Kirjoittanut Janne Huusko
13.10.2011 23:30 - Viimeksi päivitetty 15.10.2011 17:52

Osallistuin 8.10.2011 Sotkamossa käytyihin Ruskanostoihin. Kisoissa oli tarkoitus tehdä tulosraja ensi vuoden Sm-kilpailuihin, jotka kisataan Yli-Torniossa. Sotkamossa oli kaikkiaan 24 nostajaa, mikä on melkein kolminkertainen määrä viime vuoteen verrattuna. Tänäkin vuonna sijoitukset ratkottiin Wilksin pisteillä. Palkinnot jaettiin kolmessa ryhmässä: naiset, miesjuniorit sekä miehet.

Sijoituin miehissä kolmanneksi. Minun yhteistulos oli 845 kg, josta muodostuu 471,35 Wilksin pistettä. Kyykkäsin 315 kg, punnersin penkiltä 210 kg ja vedin maasta 320 kg. Toiseksi ryhmässä sijoittui Joensuun Punttipoikien Samuel Lappalainen, jonka yhteistulos oli 745 kg, josta muodostuu 498,36 Wilksin pistettä. Ryhmän voitti ylivoimaisesti Tuusniemen Rajun Jari Martikainen, joka teki kilpailun ylivoimaisesti kovimman yhteistuloksen sekä kovimmat Wilksin pisteet. Jarin yhteistulos oli 997,5 kg ja Wilksin pisteet 557,05. Martikainen veti viimeisellä maastavedollaan 362,5 kg, joka on uusi Suomen ennätys sarjaan miehet yli 120 kiloa.

Minulta meni kisoihin valmistautuminen perinteiseen tyyliin. Kyykky ja veto sujuivat mallikkaasti, mutta penkkiä haittasi kipeytyneet kyynärtaipeet. Ne vaivaavat erityisesti penkissä. Penkkaamisesta tulee varovaista ja käsissä tuntuu ikävää vihlontaa. Vaiva tulee esiin voimakausilla, jolloin raudat kovenevat. Kädet rasittuvat erityisesti jullesta ja kyykkystä. Noissa liikkeissä niihin kohdistuu vääntöä. Kisoihin mentäessä kädet ovat yleensä palautuneet, eikä kisatilanteessa tunnu vihlontaa. Mutta vaivan takia jää tekemättä kovia treenejä penkissä ja lankkupenkissä. Kyykkäsin treeneissä oman ennätyksen 310 kg. Treeneissä sama rauta tuli myös vedossa. Tuloskunnon puolesta lähdin kisoihin hyvillä mielin.

Aloitusraudat ensimmäisessä lajissa, kyykyssä, oli 295 kg. Olen huomannut, että kun kyykkyraudat ovat koventuneet, niin aloitusasentoon pääseminen on vaikeaa. En saa laitettua jalkoja niin leveälle kuin haluaisin. Ensimmäisessä kyykyssä jalat jäivät liian kapealle ja kyykkääminen oli varovaista. Alas meno kesti liian kauan ja söi voimia. Raudat tulivat kuitenkin suhteellisen helposti ylös ja näin tärkeät aloitusraudat oli nostettu. Toisessa kyykyssä tangossa oli 310 kg. Aloitusasennossa jalat jäivät taas kapealle. Alas meno oli taas varovaista ja ylös tulo tuntui raskaalta. Viimeiseen nostoon uskalsin pyytää vain viisi kiloa enemmän eli 315 kg. Kun otin tangon niskaan, mietin, että nyt ne jalat on vain uskallettava laittaa tarvittavaan leveyteen. Sain jalat hieman leveämmälle ja kyykky sujui pikkaisen paremmin, ainakin se tuntui siltä. Tuomarit hyväksyivät kolmannenkin kyykyn ja näin syntyi oma ennätys.

Toiseen lajiin, penkkiin, oli mukava lähteä onnistuneen kyykyn jälkeen. Penkki oli taas vähän arvoitus. Treeneissä olin nostanut 220 kg. Ensimmäiseen nostoon tankoon tuli pienen sekaannuksen jälkeen 210 kg. Raudat tuntuivat käsillä kevyeltä. Rintaan lasku onnistui hyvin ja press-komennon jälkeen raudat nousivat hyvin suorille käsille. Sitten alkoivat ongelmat. Toiseen nostoon tankoon lastattiin 220 kg, mikä olisi minun uusi kisaennätys. Raudat tulivat rintaan tosi rennosti, mutta punnerrus jäi puolitiehen ja varmistajat saivat hommia. Kolmannessa nostossa tangossa oli samat raudat. Penkkipaitaa kiristettiin, mutta sekään ei auttanut ja kolmaskin nosto jäi välille. Penkin tulos, 210 kg, oli pettymys.

Penkin lievän epäonnistumisen myötä maastavetoon lähdettiinkin sitten hampaat irvessä. Aloitusrautana oli 295 kg, joka nousi helposti ylös. Toiseen lastattiin 310 kg, joka niin ikään nousi helposti ylös. Kolmanteen nostoon tankoon pyydettiin 320 kg. Nosto irtosi hyvin lattiasta ja se tuli ylös asti. Yläasennossa vasemman käden ote alkoi lipsua ja tanko raastoi känsät kämmenestä. Onneksi päätuomari, Kalevi Sorsa, antoi helpottavan alas komennon ja nosto hyväksyttiin ja näin ollen vedossakin tuli oma ennätys.

Kaiken kaikkiaan kisoista jäi hyvä maku suuhun. Kyykyssä, vedossa ja yhteistuloksessa tuli uusi ennätys.

Puitteet Sotkamossa olivat huiput. Aluksi suuri osanottajamäärä kauhistutti. Ajattelin, että salilla tulee olemaan tungosta. Toisin kävi. Lämmittelypaikkoja oli tarpeeksi ja vanha totuushan on, että sopu tilaa antaa. Lämmittelyt tehtiin sulassa sovussa ja kaksi nostoryhmää teki kisasta jouhevan.

Suuri kiitos huoltajille, Kari Hartikaiselle ja Mika Parviaiselle. Molemmat herrat ovat puuhastelleen voimanoston parissa ja osaavat huoltohommat täydellisesti. Nostajan ei tarvinnut keskittyä muuhun kuin nostamiseen. Mukana oli myös Ari Amedi, joka kuvasi minun nostot ja autteli myös huoltohommissa. Ari oli ensimmäistä kertaa seuraamassa voimanostokisoja. Arin mielestä kisat oli hieno kokemus.

Jari Martikaiselle taas iso kiitos. Jarin tekemät vaativat ohjelmat toimivat hyvin ja minun kehitys on ollut nousujohteista.

Tämän hienon lajin yllä leijuu Juankoskella tummia pilviä. Tämän vuoden loppuun mennessä vuokrasopimus päättyy nykyisistä, vanhan ammattikoulun tiloista. Uusista tiloista ei ole vielä täyttä varmuutta. Minä ainakin toivon hartaasti, että uudet toimivat tilat löytyisivät. Tämä on liian hieno laji loppuakseen Juankoskelta.

Muutama pätkä nostoista nähtävillä JuPun Youtube kanavalla: http://www.youtube.com/watch?v=Iu5YtV3wFag