



3.-9.9.2018 pidettiin junioreiden varuste voimanoston MM-kilpailut Potchefstroom / Etelä Afrikassa.

Kuopion Painonnostajien Tuomas Puhakka oli Suomen edustajana kilpailuissa.

Tuomas sijoittui 4. sijalle sarjassa 105kg saavuttaen maastavedossa lajipronssia. Yhteistulos 792,5kg (285-207,5-300).

Sarjan voitti Ukrainan Rubets Oleksandr junioreiden ME yhteistuloksella 1071kg.

Teksti Tuomas Puhakka, kuvat IPF

Uusien raakaenkkojen (235-160-272.5) jälkeen oli hyvä aloittaa treenaaminen varustekisoja varten. Kyykky ja penkki kulki treenijakson alusta asti mutta veto tökki aluksi.

Vedossa kuitenkin vikassa treenissä kulki ja nostin uudeksi salienkaksi 290kg. Kyykyssä ja penkissä mentiin vain hieman yli aloitusten ja kunto oli kohdillaan. Pidimme myös pienimuotoisen maajoukkueleirin malmilla. Pienellä joukkueella tämä oli helppo järjestää.

Matka Etelä-Afrikkaan alkoi keskiviikkoamuna ja kesti torstaiaamuun. Kisapaikalla tarkastettiin paino ja pitkällä lennolla oli hiukan kertynyt nestettä. Paino saatiin kuitenkin kuntoon hyvissä ajoin, eikä tarvinnut nestehukassa aloittaa tankkailua. Kyykyn lämmöissä kroppa tuntui hyvältä ja aloitukseen pystyi keskittymään hyvillä mielin. Aloituksessa (270kg) pieni tanssahtelu telineistä pakittaessa mutta helppo nosto 3-0 läpi. Toiseen 15 kiloa lisää ja otettiin syvyys pikkuisen korkeammalta ja se kostautui ja nosto meni hylsyyn ja se korjattiin kolmannella. Kisaenkka parani 7.5 kiloa. Kyykyn jälkeen olin kuudes.

Penkin lämmöt menivät ihan hyvin ja aloituskin (197,5kg) nousi ihan hyvin 2-1 hyväksytysti. Ongelmaksi muodostui paidan puristus vasemmassa kädessä ja paita otettiin pois nostojen välissä.

Toisessa nostossa vielä vasemman käden tottelemattomuus aiheutti hylsyn mutta kolmannella saatiin 2-1 läpi uudeksi kisaenkaksi 207,5 kiloa. Uusi paita on jo ostettu pitäisi ratkaista tämän ongelman jatkossa.

Vedon lämpät olivat tosi kevyitä ja aloitus (270kg) myös. Toiseen lastattiin salilla nostettu 290kg ja uudet kisaenkkat nousivat yhtä helposti kuin treeneissä. Tässä vaiheessa olin jo kinni vetopronssissa ja neljäs sija lukittuna. Kolmanteen laitettiin tasaraha 300 eikä sitä tarvinnut muuttaa kun jenkkinostaja ei onnistunut nostossaan. Hiukan tiukempi rutistus mutta 3-0 hyväksytysti nosto ylös ja uusi sataluku saavutettu maastanostossa. Yhteistulosenkaksi 792.5 kiloa, johon voi olla tyytyväinen, vaikka 800 jäi lähelle. Sarjani Suomen ennätys myös 25 kilon päässä. Loppuvuosi aikaa tavoitella sitä. Ensimmäinen yritys Pohjoismaiden mestaruuskisoissa...

-Tuomas-







[VideoSet](#)