

18.-19.11.2017 Salon Voimailijat (SalVo) järjestivät Nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailut Ollikkalan koululla Salolla.

Kuopion Painonnostajien nostajat savuttivat kullan ja 2 hopeaa.

Kilpailut KP:sta aloitti lauantaina Tuomas Tavi (-02) ja hienosti aloittikin voittamalla kultaa ensimmäisissä SM-kilpailuissa sarjassa 74M17. Tuomaksen yhteistulos oli 440 kg (150-100-190).



Toisena lavalle nousi Janne Ukkonen (-97), jolla tavoitteena saavuttaa mm. jalkakyykyssä

SE-lukemat. Janne kamppailikin tasaisesti koko kilpailun ja viimeisen vedon jälkeen oltiin valmiit kulta juhliin, joka tosin olikin lyhyt juhlinta. Jannelta vietiin päytäkirja virheen vuoksi sarjansa ykköspaikka ja näin ollen sijoitus oli toinen. Tästä jäi todella huono maku. Tätä virhettä ja tilannetta liiton hallitus käsittelee 25.11 olevassa kokouksessaan mutta tilannetta se tuskin mihinkään muuttaa.

Janne saavutti siis hopeaa sarjassa 83M20 yhteistuloksella 592,5 kg (217,5-130-245).



Sunnuntaina olikin kaksi nostajaamme samassa sarjassa nimittäin Tuomas Puhakka (-95) ja Jere Savolainen (-95) ja sarja oli 93M23.

Tuomaksen matka katkesi kyykyissä kun tuloksena oli "korkea-pohjaan-korkea" kyykyt.

Jere savolainen saavutti hopeaa yhteistuloksella 650 kg (245-140-265).



Kilpailijoiden kisaraportit:

Tuomas Tavi

Kisat menivät aikalaila tavoitteen mukaan. Ainoastaan kyykyn merkkivirhe vähän harmitti, mutta vetoon ja yhteistulokseen tuli 20kg lisää viime kisoista, joten yhteistulokseksi tuli 440kg. Eli tammikuun kisoihin lähdetään hyvillä mielin.

Janne Ukkonen

Kilpailuun lähdettäessä päätavoitteena oli SE-kyykky 230,5 joka jäi kuitenkin tälläkertaa

kyykkäämättä. En antanut sen kuitenkaan haitata. Kisoissa oli hyvä meininki ja kolmen kärki oli hyvin tasainen. Maastavedon alkaessa oltiin 12,5 kiloa Leevi Kuusistoa jäljessä ja laitettiin viimeiseen vetoon 245, jolla varmistettaisiin kulta. Veto tuli melko helposti ylös ja luultiin että nyt tuli kultaa. Puoli tuntia tämän jälkeen tuli kuitenkin tieto, että toimitsijan virheen vuoksi Kuusiston yhteistulos olikin sama kuin minulla. Kultamitali meni siis Kuusistolle hänen ollessa kevyempi. Muuten hyvistä kisoista jäi toimitsijoiden virheiden takia huono maku suuhun ja käteen jäi pelkkä hopeamitali.

Jere Savolainen

Kasvattava kokemus. Näin tätä reissua kuvailisin. Paino oli puntarissa sopivat 92.75 kiloa, vieläpä aamulla. Suhteellisen kivuton vedätys, eikä nyt menty liiaksi painoluokan alle. Ja vielä on varaa lihottaakin neljänneskilo! No, sitten itse kisaan...

Kyykyn lämpät oli kauheutta. Kaikki tuntui ihan hirveälle. Aloituksessa suht varma 235 kiloa, joka ylös lämmittelyihin nähden todella mukavasti. Siitä lähti kisa mukavasti käyntiin ja toiseen kympin kilon korko ja 245 kiloa lastattiin tankoon. Ei muuta kuin tanko niskaan, perse lattiaan, paino päkiöille ja elämäni rumin pummaus oli valmis. Siihen meni se hyvä startti. Kolmanteen sama rauta, kerättiin kaikki tarmo mitä miehestä löytyi ja taisteluvoitto. Ei ollut kyykkypäivä, mutta tyytyväinen pitää olla siihen, että tuon taistelun voitin. Sitä se kokemus ainakin on tuonut, että taisteluja ei lopeta kuin vasta sitten, kun oikeasti voima loppuu. Hyvä minä!

Sitten penkkiin. Lämpät kohtalaiset ja aloituksessa varma 135 kiloa. Samalla paljastui, että merkit rinnalta oli kohtalaisen mittaiset, mutta rauta ylös näytöstyyliin. Peli auki ja seuraavaan 140. Töitä teetätti enemmän kuin piti, mutta siitä hyväksytty toisto. Viimeiseen oma kisaenkka 145 kiloa, joka oli tällä erää liikaa. Takaisin läskitissien kasvatukseen siis.

Veto. Viimeisissä reeneissä tuntui ihan mukavalta, joten itsevarmuutta kisoihin mennessä oli ja oma tekniikka alkaa löytää omat uomansa hitaasti mutta varmasti. Onhan tuota yritettykin löytää sitä omaa tyyliä jo yli kolme vuotta. Lämmittelyt oli sujuvia ja lavalla aloituksena 250 kiloa helposti ja varmasti. Seuraavaan 15kg lisää. Tässä vaiheessa hopea oli jo varma ja kulta niin kaukana, että aikalailta ilman sen suurempia jännityksiä sai tehdä. 265 nousi kepeämmin kuin reeneissä, joten viimeiseen laitettiin omat kisaenkat 280kg, jonka olen kerran salilla vetänyt. Tarmokas yritys, joka kuitenkin päättyi polven kohdille. Ensi kerralla minä tämän otan!

Yhteistulos 650 kiloa, joka ei ole enkka. Tänään se oikeutti hopeaan. Olen kevyesti iloinen, että tähänkin päästiin. Loppukesän ja alkusyksyn vaikeat treenit, joiden aiheuttajaksi paljastui SI-nivel olivat tehneet näistä kisoihin johtavista valmistautumisista yhden elämäni vaikeimmista. Nyt tietää, missä ollaan menossa ja mitä lähteä parantamaan ja mulla on varma fiilis, että kymmenen viikon päästä Kankaanpään junnujen SM-kisoissa nostellaan omat ennätykset! Ja oishan se komeeta lopettaa oma junnu aika juuri silleen!

Kiitokset isälleni, joka huolsi meikäläiset. Kiitos Kuopion Painonnostajat, teiltä saa tukea ja muussa seurassa en voisi kuvitellakaan nostavani! Valmennustiimille iso kiitos; Jari Martikainen, Seppo Räsänen ja taustalla edelleenkin häärivä Sami Hakkarainen, tässä ei oltaisi ilman teitä. Ja tietysti iso kiitos kaikille hengessä mukana olleille ja onnittelijoille, Teidän kanssa tätä jaksaa aina paremmin ?

Vahvempana takaisin!

Tuomas Puhakka

Eipä paljoa kerrottavaa kun, että painonveto vei voimat ja kyykyt epäonnistuivat sen johdosta.

[Tulokset SVNL sivuilla](#)

.