

Klassisen voimanoston avoimet SM-kilpailut käytiin 8.-10.12.2017 Pornaisissa.

Kuopion Painonnostajia edustivat Hanna Kuokkanen ja Johanna Kankus.

Hanna Kuokkanen nosti perjantaina ollen sarjassa N63 ennätys tuloksellaan kuudes.

Hannan yhteistulos oli 362,5kg (130 – 80 –152,5). Oma ennätys parantui 15kg.



Johanna Kankus nousi ennakkosuosikkina lauantaina lavalle voittaen sarjansa N84 Suomen mestaruuden.

Johannan yhteistulos oli Suomen ennätys 471kg (181-110-180). Jalkakyykkykin on uusi Suomen ennätys.



Hanna Kuokkanen

Kisaviikko alkoi ikävästi, kun toiseksi viimeisessä treenissä loukkasin niskani. Alkuviikko menikin kovaa kipua potiessa ja jännittäessä, ehdinkö toipua kisakuntoon. Syksyllä jo yhdet kisat jäivät väliin nilkkavamman takia, joten kyllä olisi potuttanut, jos kauden pääkilpailukin olisi jäänyt käymättä. Onneksi aika riitti, ja pääsin lähtemään kisamatkalle. Hermoilukiintiö oli ilmeisesti tullut täyteen jo alkuviikosta, joten kilpailun lähestyessä en jaksanut enää stressata. Painokin asettui kohdalleen lähes itsestään, ja ensimmäistä kertaa nukuin kilpailua edeltävänä yönä kunnon unet.

Kyykyn lämmittely sujui suunnitelmien mukaan. Selkäpuolen lihakset tuntuivat todella kireiltä, mutta ei annettu sen haitata. Aloitusrauta 122,5 kiloa oli aika helppo, mutta huomasin, että keskivartalo tutisi jo tuomarin merkkiä odotellessa. Toiseen nostoon lastattiin 127,5 kiloa, joka oli kisaennätys. Kyykky tuntui jo sen verran raskaalta, että viimeiseen lastautettiin vain 2,5 kiloa lisää. Nosto oli teknisesti epäonnistunut, mutta rumasti taistelemalla sain senkin hyväksytysti ylös. Kisaennätykseen tuli siis viisi kiloa lisää.

Penkin aloitin kisaennätyksellä. Aloitusrauta 75 kiloa liikkui kevyesti, joten toiseen nostoon pyysin 80 kiloa. Toinen nosto oli yhtä kevyt kuin ensimmäinenkin, mutta tuomiona oli kaksi punaista. Kolmannella sama rauta tuli ylös hyväksytysti. Penkkiennätys kohentui 7,5 kiloa. Tavoitteena oli ollut 82,5–85 kiloa, joten vähän jäi kaivelemaan. Oma moka. Ei auta muu kuin hioa tekniikka sellaiseksi, ettei peppu pääse liikkumaan noston aikana.

Vedon aikana aloin olla jo aika väsynyt. Aloitusrauta 140 oli vielä kevyt, mutta toiseen nostoon lastattua ennätyspainoa (152,5) sai jo vetää. Nostin huonommassa ryhmässä, joten vedossakaan ei voinut taktikoida. Piti vain pyrkiä tekemään hyvä oma suoritus ja kisan jälkeen katsoa, mihin se riittää. Viimeiseen vetoon pyydettiin maltillinen viiden kilon korotus, mutta nosto lähti vähän huonossa asennossa ja jäi polviin. Harmitti.

Yhteistulos 362,5 kg riitti kuudenteen sijaan. Kisasta jäi ihan hyvä fiilis, vaikka mitään hurjia ennätyksiä ei tullutkaan. Täytyy sanoa, että 63-kiloisten sarjassa on tällä hetkellä melko kova taso. Huonoille en hävinnyt. Iso kiitos Jyrkille kaikesta. Kiitos Joonalle huollosta ja KP:n porukalle timanttisesta treeniseurasta, tuesta ja kannustuksesta.

Johanna Kankus

[Tulokset](#)

.