



Johanna Kankus oli 7. klassisen voimanoston MM-kilpailuissa, Salossa, yhteistuloksella 450 kg (175-105-170)

Johanna saavutti laji hopeaa penkkipunnerruksessa tuloksella 105 kg.

Johanna kilpaili poikkeuksellisesti sarjassa N84 kg.

Sarjan N84 voitti ylivoimaisesti Ielja Strik, NED, 523,5 kg (197,5-136-190)

[Tulokset](#)

Johannan kisa raportti:

Klassisen voimanoston MM-kilpailut 2015, Salo Finland

Pitkästä aikaa harjoittelut etenivät hyvin kohti Salon MM- kilpailuja ja harjoituksissa liikuteltiin silloin tällöin ennätysarvoja kaikissa osalajeissa. Kunto oli kohdillaan ja eläteltiin valmentajan kanssa yhdessä toivoa elämäni kilpailusta. Loukkaantumisia ei ole ollut vuoteen haittaamassa kisavalmistautumisia, joten toivo eli korkealla ennätysyhteistuloksesta.

Kolme viikkoa ennen kisaa päätettiin valmentajan kanssa siirtyä nominationien perusteella isompaan sarjaan. Siellä näytti olevan mitalisauma helpommin saatavilla kuin omassa sarjassa. En pystynyt nostamaan painoani kuin 4kg ylöspäin ennen kisoja, mutta sekin oli parempi kuin ei mitään.

Sairastuin flunssaan kaksi viikkoa ennen kisoja ja tauti sekoitti harjoitusohjelmaa radikaalisti. Kroppa meni ihan tukkoon ja harjoituksia jouduttiin keventämään rajulla kädellä. Yleensä ennen kisoja tunnen kunnon nousun noin 10 päivää ennen kisoja, mutta nyt tätä ei oikein selvästi tuntunut lihaksissa. Viimeiset kyykyt horjahtelivat minne sattuvat ja keskityinkin viimeisen viikon tekemään vatsalihasharjoitteita joka toinen päivä.

Kisapäivänä olo oli kuitenkin suhteellisen luottavainen. Mukana oli unelmahuoltotiimi ja kotikisat ilman lentämistä. Kisapaikka oli huikea. Kaikki toimi kisapaikalla kuin junan vessa. Enää ei tarvitsisi kuin nostaa.

Lämmittelyissä viimeinen kyykky jäi korkeaksi ja katkesi keskeltä. Oli aivan kauheaa lähteä siitä kyykkämään. Takaraivossa painoi huonon lämmitellyn lisäksi myös EM-kilpailuiden kynnärpäähyly. Aloitusrauta 165kg: sta oli ihan ok kyykky. Toiseen nostoon lastattiin ennätysraudat 175kg, jotka nousivat dieselillä ylös. Mietittiin huollon kanssa, menenkö nostamaan kolmatta nostoa ollenkaan. 175kg kyykky meni ylisyvälle, joten päätettiin yrittää nostoa merkistä ja hieman korkeammalta. Kolmanteen nostoon lastattiin 177.5kg ja se katkesi jo ennen kuin nosto alhaalta kerkesi edes alkaakaan. Kyykyssä olin 4. ,kun ruotsalainen nosti viimeisellään 177,5kg. Tässä vaiheessa oli selvää kaikille, että kunto on tänään pehmeä syystä, jota kukaan ei tiedä.

Penkki tuntui ihan hyvälle lämmittelyissä. Kisoissa oli aivan uudet Eleikon telineet, jonka penkki on esimerkiksi ERn telineiden penkkiä matalampi. Muutama nosto lämmittelyssä alle ja eroa en edes enää huomannut. Perusrauta 100 kg ykkösnostoon ja se rutiininomaisesti ylös. Toiseen nostoon lajihopea lastaus 105kg ja sekin helposti ylös. Kolmanteen nostoon 107,5 kg tankoon ja tanko läsähti pois putkesta jo alasmenovaiheessa ja siitä ei sitten enää rautoja ylös saadakaan. Penkissä siis 2. sija.

Vetolämmittelyissä oli ihan selkeitä ongelmia loppuajennuksen kanssa, kun keskikroppa petti jo 140 kg raudoissa. Aloitusrautaa tiputettiin 10kg alaspäin aiotusta ja siitä aivan kauhea ensimmäinen nosto. Ylhäasennossa meinasin kaatua jo eteenpäin, mutta tuomarin alaskomento pelasti noston ja nosto hyväksyttiin. Toiseen nostoon lastattiin 170kg ja siitä tiukka veto. Kolmanteen nostoon lastattiin 172,5kg, mutta sanoin huollolle, että minä en käy nostelemassa 2,5kg korotuksia. Huolto painotti, että sijoitus muuttuu, jos en saa 175kg nostoa ylös. Minulle oli siinä vaiheessa yksilysti, olenko 5. vai 7. ja tankoon siis lastattiin 175kg ja se jäi matkalle. Pettymys kuntoon oli kauhea. Syitä pehmentymiselle mietittiin ja mitään yksinkertaista vastausta ei siihen löydetty muuta kuin flunssa. Flunssan jälkeen en toipunut ollenkaan takaisin sille tasolle, jossa olin ennen sairastumistani. Harmi. Pettymys tuntui vielä pahemmalla siinä vaiheessa, kun katsomo oli täynnä ystäviäni kannustamassa minua. Ja huoltotiimin kasvoilta pystyi lukemaan pettymyksen isoilla kirjaimilla. Tämä oli ensimmäinen klassisen voimanoston arvokisa, josta jäin ulos mitaleilta –yhteistuloksen osalta. Kyseessä oli vielä kotikisat. Nyt keräillään sitten nappuloita takaisin kaatuneeseen veneeseen ja harkitaan tulevaisuutta. Aion osallistua ainakin tänä vuonna seurajoukkueiden SM-kilpailuihin, jos se järjestetään. Katson sen tuloksen, mitä se on ja sitten päätän jatkon suhteen; onko ensi vuosi välivuosi vai jatkanko urakkaani Virossa pidettäviin EM-kilpailuihin. Urheilu on täynnä pettymyksiä ja onnen kyyneliä; En vaan haluaisi kokea tuota ensimmäistä vaihtoehtoa.

Kuvat Risto Ennevaara

{gallery}2015MM_Salo{/gallery}