



Kuopion Painonnostajien junnut kävivät Virkkalassa mitteloimässä voimiaan Nuorten klassisen voimanoston SM-kisoissa kotiin tuomisina kaksi pronssia ja neljäs sekä viides sijat.

Kuvat: Niklas Weeman ja Juhana Saarinen

Juuso Korhonen 83M20, sija 4 yt 500kg (180-125-195)

Kisat eivät menneet omalta osaltani ihan nappiin, enkä ole tyytyväinen oikeastaan muuhun kuin penkkiin. Kaikkihan nuista tosin oli omia ennätyksiä, mutta tiedän että vielä olisi ollut varaa parempaan ainakin aiempien reeniä perusteella. Ensi kerralle vaan nostoasennot viimeisen päälle hioo, niin johan alkaa mennä tuomarienkin seulasta läpi ihan ensimmäisestä yrityksestä lähtien. Sijoitus oli tällä kertaa neljäs, ja kirvelevän 5 kilon päässä mitalista, mutta arvokasta kokemustahan tästä tuli SM-ensikertalaiselle rutkasti!

Niklas Weeman 105M20, pronssia yt 552,5kg (200-120-232,5).

Kisoja edeltävinä viikkoina pieni epävarmuus oli päässyt jäytämään mieltä. Treenien suoritukset olivat hyvin ailahtelevia ja 10 päivän reissu Kreetalle (jossa ei salille päästy) alle 4 viikkoa ennen kisoja tuntui vieneen tuntuman treenistä. Toisiksi viimeisellä viikolla kyykky ja penkki alkoivat kulkea jo ihan hyvin, mutta maastaveto sitten millään. Päätin jättää maven kokonaan yli viikko ennen kisoja ja tein pari todella kevyttä kyykky + penkkitreeniä viimeisellä viikolla. Tavoitteeksi laitoin kuitenkin 200 kyykky, 120 penkki ja 220 mave eli 540kg yt, mikä olisi tarkoittanut 27,5 kilon ennätystä kahden kuukauden takaisista Jyväskylän kisoista.

Lähdettiin Juuson sekä huoltojoukkojen (Heljä ja Aatu) kanssa ajamaan Kuopiosta Lohjalle ennen klo kuutta aamulla, punnituksen alkaessa klo 12. Paino aamulla 105,6kg joten muutamalla vesihörpyllä oli selvittävä sinne asti. Jalat ja selkä olivat aikamoisessa juntturassa ajomatkan jälkeen, vaikka pari kertaa pysähdyttiinkin jaloittelemaan. Paino kisapuntarilla optimaalinen 104,3kg, jonka jälkeen vetämään urheilujuomaa ja eväitä kaksin käsin.

Juuson kanssa nostettiin samalla kierroksella ja lämmittelyt kyykkyä varten aloitettiin reilu puolituntia ennen nostokierroksen alkua. Minun sarjassani nosti 5 nostajaa ja kovan näköisiä jässiköitä olivat. Paikat lämpimäksi ja kyykkäämään.

Aloituspaino 180 nousi varmasti. Seuraavaksi 190, joka jo raskaampi. Kahtasataa lähdettiin sieltä hakemaan, joten sen laitoin viimeiseen nostoon. Tuli ylös yllättävän hyvin ja jäi varoja ehkä jopa 5kg. Todella tyytyväinen kuitenkin 200 kyykyn rajan rikkomiseen. Sijoitus 3. kyykkyjen jälkeen.

Penkissä 110 aloitusnosto oli hieman huteran tuntuinen johtuen pikku tekniikkavirheestä. 115 seuraavana ja nousi kevyemmin. 120 viimeiseen ja ylöshän se sekin tuli, mutta varaa ei kyllä jäänyt paljoa, jos ollenkaan. Selkä kramppaili aika ikävästi joka toistolla, mikä ei ainakaan luottamusta tuonut maven suhteen. Siinä oli onnistuttava, jos mitalin aikoi kotiin viedä, koska sijoitus oli pudonnut neljänneksi.

Lämmittelyssä rauta totteli ihan mukavasti ja aloitus maastavedossa, 200 kiloa, nousi aika kevyesti ylös. Päätin laittaa seuraavaan 215, joka ei taas niin kevyt ollutkaan. Pronssiin piti nostaa vähintään 227,5 mikä tuntui lähes mahdottomalta. Kilpailijatoveri korotti vielä viimeisen yrityksen painoa 5 kilolla. Hän nosti ennen minua ja onnistui saamaan painon ylös. Nopeasti laitoin Aatun viemään korotuslappua tuomaristolle jonka jälkeen 232,5 kiloa tankoon. "Tanko valmis!" ja eikun vetämään ja kyllähän se sieltä tuli. Olin hieman epäuskoinen, mutta tyytyväinen. Yhteistulos 552,5kg ja pronssimitali kaulaan.

Myös Juusolla pronssimitali lähellä, ja jäi hieman harmittamaan ettei tuplapronssia päästy viemään mukamme. Molemmat kuitenkin tehtiin ennätykset joka liikkeessä ja itsellä vielä jokainen nosto kolmella valkoisella hyväksytyjä ja yhteistulos-tavoitteeni ylitin. Nappiinhan ne meni minun osaltani niinsanotusti.

Reissu oli hieno ja isot kiitokset ViVo:lle, kilpakumppaneille ja tietty reissussa mukana olleille Heljälle, Juusolle ja Aatulle!

Nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailujen kisa raportit.

22.11.2016 21:53 - Viimeksi päivitetty 22.11.2016 21:57





Nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailujen kisa raportit.

22.11.2016 21:53 - Viimeksi päivitetty 22.11.2016 21:57





[Elosta SM-kilpailun videoita YouTube.com:lla](https://www.youtube.com/watch?v=Uj0s1aMNs-w)