

Varuste voimanoston SM kilpailut kaikissa ikäluokissa käytiin 4.-5.2.2017 Tampereella



Kisoissa Kuopion Painonnostajien Tuomas Puhakka nosti Suomen mestariksi sarjassa 93M23 yhteistuloksella 620 kg (220-150-250).

Teksti ja kuva Tuomas Puhakka

Tällä kertaa matkasin kisapaikalle junalla ja Tampereen päässä oli huoltajana toiminut Lauri Tamminen vastassa. Puntari heittämällä läpi olisi ollut jopa varaa syödä hiukan ennen sitä.

Kyykyn lämmöt liikkuivat hyvin ja aloitukseen oli laitettu 200 mikä yleensä on ollut vika lämmittelypaino. Ekat kaksi nostoa otin raakana, sillä halusin varmistaa tuloksen ja näin suomen mestaruuden. Kolmanteen laitettiin sitten pukua päälle ja nosto oli jo melkein valmis kun horjahdin taaksepäin. Kyykystä tulokseksi jäi 220 kiloa.

Penkissä otin myös aloituksen raakana ja toiseen lastattiin 20 kiloa lisää ja paita laitettiin päälle. Varma nosto ja kolmanteen vielä kymppi lisää mutta ei ollut ihan paras penkkikunto ja nosto jäi välille. Penkistä tulokseksi 150 ja se oli oma henkilökohtainen paras sarjaan 93 kiloa. Olin siis näihin kisoihin laihtunut yli seitsämän kiloa edellisistä kisoista ja se tuntui myös kisapäivänä.

Maastavedossa laitettiin puku päälle jo lämmittelyissä ja aloituksella varmistettiin tulos ja yhteistulosennätykseni. Kaksi yritystä 270 kilosta jolla olisi tullut myös rikottua 400 wilksin rajan. Maastavedossa tulokseksi jäi aloituspaino 250 kiloa.

Jäipähän nälkää mennä uudelleen kisaamaan myös varustepuolella.



[Tulokset](#)