

**Johanna Kankus** aloitti SM-metallin saamisen saamalla SM-kultaa. Johanna nosti sarjassa N72 yhteistuloksen 420 kg (155-105-160). Tällä tuloksella Johannalle klassisen MM-kisa lippu taskuun.



Johannan kisaraportti:

Mitäpä näistä kisoista voisi sanoa. Perseelleen meni ja paha mieli jäi kisoista. 20 viikon työ valui hukkaan, kun nilkan nivelsiteet katkesi kuusi viikkoa ennen SM-kisoja. Valmistautuminen kisoihin vaikeutui huomattavasti ja lähinnä mietittiin valmentajan kanssa, että pääsenkö edes kisoihin. Sain juryilta luvan teipata nilkan tukevaksi, jotta välttyttäisiin pahemmalta loukkaantumiselta. Kun nilkka teipataan 90 asteen kulmaan, niin käy niin, että syvyys katoaa, kun nilkka ei taivu yhtään. Kaksi ekaa kyykkyä näin ollen 2-1 hylkyyn. Vikaan kyykkyyn vaihdoin

kyykkykengät painonnostokenkiin ja näin sain koron avulla helpotusta syvyysongelmiin. Kolmas kyykky hyväksyttiin äänin 2-1. Huh! Olin iloinen, että taistelu jatkuu, mutta pettymys aloitusrautaan jäämisestä oli erittäin kova. Vaikka kuinka yritin tsempata itseäni parempiin suorituksiin penkissä ja vedossa, niin en kyennyt siihen. Tiputin aloitusrautoja huomattavasti ja keskityin vain MM-rajan tekemiseen. Lopputuloksena SM-kulta ja paikka maajoukkueeseen. Tärkein oli saavutettu. Kuitenkin takaraivossa painoi se, että yhteistulos oli 30 kg vähemmän kuin oma ennätys ja en ikinä päässyt kokeilemaan päivän kyykkykuntoa. Sehän on selvää, että joskus se huono kisa tulee eteen hyvien kisojen jälkeen. Nyt se sitten tuli. Toivottavasti MM-kisoissa pääsen näyttämään sen, mikä jäi näissä kisoissa näyttämättä eli onnistuneita nostoja omien ennätysten saattelemana.

**Mika Parviainen** nosti myöskin SM-kultaa. Mika nosti sarjassa M83 yhteistulokseksi 680 kg (235-162,5-282,5). Mikan yhteistulos on myös sarjan uudet SE-lukemat ja samalla myöskin rikkoo klassisen MM-kisa rajan.



Sarjassa M93 olikin kolme KP:n nostajaa.

**Jyrki Koivisto** nosti SM-pronssia. Jyrkin yhteistulos oli 710 kg (255-180-275).



Jyrkin kisaraaportti

Valmistautuminen SM kisaan meni paremmin kuin hyvin ja jokainen laji tuntui menneen eteenpäin. Painon kuitenkin pudotin hermostuksissani liian alas ja se varmaan söi parhaan terän kisasta pois. Ensi kerralla tehdään tämä tarkemmin niin saadaan ehkä kisatulokset piirun verran paremmaksi.

Jalkakyykky. Avaus 230 oli helppo. Kakkos kyykky 250 oli jo hivenen raskaampi ja viimeinen 255 olikin grammalleen päivän viimeinen kunto. Ei olisi tullut kiloakaan enempää.

Penkki: 170 avaus oli raskaan tuntuinen mutta 180 toiseen joka olikin sitten kaikki mitä pystyin tuona päivänä ottamaan. Viimeinen 185 jäikin rintaan.

Maastaveto: laji jolta odotin eniten paranemista. 260 avaus oli mukavan tuntuinen ja meinasikin horjahtaa koska tuli ylös niin reippaasti. 275 tuli sitten juuri ja juuri ja siinä menikin toiveet hopea mitalista sillä 290 olisi tarvittu. Viimeinen 280 oli liimattu lattiaan. Reeneissä otin 280 kakkosen ja olisi tullut kolmonen joten tulos ei mieltä lämmittänyt tässä lajissa.

Kaiken kaikkiaan kisa meni teknisesti hyvin ja virheitä sillä rintamalla ei tullut. 710 oma ennätys ja pronssia.

Asikaiselle ja Tuomakselle kiitokset huoltamisesta ja vaimolle mukana jaksamisesta.

**Jari Kuokkanen** oli 8. yhteistuloksella 632,5 kg (205-147,5-280).



Samuli Korkkarinen oli 1. voimastuloksella 602,5 kg (200-152,5-250).



Jarmo Kinnunen oli 2. voimastuloksella 550 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 3. voimastuloksella 500 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 4. voimastuloksella 450 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 5. voimastuloksella 400 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 6. voimastuloksella 350 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 7. voimastuloksella 300 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 8. voimastuloksella 250 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 9. voimastuloksella 200 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 10. voimastuloksella 150 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 11. voimastuloksella 100 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 12. voimastuloksella 50 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 13. voimastuloksella 20 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 14. voimastuloksella 10 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 15. voimastuloksella 5 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 16. voimastuloksella 2 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 17. voimastuloksella 1 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 18. voimastuloksella 0,5 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 19. voimastuloksella 0,2 kg (200-150-250).  
Jarmo Kinnunen oli 20. voimastuloksella 0,1 kg (200-150-250).



[Tulokset SM-kisoista 2014](#) (galleriasse on vain 2014 galleriassa) (galleriasse on vain 2014 galleriassa)