

Tuomas Puhakan sijoitus oli 4. junioreiden voimanoston PM-kisoissa, jotka käytiin 14.-16.9.2017 Norjan Moldenissa. Tuomaksen yhteistulos oli 667,5kg (237,5-175-255) ja sarja oli 93kg.



Teksti Tuomas Puhakka

Kisoihin valmistautuminen piti alkaa heti juhannuksen jälkeen mutta sairastuin poskiontelon- ja välikorvantulehdukseen ja tähän meni valmistautumisesta seitsemän ensimmäistä viikkoa. Salille pääsin takaisin viisi viikkoa ennen kisoja ja päätettiin että kevyt viikko muutettiin varustetreeneiksi ja näin sain neljä viikkoa kovia varustetreenejä alle ennen kisoja, jotka menivät

kaikissa lajeissa ihan hyvin olosuhteisiin nähden. Treenit kun oli saatu kasaan oli aika alkaa vetää painoa ja kolme kiloa jäi vedettäväksi.

Matka kohti Moldea alkoi torstaiaamuna Onnibussilla ja pieni välipysähdys porukoiden luona ja selvisi, että kotivaaka oli huijannut minua melkein kilolla. Helsingistä lensin Norjan kautta Moldeen, jossa olin perillä myöhään illalla. Perjantaina oli enään kilo painonvetoa jäjellä ja päivä kuluikin kisoja malttamattomana odotellessa. Kisapaikan kerkesin käydä katsomassa ja oli kyllä hienot puitteet Norjalaiset pistäneet pystyyn.

Lauantaina puntari heittämällä läpi ja ei muuta kuin tankkaamaan. Kisalämmöt liikkuvat ihan ok vaikka eivät tuntuneet ihan parhaimmalta selässä. Aloitukset kuitenkin pidettiin samana (230). Tanko selkään ja komennon jälkeen mielessä oli vain että muista mennä syvälle. Raudat ylös ja kolme valkoista oli sen verran raskasta, että laitettiin vain 7.5 kiloa korotusta. Kisaenkka liikkui jo paremman näköisesti mutta tuntui yhä raskaammalta ja 2.5 kiloa korotusta taktikka oli ottaa varmat pois. Kolmannessa meni oma usko ja syvyyttä tuli leikattua ja helppo nosto hylsyyn syvyydestä. Kisaenkka kuitenkin kyykystä ja kohti penkkiä.

Penkissä olikin sitten aivan kauhea päivä. Tankoa en meinannut saada irrotettua telineestä ja jouduttiin muuttaamaan tämä ja ottamaan kevennys mukaan. Ainoa onnistunut punerrus oli 145 kiloa lankulle ennen lavalle menoa. Kevennystä kerrettiin harjoitella kerran lämpöhuoneessa. Aloitukset 175 kiloa pidettiin ja ensimmäisessä kahdessa nostossa vaikeus saada asentoa jatkuivat ja alaslaskut olivat huonoja. Tässä kohtaa taisin olla ainoa Suomen joukkueesta, joka uskoi minun saavan tuloksen. Kolmanteen parempi asento ja lasku mahalle ja raudat kevyesti ylös. Helpotus oli suuri ja oltiin taas kisassa mukana kolmatta sijaa oli otettu 5 kiloa kiinni.

Veto oli lähtökohtaisesti varmin laji ja siihen ei muutoksia tarvinnut tehdä. Taktiikka oli nostaa kaksi varmaa rautaa ja laittaa kolmanteen mitä pronssiin vaaditaan. Lämpät liikuivat hyvin mutta olisivat voineet ehkä tuntua vähän kevyemmiltä. Aloitusta ei tarvinnut muuttaa ja koska olin norjalaista parempi vetäjä tämä antoi mahdollisuuden taktikoida. Aloitus 255 helposti ylös ja pistimme kympin lisää. Toisessa meni jälleen kerran tasapaino vaikka oli kevyt nosto pari ideaa taas tähänkin on miten jatkossa korjataan asia. Norjalainen nosti vielä toisen nostonsa hyväksytysti ja tankoon piti lastata 300 kiloa kolmanteen. Tähän sitten ladattiin henkisesti kaikki ja irtosihan se lattiasta mutta ei siitä sitten mihinkään. Joku päivä sitten vielä nostan tämmösen raudan ja nappaan sen mitalin!

Yhteistulos kuitenkin 45 kiloa enkkaa parempi ja neljäs sija hyvä olosuhteisiin nähden. Nyt aika kääntää katseet SM kisoja kohti joita onkin viisi kappaletta ennen seuraavia arvokisoja. Iso kiitos kaikille kannustanaille ja seuralle tämä projekti ei olisi yksin onnistunut!

[Tulokset](#)

.