

Sotkamon Rantapenkkareiden jälkimainingeissa maanantaina 13.7. joukko voimanostajia Juankosken Punnertajista, Kuopion Painonnostajista ja Tuusniemen Rajusta kokoontui porukka treeniin Juankoskelle. Kimppatreenit järjestettiin silmällä pitäen valmentaja Kari Kurkon saapumista Juankoskelle.



Kostean ilmanalan vallitessa rauta oli kevyttä ammattikoulun kellarisalilla. Punnertajista Janne

Huusko ja Kari Hartikainen aloittelivat treenejä kohti Leppävirralla marraskuussa pidettäviä TUL:n voimanoston mestaruuskilpailuja. Niko Haatasella olivat puolestaan mielessä joulukuussa pidettävät penkkipunnerruskilpailut.

KP:n nuori lahjakkuus Arto Kettunen teki onnistuneen peruskuntokauden penkkitreenin matkalla kohti marraskuun Leppävirran kisoja. Artolla on kisaan kovat tavoitteet, sillä tarkoituksena on rikkoa nuorten alle 20-vuotiaiden suomenennätykset jalkakyykyssä ja yhteistuloksessa sarjassa alle 60 kiloa. Ennätyksiä on pitänyt hallussaan jo yli 13 vuotta Tuusniemen Rajun Jani Silta-aho. Voimassa olevat ennätykset ovat 212,5 kiloa jalkakyykyssä ja 540 kiloa yhteistuloksessa.



Sami Hakkarainen treenaa kohti joukkuevoimanoston SM-kisoja, jotka pidetään marraskuussa Salossa. Kyykkytreeni kulki mukavasti ja Sami sai kotiin viemisiksi Kurkon Karilta pientä vinkkiä kyykyn tekniikkaan.

Marraskuussa kun kaikki "natsaa" kohdalleen niin saatetaanpa nähdä Suomessa uusi 900 kilon yhteistulos sarjassa 100 kiloa.

Allekirjoittanut otti viimeisen kovan kyykyn ennen World Games-kilpailuja. Harjoitus oli onnistunut ja tästä on hyvä lähteä matkaamaan kohti Taiwania.

Paikalle odotettiin myös KP:n koillis-savolais edustajaa Jari Saariota, mutta yövuoron jäljiltä väsynyt atleetti oli katsonut parhaaksi jäädä kotiin nukkumaan.

Kiitos kaikille mukavasta treenistä ja tsemiä tuleviin syksyn koitoksiin.

Jari Martikainen