

Vuoden urheiluteko 2024

Saapuneet ehdotukset:

Juho Ruuska, kehonrakennus

SM-kulta Classic bodybuilding, Classic bodybuilding Overall-voitto, SM-hopea Classic physique, West Coat Trophy 2024 Classic bodybuilding kulta ja overall-voitto, West Coat Trophy 2024 Classic Physique kultamitali ja overall-voitto.

Juho Ruuskan saavutukset vuonna 2024 ovat ehdottomasti yksi vuoden mahtavista urheilusuu-rituksista. Hänen menestyksensä niin kotimaassa kuin kansainvälisissä kilpailuissa nostavat hä-
net selväksi ehdokkaaksi vuoden urheiluteoksi. Ruuska on todistanut olevansa lajinsa kiistaton
huippu.

Menestys on seurausta vuosien pitkäjänteisestä työstä ja syvästä omistautumisesta urheiluun.
Juho on osoittanut hallitsevansa sekä classic bodybuilding- että classic physique -sarjat.

Vuosi 2024 on ollut Juholle uskomaton. Voitot sekä kotimaan että kansainvälisillä areenoilla
vahvistavat hänen asemansa lajinsa huippuna ja tekevät hänestä vahvan ehdokkaan vuoden
urheiluteoksi.

Sumiaisten Kunto ry, voimailujaosto

Kahvakuulaurheilun ultramaraton kilpailu

Sumiaisten Kunto järjesti yhdessä Äänekosken kaupungin kanssa kahvakuulaurheilun ultrama-
raton kilpailut 8.6.2024. Kilpailut anottiin edellisenä vuonna IKMF liitolta ja meidän onneksemme
saimme kisat järjestettäväksemme. Kilpailuja järjestetään aika harvoin, johtuen kilpailumuodon
raakuudesta.

Sumiaisissa nostoaikoina olivat 2h ja 6h. Lisäksi avattiin 1h nostopaikkoja, jotta saatiin lavat täy-
tettyä. Kilpailun aikana kuulaa ei saa laskea maahan eikä tiputtaa tai lepuuttaa sääntöjen vastai-
sesti eikä kilpailija saa poistua lavalta. Paitsi 6h nostajilla oli joka tuntia kohden 5min ”vessa-
tauko”. Jos kuula tippuisi tai kilpailija poistuisi lavalta ennen aikojaan, tulos olisi ollut pyöreä
nolla ja suoritus hylätty. Lavalla nähtiin kaksi 6h nostajaa ja kolme 2h nostajaa. Loput nostajat
nostivat tunnin nostoja. Näin ollen pitkän ajan nostajien ei tarvinnut nostaa yksin missään vai-
heessa.

Kilpailussa saatiin peräti kolme suoraa ME tulosta ja neljä myöhemmin vahvistettavaa ME tu-
lostta. Suoraan tittelin saavuttivat Miia Yliskoski ja Mari Kuukkanen. Vuoden ajan vahvistusta
joutuvat odottamaan (mutta jokainen sen tulee saamaan sääntöjen mukaan, koska kukaan ei
ole vuoden loppuun mennessä tehnyt vastaavia suorituksia) Ulla Luukkainen, Hannu Rinta-
luoma ja Taina Riihimäki. (Tarkennuksena IKMF säännöissä lukee; jos aikaisempaa suoritusta
ko. sarjasta ei löydy, kilpailija odottaa vuoden löytykö haastajaa tulokselle. Mutta koska kilpai-
lut on anottava etukäteen, tiedetään jo, ettei kilpailuja ole tulossa, joten tulokset vahvistetaan
kesäkuun alkuun 2025 mennessä).

Mari Kuukkanen nosti 2h aikana 12kg kuulaa lajinsa työntö 1695 toistoa. Miia Yliskoski 6h ai-
kana 12kg kuulaa lajinsa oalc (rinnalleveto-työntö) 3550 kertaa. Miia kilpaili sekä avoimessa

että vet1 luokassa. Nämä tulokset vahvistettiin samantien ME tuloksiksi, sillä molemmista oli aiemmin tulokset painoluokassa +75kg.

Hannu Rintaluoma 2h aikana 20kg kuulalla oalc 1001 toistoa. Taina Riihimäki 2h aikana 16kg kuulalla oalc 1012 toistoa. Ulla Luukkainen 6h aikana 12kg kuulalla puolitempausta 3555 toistoa. Nämä suoritukset tullaan vahvistamaan ME tuloksiksi.

Kisat olivat erittäin kovatasoiset ja herättivät mm. livestreamin kautta paljon kiinnostusta maailmalla. Harmi että paikalliset mediat sivuuttivat näin valtavan hienot kisat ja jäätävän kovat tulokset. Suomalaiset ovat erittäin kovia nostajia. Tästä taas yksi osoitus siitä. Saatiin hienosti nostettua Sumiaista ja Äänekoskea maailmankartalle näillä kilpailuilla.

Saatiin paikalle myös kovatasoiset tuomarit, joista jokainen oli suorittanut erillisen koulutuksen ja tuomarointikokeen, jotta pääsivät tuomaroimaan ko. kisassa. Laatu ja standardit pitivät.

Tämä kilpailu oli äärimmäisen kova ponnistus pieneltä urheiluseuralta ja sen voimailujaostolta. Eikä olisi onnistunut ilman meidän upeaa talkooporukkaa tai kaupungin tukea. Olemme erittäin kiitollisia jokaiselle, joka kantoi kortensa kekoon ja mahdollisti onnistuneen tapahtuman Äänekoskella.