

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KILPAILUT, ETELÄ-AFRIKKA 2016



Teksti Johanna Kankus, kuvat Johanna Kankus ja IPF

Päätin aika lyhyellä varoitusajalla osallistua pitkästä aikaa kansainvälisiin penkkipunnerruskilpailuihin. Viimeksi olen ollut mukana penkkipunnerruksen maajoukkueessa vuonna 2011 Itävallassa. Päätös kisoihin lähtemisestä tehtiin voimanoston EM-kilpailuiden jälkeen. Päätökseen vaikutti muutama asia. Ensimmäisenä mainittakoon loukkaantumisriskin minimoiminen, koska olimme harjoitelleet valmentajan kanssa jo monta kuukautta erittäin kovaa ilman kunnollista peruskuntokautta. Selkä alkoi kipeytyä ja erilaisia vammoja syntyi lihaksiin, jotka ilmenivät kramppeina. Päätimme siis tarkastella vuotta pidemmällä aikavälillä ja päätimme, että seuraavat kilpailut ovat joulukuun klassisen voimanoston SM-kilpailut Vuokatissa.

Toinen syy penkkipunnerruskisoihin osallistumiseen oli se, että kisoihin oli lähdössä erittäin

hyvä kokoonpano suomalaisia huippu penkkipunnertajia. Lisäksi on hienoa olla mukana tekemässä penkkipunnerruksen historiaa, kun MM-mitaleista taistellaan ensimmäisen kerran klassisen eli ilman varusteita tapahtuvan nostamisen muodossa. Kaikki ulkopuoliset tekijät olivat siis kunnossa, joten päätin hieman vastahakoisesti voimanostajana lähteä penkkipunnerruksen maailmaan.

Kolmas ja ehkä isoin päätöstä helpottava tekijä oli seuran minulle hankkima stipendi, jolla pystyin pikaisella aikataululla rahoittamaan lennot ja majoittumisen kilpailuihin. Kiitos siis Kuopion painonnostajille ja erityisesti seuran puheenjohtajalle, Pepelle, stipendin hankkimisesta. Kiitos myös Kuopion Kaupungille stipendi myöntämisestä. Stipendistä oli suuri apu palkkatyössä olevalle harrasteurheilijalle.

Ensimmäistä kertaa ikinä minun nostourani aikana koko Suomen maajoukkue saapui kisapaikalle ja poistui kisapaikalta yhtenä joukkueena. Joukkuehenki oli mahtava ja kaikki nostajat tukivat ja kannustivat toisiaan. Jokainen maajoukkueeseen kuuluva oli kannustamassa kisapaikalla Suomen nostajia, vaikka olisi itse nostonut myöhemmin samana päivänä. Parhaimmillaan kisapaikalla yhden nostajan lämmitellessä koko Suomen joukkue oli kannustamassa ja tukemassa nostajaa alusta lähtien lämmittelytilasta kisanostoihin saakka. Joukkuehenki oli mahtava ja upea. Kiitos siitä. Tuskin enää ikinä koen samanlaista tasa-arvoisuutta ja kunnioitusta joukkueen sisällä kuin mitä koin tällä reissulla.

Matkustin yhtä soittoa 20 tuntia Suomesta Etelä-Afrikan Potchefstroomiin. Potchefstroom on Johannesburgista noin kahden tunnin ajomatkan päässä oleva pieni yliopistokaupunki, joka on aika turvallinen paikka verrattuna esimerkiksi Johannesburgiin. Matkustuksen ja kisan väliin jäi yksi lepopäivä matkustusrasituksen tasaamiseen. Kisapäivänä tunsin heti lämmittelyissä, että tänään ei ole paras päivä. Olo oli jotenkin löysä ja paineeton. Päätimme kuitenkin aloittaa siitä raudasta, jolla pysyn hopean kannassa kiinni. Loistavan taktikoinnin takia jätimme monta vuotta kisoja kiertäneen ukrainalaisen nostajan huoltotiimeineen taktikoinnissa toiseksi. Pääsin siis

aloittamaan kisan 102,5kg:lla, jolla olin toisena noston onnistuessa. Ukrainalainen Tetyana aloitti 100kg:lla onnistuneesti ja hän korotti toiseen 102,5kg. Minä olin kehonpainoltani painavampi, joten jouduin aina nostamaan 2,5kg enemmän kuin ukrainalainen voittaakseni hänet. Tetyana pakotti 102,5kg korotuksellansa minut korottamaan vain 2,5kg, joten toiseen nostoon lastattiin 105kg. Ukrainalainen ei saanut toista nostoaan 102,5kg ylös ja minä taas sain oman 105kg hyväksytysti ylös, joten jäimme seuraamaan tilannetta. Hopean kannalta tilanne näytti valoisalta. Korotimme vain 2,5kg, jolla pääsimme katsomaan ukrainalaisen noston ja saimme tietää hopeaan tarvittavan kilomäärän. Tetyana lähti nostamaan 105kg, jolla hän olisi mennyt minun ohitse kevyempänä nostajana. Hän ei kuitenkaan saanut tankoa ylös, joten varmistin jo toisella nostolla 105kg :lla MM-hopean. Päätimme huoltotiimin kanssa lähteä viimeisellä nostolla haastamaan ykköspaikalla olevaa yhdysvaltalaista. Lastasimme viimeiseen 10kg enemmän kuin minun toisessa nostossa oli eli 115kg. Harjoituksissa olin ottanut ihan hyvän noston pysäytyksellä 112,5kg:lla, joten hyvällä tekniikalla tuo 115kg olisi saattanut nousta. Tänään se ei noussut, joten Yhdysvaltoihin kulta, Suomeen hopea ja Ukraina pronssi. Kiitos kivenkovalle huoltotiimille; Timolle ja Samille. Kaksi uunituoretta Maailmanmestaria hoiti homman kotiin. Kovat ovat minunkin huoltajien meriitit. Viimeksi voimanoston EM-kilpailuissa minua huolsi voimanoston hallitseva Maailmanmestari ja nyt penkissä tulevat penkkipunnerruksen Maailmanmestarit. Nöyränä otan nämä huollot vastaan.

Kisojen jälkeen lähdimme minilomailemaan Kapkaupunkiin. Kävimme haisukelluksessa ja laskuvarjohyppäämässä. Haisukellus oli jotenkin todella hieno kokemus, kun pääsee näkemään luonnonvaraisena merten kuninkaan lähietäisyydeltä. Olimme veden alla häkissä, kun yli neljä metrin valkohai ui häkin ohitse kylmän viileästi. Kävelimme myös loman aikana ylös pöytävuorelle ja sieltä alas. Pöytävuori on noin 1100 m meren pinnan yläpuolella, joten suhteellisen rankka alastulo oli edessä. Ylösmeno otettiin rauhallisemmin, koska olin hiukan kipeä. Terveystoimijamme Hanna diagnosoi keuhkoputkentulehduksen, joten hiukan oli raskasta ohuessa ilman alassa tehdä sykettä nostattavaa harjoittelua. Emme ehtineet kuin kerran käymään salilla ja Kapkaupungissa salille pääsy oli kuin korkeamman luokan turvatarkastuksessa. Sisäänpääsy kesti puoli tuntia ja siellä otettiin kuvia ja passia tarkasteltiin. Koko reissu kesti 11 päivää, joten jokainen päivä oli tiukasti aikataulutettu ja intensiivinen. Afrikassa pimeys koitti klo 18 ja sen jälkeen oli turvatonta enää liikkua ilman miehiä tai ilman autoa, joten valoisa aika piti käyttää tehokkaasti hyväksi.

Nyt vihdoinkin reissut on heitetty ja pääsen takaisin kyykkäämään. Kovia kyykkyharjoituksia on

ollut superikävä. Odotan innolla joulukuun voimanoston SM:iä, sillä harrastajamäärät ovat kasvaneet huomasti klassisen voimanoston tulemisen jälkeen ja odotettavissa on ehkä oman nostohistorian aikana suurimmat SM-kilpailut ikinä. Nostin urani toiset voimanostokilpailut vuonna 2009 Sotkamon SM-kilpailuissa jääden kyykyssä ilman tulosta. Silloin kilpailtiin vielä varustevoimanostossa ja muistaakseni jäin ilman tulosta 150kg:lla. Nyt tavoite on saada tulos ja toivottavasti tulos on vähintään 190kg tai enemmän ilman varusteita. Kuitenkin tavoitteena on päästä lähemmäksi sitä 200kg haamurajaa. Hiukan on tullut kehitystä kuudessa vuodessa. Se on aina hyvä huomata, että ei turhaan käy alhaalla ja tule takaisin ylös.

Kiitos reissusta kuuluu seuralle, valmentajalle, maajoukkueelle ja reissutovereille.

THIS IS AFRICA!

-Johanna

{gallery}2016PenkinMM{/gallery}