

Avoimen luokan klassisen voimanoston SM-kilpailut käytiin 15.-17.3.2019 Ylitorniolla.

Kuopion Painonnostajista olivat nostamassa Hanna Kuokkanen sarjassa N57, Johanna Kankus sarjassa N63 ja Tuomas Puhakka sarjassa M105.

Hanna saavutti ensimmäisen SM-mitalinsa sen ollessa hopeinen yhteistuloksella 362,5kg (135-75-152,5).

Johanna saavutti seitsemännen peräkkäisen Suomen mestaruuden yhteistuloksella 405kg (155-95-155).

Tuomas oli 8. ennätys yhteistuloksella 660kg (240-152,5-267,5).

Kisareissu alkoi jo perjantai-iltapäivänä, kun lähdin Kuopiosta junalla liikkeelle. Hyvä treenijakso oli alla ja painokin oli jo kilon päässä sarjasta. Helsingissä kerkesin käydä syömässä ennen, kun astuin Ylitornion yöjunaan. Lähes koko junamatkan nukuttuani olin perillä kisapaikkakunnalla. Hiukan hämmentyneenä lähdin soittelemaan itselleni taksia mutta kukaan ei vastannut puhelimeen. Kävelin lähimpään hotelliin, ja siellä sattui olemaan kisapaikalle menijöitä ja sain kyydin sinne. Paino oli jo 300 gramman päässä sarjasta, joten uskalsin hiukan syödä ja juoda. Kisapaikalla osasivat neuvoa oikean numeron taksiin ja pääsin käymään majoituspaikalla. Kisaeväät haettuani Ruotsin puolelta, lähdin vielä katsomaan 93-kiloisten kilpailua. Illalla painoa oli vielä 600 grammaa yli ja aamulla paino olikin jo 100 grammaa alle ja ei muuta kuin kisapaikalle. Puntarin jälkeen nopeasti tankkamaan, koska tiedossa oli yhden ryhmän kisa ja aloitukseni oli ensimmäisten joukossa. Lämmittelyt tuntuivat hiukan nihkeältä mutta suunnitelmasta ei lipsuttu.

Kyykyn aloituksen (215) halusin ottaa mahdollisimman syvältä ja sainkin 3 valkoista mutta vieläkkään nostaminen ei tuntunut hyvältä. Pysyin silti suunnitelmassa(235) ja hiukan korkeampi kyykky meni 2-1 läpi ja viimeiseen vitonen lisää. Vaikka kyykkääminen ei vieläkkään kevyeltä tuntunut päätin näyttää ja painaa viimeisen alemmas ja sainkin kolme valkoista valoa. Jälkikäteen videolta katsoin nostojani ja viimeisessä kyykyssä näytti olevan hiukan varoja vielä.

Penkin viimeinen lämpä oli myös nihkeä ja aloitus (145) myös joten korotin vain 7.5 kiloa. Oma pää petti ja nostin takamusta ja nosto 2-1 hylsyyn. Tämän korjasin kolmannella ja vetoon lähdettiin ennätys subtotalilla. Viimeinen penkki oli päivän ainoa hyvä nosto ja varoja oli ainakin 5 kiloa, jotka pitää ensi kisassa ottaa talteen.

Vedossa muutin hiukan taktiikkaa ja aloituksen 245 kiloa nappasin varmasti maasta. Toiseen 267.5 kiloa, jolla varmistin ennätysyhteistuloksen. Viimeiseen laitoin alunperin 275 kiloa mutta päätin lisätä siihen vielä 2.5 kiloa mutta voimat oli jo loppu ja tanko jäi nilkkoihin. Kaikesta huolimatta ehjä kilpailu ja tästä hyvä jatkaa kohti opiskelijoiden SM-kilpailua.

Kiitos kaikille ketä ovat jaksaneet seurata ja kannustaa!

-Tuomas Puhakka

Tuomaksen nostot







[Tulokset](#)