

Masters voimanostoston MM kilpailut käytiin 2.-6.10.2018 Ulaanbaatar, Mongoliassa. Kuopion Painonnostajia edustava Tapani Puhakka nosti hopealle sarjassa M4 105kg yhteistuloksella 315kg (70-105-140).



Tapani kisaraportti kuvineen:

Jo pari vuotta oli suunniteltu kisareissulle lähtöä tuohon erikoiseen kohteeseen Mongolian Ulaanbaatoriin.

Kun osanottajalistat julkaistiin oli selvää, että mitallit vaatii mahankasvatusta ja menoa sarjaa ylemmäksi.

Kolmisen viikkoa ennen kisaa aloitin viikon kreatiini kuurilla joka ei kuitenkaan juuri mitään

vaikuttanut .Mutta syömällä kolme kertaa päivässä ja varsinkin iltaisin sain pari kiloa kasattua ennen lähtöä.

Kisapaikalle, joka oli samassa hotellissa jossa asuttiin saavuttiin maanantai aamuna hieman ränsistyneenä, vaaka näytti yllättävästi sopivaa 93 kg painoa. Tiistaina joka oli minun kilpailupäivä olin nukkua pommiin. Herätessäni oli aikaa punnitukseen 1,5 tuntia ja yllätys, yllätys vaaka näytti 89,7 kg. Nyt tuli Tapanille kiire, aamiaiselle ja aluksi n. litra kauravelliä ja perään normaali aamiainen kaikkine lisukkeineen. Nestettä perään hiljalleen ettei tule ylös. Sitten punnitukseen ja juomapullo mukaan, olin viimeinen punnittava joten jos paino ei riitä niin otetaan uusiksi. Oli sata grammaa vaille joten se hoidettiin nesteellä ja meni jopa hieman yli.

Olipa melko turta olo, kun aloitukset tuli julki todettiin, että vedossa yritetään pistää hanttiin. Kyykyssä käynti kerran, penkissä alkoi olo helpottaa ja siinä kolme suoritusta. Vedossa kevyt rauta aloitukseksi ja katsomaan mitä vastustaja tekee, hänellä pienempi arpanumero joten hän nosti ensin. Toinen nosto jätettiin tekemättä ja katsottiin mitä vastustaja tekee, hän kävi vetämässä onnistuneesti toisenkin vedon. Ja sitten alkoi "nokitus" olin n. kymmenen kiloa kevyempi joten onnistunut veto samoilla raudoilla riittäisi lajikultaan. Kaveri onnistui kolmannellakin vedollaan joten nyt minunkin oli onnistuttava. Minulla oli mukana vanhat ohuet trikoot jotka kuitenkin hieman tukivat lantiota ja ne päälle ja lavalle.

Porukkaa oli sali täynnä, koska vetoni jälkeen alkaisivat avajaiset, kuuluttaja selosti tilanteen ja kannustus oli rajua.

Tangon tavoittelu oli hankalaa, iso maha tiellä ja trikoot kuitenkin persuuksista tiukat. Sain paremman käden tankoon ja vääntämällä toisenkin. Ja rautahan nousi hyvin ja tuli jo mieleen, että nyt rajut tuuletukset lajikullasta. Mutta alas laskussa huonomman käden sormet antoivat periksi ja tanko rojahti lattiaan, muutaman sentin päässä oli vetokulta.

Tuttu mies vei voiton, oltiin Killeenissä kaksitoista vuotta sitten pallilla yhtä aikaa, sain silloin lajipronssia penkistä.

Nämä olivat minulla 23 EM- tai MM kisat joista vain yksi on kisattu Suomessa.

Kisajärjestelyt toimivat hienosti, etenkin oli mukavaa, kun kisapaikka oli vain yksitoista kerrosta alempana.

Mongolialle annetaan varmaan kisoja myös tulevaisuudessakin.

Ihan mukava reissu vaikka talvi oli tullut lumi- ja räntäsateineen.

{gallery}2018MasterMM{/gallery}

[Tulokset](#)

