

Kangaslammin Kisailijat järjestivät 3.10.2009 Lokapenkkarit. Näihin kisoihin osallistui neljä nostajaa Kuopion Painonnostajista. Huollosto vastasi Pasi Asikainen.



Ensimmäisessä ryhmässä nosti Suonenjoella asuva Risto Kolehmainen. Ristolla onnistui vain aloitusnosto ja näin tulokseksi jäi 140 kg. Toisena KP:sta ryhmässä nosti Hannu Saarelainen, joka aloitti onnistuneella nostolla 140 kg. Toisella nostolla tuli 150 kg ja viimeisellä nostolla henkilökohtainen ennätys 160 kg myös hyväksytysti ylös.

Toisessa ryhmässä Tapani Puhakalle kirjattiin tulokseksi 120 kg, joka oli hänen aloituspaino. Jyrki Koivistolla ensimmäinen nosto epäonnistui, mutta toisella nostolla tuli tulos 235 kg.

Viimeinen nosto 240 kilosta ei onnistunut, joten Jyrkin tulos oli 235 kg, joka oli myös miehen henkilökohtainen ennätys.

[Tulokset löytyy Suomen Voimanostoliiton sivuilta](#) .

{youtube}Y1lpC6R6yac{/youtube}

{youtube}6QbBjumcX7c{/youtube}