

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut käytiin 9.-13.8.2017 Ylitorniolla.

Johanna Kankus voitti EM-hopeaa tuloksella 110 kg, sarjassa N84. Sarjan voitti Ruotsin Friden Clara tuloksella 112,5 kg.



Teksti ja kuvat Johanna Kankus

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT 2017, YLITORNIO

Nämä kisat tulivat minulle vähän yllätyksenä, sillä pääsin maajoukkueeseen mukaan, vaikka en ottanut osaa SM-kisoihin. Minut valittiin mukaan voimanoston SM-kilpailuiden tuloksella. Ihan loppuun asti mietin osallistumistani, sillä tiesin, etten pysty klassisen voimanoston MM-kisojen jälkeen tekemään mitään progressiivista nousua näihin kilpailuihin. Aikaa oli liian vähän ja kisat tulisivat aivan liian nopeasti. Penkkikunto oli selvästi vielä kasvussa kaksi viikkoa voimanoston MM-kilpailuiden jälkeen eli noin 6 viikkoa ennen näitä karkeloita. Sitten alkoi laskukunto painaa päälle. Olin hiukan huolissani kannattavuudesta lähteä koko kilpailuihin, mutta lopullisen päätöksen lähdöstäni tein kuitenkin sen pohjalta, että kisoihin lähti myös muita nostajia samalta salilta. Edessä oli siis täysin henkisesti paineettomat kilpailut. Sain kaikenlisäksi vielä muutettua oman painoluokan pykälää ylemmäs, joten minun ei tarvinnut edes huolehtia painoluokkaan mahtumisesta ja pystyin antamaan kropan levätä viimeisestä painonpudotuksesta.

Viimeiset harjoitukset ennen kisaa olivat huonoja niin teknisesti kuin voimallisestikin. Kisayönä nukuin paremmin kuin ikinä. Johtuneee siitä, että ei ollut jännitystä ilmassa ja paineita onnistumisesta. Olin etukäteen ajatellut, että kunto on jossain 105kg nurkilla. Naisilla nämä marginaalit hyvän ja huonon päivän välillä ovat suunnilleen 5-10kg välimaastossa.

Lämmittelyissä 90kg tuntui yllättävän hyvältä, mutta en oikein uskaltanut toivoa tulokselta edelleenkään mitään, sillä voimanoston MM-kilpailuissa sama paino lensi ylös ja tulos jäi silti 107,5 kiloon. Aloitukseen siis varma 100 kg, joka tuntui ihan hyvälle. Mietin hiukan, että onko 10kg nousu toiseen nostoon liikaa, mutta taktisesti ajateltuna ei ollut muuta mahdollisuutta. Tuolla raudalla pääsin kiinni Euroopan mestaruuteen. Toinen nosto 110 kilolla nousi ylös, mutta oli kyllä voimallisesti kaikki pelissä. Ruotsalainen pummasi toisen noston 112,5 kilosta, joten vielä viimeiselle kierrokselle mentäessä olin edelleen kiinni voitossa. Minulle lastattiin 2,5kg lisää tankoon eli 112,5kg ja kevyempänä nostajana olisin noston hyväksyttäessä pakottanut ruotsalaisen nostamaan 115 kiloa. Näin ei kuitenkaan käynyt, sillä 112,5kg ei noussut tänään ylös. Nyt oltiin siinä tilanteessa, että ruotsalaisen oli pakko nostaa tuo 112,5 kiloa ylös voittaakseen. Viimeisen noston varaan siis meni tämäkin homma. Ruotsalaisella pysyi kisa-hermot kasassa ja hän nosti tällä kertaa hyväksytysti tuon raudan ylös ja voitto meni Ruotsiin. Olin kuitenkin tyytyväinen omaan suoritukseen. Olin huoltajalle sanonut, että olen tyytyväinen, jos nostan 110 kiloa ylös. Sillä harjoittelulla, jolla tulin näihin karkeloihin mukaan, en olisi koskaan uskonut sivuavani omaa kisaennätystäni. On kiva vihdoinkin huomata, että huononkin harjoittelun jälkeen saan tuon jo monesti salilla nousseen raudan kisoissakin ylös. Kerrankin jotain positiivista penkin saralla.

Kiitos seuralle Kuopion Painonnostajille tuesta ja kiitos Pekka Kuljulle reissutoveruudesta. Haluan myös kiittää joukkueenjohtajaa ja huoltajaani Jouni Kvistiä. Olet ehdottomasti yksi parhaimpia joukkueenjohtajia, joiden kanssa olen matkustanut arvokisoihin. Toivottavasti olet jatkossakin kiinnostunut tekemään kyseisiä hommia, sillä jokainen asia hoitui niin hyvin, kun se vain oli mahdollista.

-Johanna





[Tulokset](#)

