

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailu pidettiin 18.-19.2.2017 Helsingin kaapelitehtalla.

Tuomas puhakka voitti kultaa sarjassa 23M93 tuloksella 155kg.

Pietulippo voitti pronssia sarjassa M83 tuloksella 207,5kg (PR)

Nostajien kisaraportit.

Tekstit ja kuvat Tuomas Lukkari ja Pietu Lippo

Tuomas Puhakka

Kisaan valmistautuminen ei ollut tällä kertaa ihan optimaalista, sillä flunssa iski torstai-iltana. Perjantain ja launtain lepäämisen jälkeen olin kuitenkin siinä kunnossa, ettei kisoja tarvinnut jättää väliin.

Puntari meni heittämällä läpi kuten Tampereellakin ja tankkaus voitiin aloittaa. Lämmittelyt menivät ok

ja aloituspainona pidettiin Tampereella nostettu 150kg. Kipeänä nostaminen ei kuitenkaan kovin hyvältä

tuntunut, niin mentiin 2,5 kilon korotuksilla ja vasta viimeiseen saatiin terävä nosto. Kaksi ensimmäistä

loppuujennusta sai puristaa ylös. Tulos 155 on 93 painoluokkaan enkat ja tähän on olosuhteet huomioon

ottaen olla tyytyväinen. Kisaraja nostettiin painoluokkaa ylempänä, terveenä ja paita potki nii

että 165 oli

silloin kevyttä. Uusi pienempi paita 93 kiloissa kisaamiseen tilattu. Seuraavat kisat Opiskelijoiden SM huhtikuussa!



Pietu Lippo

Ensimmäinen nosto 207,5kg ylös mut 2-1 hylätty, ilmeisesti takapuoli nous penkistä. Toiseen nostoon sama 207,5kg ja kolme valkosta hyväksytyn noston eduksi. Viimoseen nostoon 222,5kg, mestaruuteen vaadittavat raudat. Ikävä kyllä voimat ei riittäny ja jouduin tyytymään pronssiin koska treeni kaveri Niklas Silander nosti enemmän toisella ja kolmannella kuin minä. Harmittaa, ottaa päähän mut tuleen ei jäädä makaamaan. Nyt piän viikon lepoa ja sen jälkeen täys höyry päälle. Eihän tässä oo ku vuosi enää aikaa seuraaviin varustepenkin SM-kisoihin!!!



[Tulokset SVNL sivuilla](#)