

Tänä vuonna nostin toista vuotta avoimen SM-kisoissa sekä varusteilla että klassisena. Seuraavaaksi tiiviisti molempien kisaraportit.

Milanon kisojen jälkeen oli tarkoitus tehdä muutaman viikon raakatreenijakso, mutta sairastuin muutamaksi viikoksi, ja tämä jakso typistyi kahden viikon herättelyjaksoksi ennen SM-kisoihin tähtäävää ohjelmaa. Tällä kertaa pääsiin siis valmistautumaan pitkällä ohjelmalla, ja suhteellisen terveenä ohjelma saatiin vietyä läpi. Hyvä treenijakso alla oli luottavainen mieli lähteä kisaamaan ja tällä kertaa myös painoluokkaa ylemmäs, joten painosta ei tarvinnut stressata. Halusin myös kokeilla, miten varusteeni toimivat kisalavalla treenipainoisena.

Kisa-aamuna pääsi pitkästä ajasta aamiaisen syöneenä puntarille ja paino oli hieman yli 109 kiloa, mikä on ollut aika normaalipaino viime aikoina. Kyykyn lämmittelyt menivät muuten ihan hyvin, mutta viimeistä nostoa ei keretty ottaa, ja aloitusta jouduttiin tämän vuoksi hieman laskemaan. Mentiin siis suoraan 265 kilosta lavalle nostaamaan 300. Kaikki kyykyt menivät kuitenkin läpi ja tulokseksi 317,5 kiloa. Oma ennätys parani 12,5 kiloa.

Kyykyn jälkeen hyvillä mielin lämmitelemään penkkiä, jossa kaikki lämmöt kerettiin ottaa. Viimeinen lämppä 200 kilolla tuntui tosi kevyeltä, mutta lavalla alkoivat sitten ongelmat. Käsille annon jälkeen jouduin joka nostossa punnertamaan vasemman käden suoraksi, ja osittain tämänkin vuoksi kesti pitkään saada lähtökomento. Aloituksen 210 kilolla sain 2-1 läpi, mutta 217,5 kg epäonnistui molemmilla yrityksillä laskussa. Penkki oli päivän suurin pettymys, mutta ajatukset oli siirrettävä jo tulevaan maastavetoon.

Vedossa aloitukset hyvissä ajoin valmiiksi, ja aloituksesta otettiin 5 kiloa pois, koska jo sillä saatiin yhteistulosennätys paranemaan kymmenellä kilolla. Aloitus varmasti pois ja tankoon uusi kisaennätys 305 kg. Toisessa tanko liikkui lähes yhtä nopeasti kuin ensimmäisessä, ja tässä vaiheessa lähdettiin hakemaan 850 kilon yhteistulosta 322,5 kilon vedolla. Tanko nousi polviin asti, mutta känsä repesi ja tanko putosi näpeistä. Treeneissä oli kiinnitetty huomiota näppeihin, mutta ihan ei tuohon rautaan riittänyt tällä kertaa. Kisaenkka parani vedossa 5 kiloa.

Kaiken kaikkiaan hyvä kisa. Yhteistulos ennätys parani 30 kiloa ja Suomen mestaruus tuli, sillä olin sarjani ainoa nostaja. Toivottavasti ensi vuonna tulisi muitakin nostamaan varuste SM-kisoihin avoimen 120-kiloisiin. Kisat sattuivat vielä olemaan 25-vuotissyntämäpäivänäni, joten kisojen jälkeen juhlistettavaa riitti.

### [Varuste SM nostot](#)

Varustenostojen jälkeen alettiin palauttamaan tuntumaa raakanostamiseen. Penkissä treeni oli jo kulkenut ennen varustekisoja, ja sama trendi jatkui kisojen jälkeen. Kyykyssä tuntumaa palautettiin lämpäreillä tekemiseen, ja muutaman treenin jälkeen alkoi kyykkääminen tuntua luontevalta. Valitettavasti pieni venähdys kärsittiin vasemmassa nivusessa, mutta tämä kerkesi juuri kisoihin palautua.

Kisaviikolla oli ylimääräistä hämminkiä valloillaan olevan pandemian vuoksi, mutta kisat järjestettiin kaikesta huolimatta. Kisa-aamuna sai taas syödä reilun aamupalan ja mennä hyvillä mielin puntarille. Paino oli tässä välissä hieman noussut, ja painoin hieman yli 111 kiloa. Ennätys sekini. Kyykyn lämmittelyssä jännitin vielä nivusen tilannetta, mutta mitään tuntemuksia ei ollut, ja aloitus otettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Kyykyn aloitus 222,5 kilolla helposti 3-0 läpi ja suunnitelman mukaisesti 20 kiloa tankoon lisää. Toisessa nostossa hieman pää petti ja leikkasin syvyyttä ja 2-1 hyväksytyn noston jury käänsi hylätyksi. Samassa nostossa minulla aukesi nenä ja sitä paikkailtiin nostojen väli. Kolmannella 242,5 kg 2-1 läpi mutta sen verran syvempänä, että jury ei puuttunut nostoon. Kyykyssä 2,5 kiloa lisää kisaennätykseen.

Penkissä tiesin olevani kunnossa, ja vaikka koko päivän tanko painoi käsillä oudosti, tanko liikkui herkästi. 150 kiloa viimeinen lämpä ja sama ilmiö kuin treeneissä, eli ei tunnu hyvältä, mutta pistetään lisää ja katsotaan miten liikkuu. Aloitus 157,5 kg oli parempi kuin viimeinen lämpä ja tankoon kisaennätys 165 kiloa. Toinen nosto myös helppo, ja viimeisellä haettiin suunniteltu 170, joka oli odotettua helpompi eli seuraavissa kisoissa lisää on luvassa. Penkin ennätys parani siis 10 kiloa.

Vedossa tiesin, että saan helposti varmistettua yhteistulosennätyksen, ja nostin aloitusta viidellä kilolla, jotta ennätys menisi rikki jo ensimmäisellä nostolla. Varman aloituksen (255) jälkeen laitoin kympin lisää ja aloin jo katsomaan, mitä kilpakumppanit tekivät vedossa. Minulla oli etuna kevyin paino ja isoin arpanumero, ja varman kakkosnoston (265) jälkeen halusin koittaa taktikoida itselleni korkeamman sijoituksen. Isomman arpanumeron vuoksi koitin taktiikkaa, jossa nostan itse viimeisenä. Tämä ei tällä kertaa onnistunut, ja tipuin viimeisellä kierroksella yhdeksänneksi, mutta olin silti yhteistulosennätykseen varsin tyytyväinen.

Yhteistulos 677,5 kg, joka oli siis 12,5 kiloa lisää ennätykseen. Varoja oli joka lajissa, joten 700 olisi realismia seuraavassa kisassa onnistuneena päivänä.

[Klassisen nostot](#)