

## Veteraaninostajat kesyttivät SM-rautaa Parkanossa

Ylä-Satakunta 24.4.2007

### Parkano

Niina Martikainen

Parkanon urheilutalolla pidettiin viikonloppuna painonnoston veteraanien SM-kilpailut. Rautaa nosti yhteensä noin 90 kilpailijaa ympäri Suomea. Osallistujia oli alimmasta ikäluokasta eli 35–39-vuotiaista 75–79-vuotiaisiin saakka.

Nuoremmat veteraanit eli 35–49-vuotiaat kilpailivat lauantaina ja 50–79-vuotiaat sunnuntaina. Tapahtuman järjesti Parkanon Puntti ry.



Pauli Vehmasto tempaisee. Parkanon Punttia edustava mies nosti sunnuntaina omassa sarjassaan pronssin arvoisesti.

Kilpailujen johtaja **Miira Kuusikko** kertoi, että osallistujamäärä oli suurempi kuin ennakkoon arveltiin.

– Kyllä me osasimme odottaa paljon väkeä, mutta emme aivan näin paljon. Kuusikkoa ilahdutti, että kilpailijoista neljä oli naisia.

– Naispainonnosto on niin nuori laji, että moni naisnostaja ei ole edes ehtinyt veteraani-ikään. Usein veteraanikisoihin ei osallistu yhtään naista, Kuusikko kertoi.

Kisoihin osallistui kolme Parkanon Puntin nostajaa. **Teuvo Lehtinen** (M69 kg, 35–39-vuotiaat) ja **Kari Tuuliniemi** (M69 kg, 45–49-vuotiaat) saivat molemmat lauantaina hopeisen mitalin. **Pauli Vehmasto** (M77 kg, 55–59-vuotiaat) nosti sunnuntaina pronssimitalin arvoisesti.

Kilpailijat suorittivat kaksi lajia, tempauksen ja työnnön. Näiden ero on, että tempauksessa käsien ote tangosta on leveä, ja tanko tulee nostaa kerralla pään päälle.

Työnnössä käsiote on kapea, ja tanko nostetaan kahdessa vaiheessa; ensin rinnalle ja rinnalta pään yläpuolelle. Kilpailijan lopputulos on työnnön ja tempauksen yhteenlaskettu kilomäärä.

– Työnnössä tulee yleensä aina suurempia tuloksia kuin tempauksessa, Miira Kuusikko kertoi. Hänen mukaansa työntö on hieman helpompi laji, koska tanko nostetaan kahdessa vaiheessa.

Parkanon Puntti ry järjestää 4–5 painonnostokilpailua vuosittain. Veteraanien SM-kisan järjestelytiimiin kuului viitisentoista henkeä. Kilpailujen johtajan mukaan osallistujat kehuivat, että kaikki toimi hyvin.

– Meillä on kyllä jo rutiinia tapahtumien järjestämiseen niin, että kisapaikka saadaan äkkiä kuntoon, Kuusikko totesi.

## Kilpailun vanhin urheilee monipuolisesti mutta kohtuudella

### Parkano

Niina Martikainen

Kilpailun vanhin veteraani, Iisalmen Visaa edustava **Pentti Niskanen** suosii urheiluharrastuksessa monipuolisuutta sen sijaan, että keskittyisi vain yhteen lajiin.

Pitkän uransa aikana nyt 75-vuotias Niskanen on harjoittanut painonnoston lisäksi monia yleisurheilulajeja ja saavuttanut yli 30 suomenmestaruutta. Näistä 20 on painonnostosta ja loput yleisurheilusta, esimerkiksi heittolajeista kuten moukarista.



Pentti Niskanen seurasi muiden lämmittelyä odotellessaan omaa kisavuoroaan. Niskasen painonnostoharrastus alkoi vuonna 1943, jolloin harjoittelu oli kokonaan itseopiskelun varassa.

Euroopanmestaruuskisoista Niskasella on painonnostokultaa sekä kuulantyöntöhopeaa muutaman vuoden takaa.

Kaikkia saavutuksia ei kannata edes yrittää listata, sillä Niskanen kertoo, että kymmenien vuosien aikana palkintoja on kertynyt yli tuhat.

– Lapsuudenperheessäni oli kahdeksan lasta, ja me kaikki urheilimme, Niskanen sanoo. Painonnoston hän aloitti jo vuonna 1943 hieman yli kymmenvuotiaana. Lajin pariin innosti Raamatun kertomus väkivahvasta Simsonista.

### **Tanko tehtiin itse**

Maaseudun pojalle ei ollut tarjolla ohjattua harjoitusta tai edes välineitä.

– Omatekoisia tankoja nostelin. Myöhemmin tilasin Niilo Salon ja Bruno Nybergin painonnostokirjat ja Aarne Tannerin harjoitusvihkosia.

Niskanen kertoo, että periaatteessa harjoittelu on samanlaista nuorena ja iäkkäänä.

– Palautuminen kuitenkin kestää veteraanina ainakin kaksi kertaa niin kauan kun nuorempana. Pitää malttaa odottaa. Jos kiirehtii liikaa, voi mennä ihan tukkoon.

Niskasen mielestä paras valmennusohjekirja on Raamattu.

– Sieltä oppii hengen rauhaa ja tasapainoa. Ihmisellä on helposti liikaa kunnianhimoa urheilussakin. Pitää aina muistaa, että kohtuus myös harjoittelussa.

Ikäihminen kärsii usein vaivoista, joita ei nuoremmilla ole. Pentti Niskastakin vaivasi jokin aika sitten polven nivelrikko.

– Yksi lääkäri olisi pannut minut leikkaukseen, mutta kysyin kahden muunkin mielipidettä. He kehottivat ostamaan kuntopyörän. Olen nyt ajanut sillä kahdeksan kilometriä aamuin illoin, eikä polvi ole enää kipeä.

Hyvästä kunnosta kertoo, että Pentti Niskanen saavutti sunnuntaina Parkanossa uransa 34:nnen suomenmestaruuden.