

Opiskelijoiden klassisen voimanoston SM-kilpailut käytiin 2.4.2017 Tampereella. Sijoitukset Wilk's pisteiden mukaan.

Kuopion Painonnostajista kisaamassa olivat Hanna Kuokkanen (Itä-Suomen Yliopisto), Jere Savolainen (Savonia-ammattikorkeakoulu) ja Tuomas Puhakka (Itä-Suomen Yliopisto).

Tekstit ja kuvat: KP Videot: Tuomas Puhakka

Hanna Kuokkanen nosti pronssia yhteistuloksella 347,5kg (125-72,5-150) 373,98Wilk's. Kaikki Hannan ennätys tuloksia.

Vielä viisi viikkoa sitten olin sitä mieltä, että jätän tämän kilpailun väliin, kun mikään ei kulje. Pari yötä nukuttuani pyörsin päätökseni ja aloitin kilpailuun valmistautumisen. Jostain syystä jännitin kilpailua enemmän kuin ennen. Viimeisen viikon ajan olin suorastaan vaaraksi itselleni ja ympäristölleni, koska en osannut keskittyä mihinkään, unohtelin asioita ja törttöilin muuten vaan. Tulee kalliiksi nämä kisaviikot, kun joutuu muun muassa maksamaan parkkisakkoja ja ostelemaan uusia vaakoja.

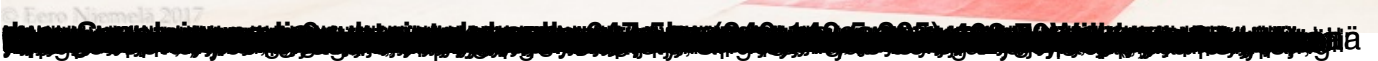
Painonhallinta meni nappiin, sillä kisavaa'alla painoin 62,83 kiloa. Oli hyvä lähteä nostamaan, kun ei ollut liian laiha olo niin kuin monesti aiemmin. Paljon tuntuu vajaa kilokin vaikuttavan, ainakin korvien väliin. Avasin kilpailun rohkeasti 120 kilon kyykyllä, joka oli aika nätti suoritus. Toinen kyykky (125 kiloa) ei sitten ollut nättiä nähnytkään. Paketti hajosi täysin ja tanko muljahti niskaan, mutta sain runtattua kyykyn ylös. Taistelusta huolimatta tuomio oli kolme punaista. Hylätyn kyykyn jälkeen iski epätoivo ja olin jo valmis lähtemään maitojunalla Kuopioon, mutta onnistuin jotenkin tsemppaamaan itseni viimeiseen kyykkyyyn. Toinen yritys 125 kilolla ei

tuntunut yhtään paremmalta kuin ensimmäinenkään, mutta meni läpi äänin 2-1. Vaikka ennätys tuli, olin hyvin pettynyt kyykkäämiseeni.

Penkin aloitin helpohkolla 65 kilolla, ja toiseen nostoon lastattiin 70 kiloa, joka oli uusi ennätys. Nosto onnistui täydellisesti, vaikka alaselkäjumin vuoksi en päässyt parhaaseen nostoasentoon. Päädyin ottamaan viimeiseen nostoon 72,5 kiloa, ja nousihan se. Penkkiennätys kohentui siis viidellä kilolla! Jälkeenpäin ajateltuna olisi kannattanut olla rohkea ja kokeilla sitä 75 kiloa, sen verran kevyt se 72,5 kiloa oli.

Veto tuntui lämmittelyistä saakka hyvältä. Treenin kevennys ja lepo ennen kisoja oli saanut lantioseudun jumit aukeamaan, joten leveään vetoasentoon pääseminen ei tuottanut minkäänlaisia hankaluuksia. Ensimmäinen veto (135 kiloa) oli helppo, joten jo toiseen nostoon lastattiin ennätysrauta 145 kiloa, joka myös tuli aika vaivattomasti ylös. Viimeiseen pyysin mukavan tasaluvun eli 150 kiloa ja päätin, että sen minä hitto vie otan. Nyt sai jo tosissaan vetää, mutta niin vain tauluun lävähti kolme valkoista. Jes!

Yhteistulokseksi sain 347,5 kiloa, eli yhteistulosennätys koheni 15 kiloa. Tulos riitti pronssiin, eikä hopeaankaan olisi tarvittu kuin pari wilksiä lisää. Kokonaisuudessaan kisasta jäi ihan hyvä mieli. Kyykyn räpeltäminen tietenkin harmittaa, mutta penkissä ja vedossa sain tehtyä tasapainoisia suorituksia. Kiitos loistavalle huoltajalle Tiia Häklille sekä seurakaveri Jere Savolaiselle porukoineen, oli mukava reissu. Iso kiitos Jyrki Koivistolle luotsaamisesta, on sinulla kyllä kunnioitettavan pitkä pinna. Kiitos myös Pepe, Seppo ja koko KP:n poppoo tuesta ja kannustuksesta.





[Tampereen Teknillinen Yliopisto](#) (020-54140-055) 020-54140-055
Tampereen Teknillinen Yliopisto