Kuopion Painonnostajista oli nostamassa Maria Lindberg, Jari Saario, Jyrki Koivisto ja Samuli Kokkarinen.

Kisaraportit.

Maria Lindberg

Kisavalmistelut eivät menneet aivan suunnitelmien mukaan ja jouduin keventämään ohjelmaa useampaan otteeseen selän vihoitellessa.
Ilmoittautuneiden listan mukaan näytti hyvältä että saadaan kunnon kisa mestaruudesta aikaiseksi - valitettavasti kilpakumppani ei päässyt sarjapainoon ja näin ollen mestaruus tulisi olemaan minun kunhan saan avausraudat tehtyä.

Tänä vuonna kun mittariini tulee 40 v. täyteen, olen "oikeutettu" tekemään Suomen ennätyksiä N40-luokkaan.

Kyykyt menivät kaikki suunnitelmien mukaan - 105 kg (N40 SE), 110 kg (N40 SE) ja viimeiseen oma ennätys 115 kg (N40 SE).
Penkissä lähdettiin varmasti liikkeelle 75 kilosta, toiseen 80 kg (N40 SE) ja viimeiseen jälleen oma ennätys 82,5 kg (N40 SE) - tällä viimeisellä nostolla ei olisi enempää tullutkaan.
Kisavedot mulla on viimeaikoina menneet hyvin, vaikka treenejä onkin pitänyt kevennellä. Avaus varma 145 kiloa (N40 SE), toiseen 152,5 kg (N40 SE). Viimeiseen laitettiin kaikki peliin ja lähdettiin hakemaan uutta avoimen luokan Suomen ennätystä 160 kiloa - tämä tuli ja vielä yllättävän helposti! Aivan mahtava fiilis!

Yhteistulokseksi tuli näin ollen 357,5 kiloa mikä on myös N40 SE-tulos.

Ensimmäistä kertaa kaikissa lajeissa tuli otettua kaikki kilot talteen ja enempään en olisi kisapäivänä pystynyt. Nyt pieni lepo ja sitten suunta kohti klassisen voimanoston MM-kilpailuja

jotka käydään kesäkuussa Venäjällä.

/Maria



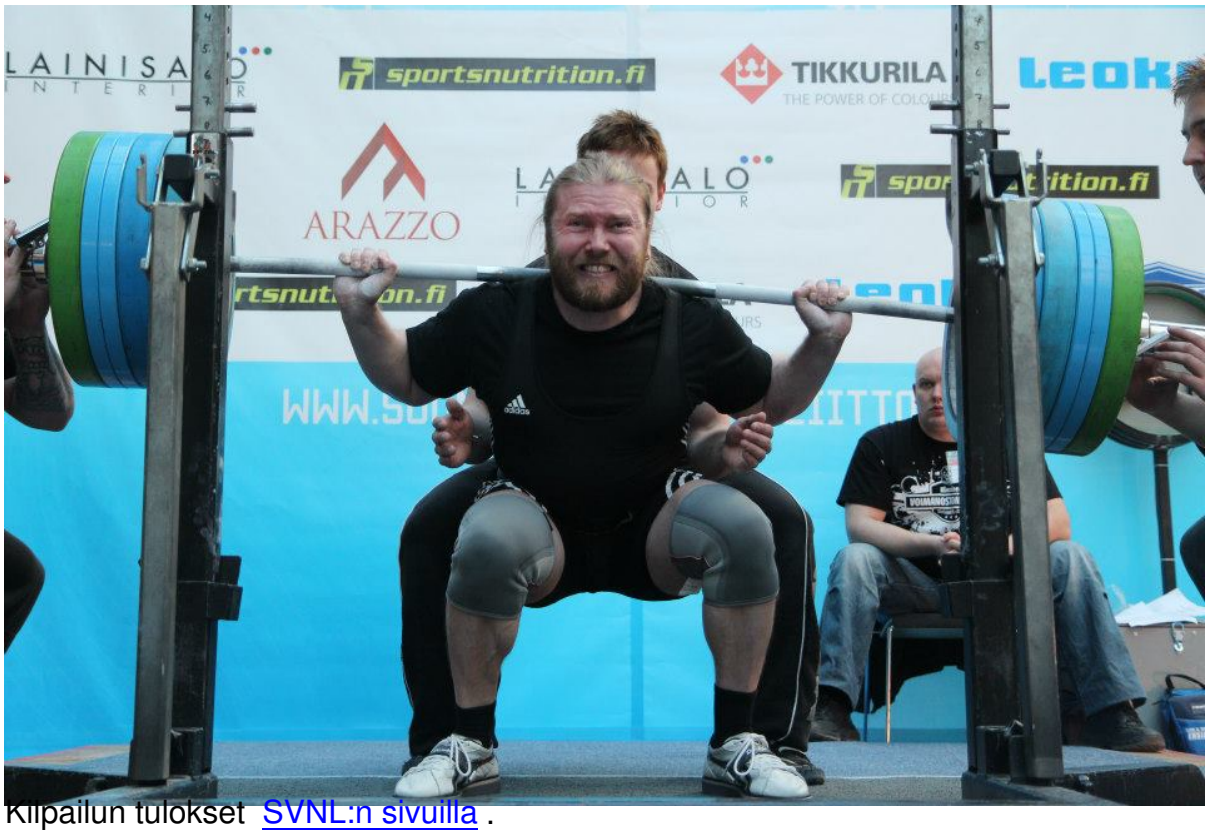
Jari Saario

Valmistautuminen Klassisen voimanoston SM-kisoihin meni hyvin aina kisaviikon tiistaihin jolloin kuulin todella hyvän ystävän menehtyneen. Sitten se kolme päivää meni miettiessä kaikenlaista ja kai joku stressireaktio iski ja kaikki mitä söin tuli saman tien ulos ja paino tippui aina 117kg asti. Perjantainna sain koko päivän ja yön syödä tosissani painoa nostaessa takaisin ja sainkin kisaan nostettua painon takaisin normi lukemiin, tahtoo olla lihava :D. Treenit kaikki oli sujuneet suht hyvin ja vain selkä vähän vaivannut ja voimat piti olla iskussa. Lauantainna lämmittelyssä huomasin, että voimat on ukolla tallessa hyvin, mitä ainainen selkä taas muistutteli lukosta. Nooh, eikun lavalle ja kyykystä tuli kolme hylkyä. Tuomarien mielestä syvyys ei kai riittänyt, vaikka samat kyykyt mennyt kahdessa aikaisemmassa raw kisassa mennyt läpi ja moni tulikin sanomaan, että pitäisi mennä läpi. No näin tällä kertaa ja ei voi mtn, pää pystyyn ja kohti uusia kisoja. Näin sitä heti alkuunsa lähdettiin saunaan miettimään syntejä syviä kera palautuksen. Nooh,oli matkassa hyvääkin, tutustuin pariin uuteen nostajaan, jotka ovat hienoja persoonoita ja hyvä kaverini Janne Huusko voitti +120kg sarjan Suomen Mestaruuden, kova juttu. Tähän kisaan oli ekaa kertaa pelkästään raw kisoihin suunnattu ohjelma, kiitos valmentaja Jari Martikaiselle. Matka jatkuu kohti tuntematonta, eli Kuopion kisoja toukokuussa. Kiitokset Kuopion Painonnostajat, Ari Saukkonen, Nanna Hammar, Juankosken Punnerrus, Skip/Voimapuoti ja kaikki treenikaverit/tukijat, ilman teitä ei nousisi grammaakaan :)

JS


KAPÄÄ
LAPPIA
TITAN
USPANKKI





Kilpailun tulokset SVNL:n sivuilla .