pelotti, millainen kramppi iskee penkkiasentoon vääntäytyessäni. Penkki tuntui kuitenkin hyvältä, ja aloitusrauta 60 kiloa oli todella helppo. Toiseen nostoon laitettiin kisaennätystä sivuava rauta eli 67,5 kiloa. Asento löytyi helposti, ja vaikka nosto ei erityisen kevyt ollutkaan, tuli se nätisti ylös. Noston jälkeen päässä oli vahva ajatus siitä, että tänään on ennätyspäivä. Lähdin nostamaan 70 kiloa itsevarmana ja voimaa uhkuen. Härvääjä kun olen, asetuin penkillä liian taakse. Tanko irtosi rinnalta, mutta vaikeapa sitä on ylös asti nostaa, kun se osuu telineeseen. Kyllä harmitti.
Viime viikkojen treeneissä lonkankoukistajat ovat kipuilleet, joten oli iloinen yllätys, että kisapäivänä vetäminen kiristänyt juuri ollenkaan. Lämmittelyvedot tuntuivat hyviltä, ja lähdin odottavaisin mielin viimeisen lajin pariin. Aloitusrauta 130 kiloa oli helppo, joten toiseen pyydettiin kymmenen kiloa lisää. Yllättäen toisessa vedossa olikin vaikeuksia, ja tanko nytkähti alaspäin ennen loppuojennusta. Onneksi veto meni läpi tuomariäänin 2-1. Viimeiseen vetoon laitettiin 145 kiloa, joka olisi tuonut veto- ja yhteistulosennätykseen 2,5 kiloa lisää. Tanko tuli ylös, mutta lipesi sormista viime hetkellä. Yhteistulokseksi jäi 330 kiloa, eli kisa oli miltei toisinto kolmen viikon takaisesta nuorten SM-kilpailusta. Ennätyksiä ei tällä kertaa nähty, mutta onpahan taas moninkertaisesti motivaatiota ryhtyä treenaamaan kohti ensi vuoden kilpailuita.
Kisapaikka ja järjestelyt olivat Vuokatissa erinomaiset, kiitos Sotkamon Visalle siitä. Kiitos Jerelle, kun lähdit huoltamaan (ja todella hyvin tehtäväsi hoiditkin). Iso kiitos Jyrkille kaikesta ohjauksesta ja opastuksesta. Kiitos myös koko KP:n porukalle, erityisesti Pepelle, Sepolle ja Tuomakselle, ja kaikille muillekin tsemppaajille.

Johanna Kankus 1. sarjassa N72 yhteistuloksen SE 460 kg (170-107,5-182,5)

[redacted]

[redacted]

[Tulokset](#) [redacted]

Delta
7 KIA TAKUU VUOTTA
CARENS