

Varustevoimanoston SM-kilpailut, kaikki ikäluokat käytiin 9.-10.2.2019 Pornaisissa. Kuopion Painonnostajista kisaan osallistuivat Tapani Puhakka sarjassa M4 93kg ja Tuomas Puhakka sarjassa avoin alle 105kg.

Tapani oli sarjassaan neljäs yhteistuloksella 330kg (85-85-160).

Tuomas otti pronssia sarjassaan yhteistuloksella 800kg (300-215-285).



Tuomas Puhakan kisaraaportti:

Joulukuun epäonnistuneen suomenennätysyrityksen jälkeen otin loppuvuoden lepoa ja kevyttä treeniä. Vuodenvaihteen jälkeen uudella ohjelmalla aloitettiin treenaamaan kohti ensimmäisiä avoimen SM-kilpailujani. Ennätysarjoja otettiin erityisesti vitosviikolla ja kolmosviikollakin muutama ennätysarja lisää. Kunto oli kisoihin lähtiessä hyvä ja painokin lähti kisaviikolla ilman suurempia vedätyksiä.

Edellisenä iltana pystyi jopa syömään palan syntymäpäiväkakkua.

Kisa-aamuna hiukan väsytti mutta pikkuhiljaa sitä tankkaillessa kroppa alkoi heräillä ja viimeinen lämpä kyykyssä vielä tuntui ihan hyvältä.

Aloituksessa(285) unohtui ottaa ammoniakki nuuhkaisut mutta se ei liikaa häirinnyt treenirautoja nostellessa. Hallforsin Teemu oli huutamassa syvyyttä ja hiukan huonosta jalka-asennosta huolimatta ongelmitta nosto 2-1 läpi. Toiseen tasaraha 300 ja taas 2-1 läpi mutta nosto tuntui sen verran tahmealta, että päätin jättää kolmannen ottamatta.

Penkissä oli hiukan kysymysmerkkejä ilmassa viimeisten paitatreenien jäljiltä ja aloituksen otin vanhalla furylla. Varma 185 ja super katana päälle ja 205 tankoon. Lasku onnistui tosi hyvin jo nosto oli jopa yllättävän kevyt. Kolmanteen enkat 215 ja samanlainen lasku hiukan raskaammalla työnnöllä ja 3-0 kaikki penkit läpi. Paavilaisen Tommi laittoi paidat hyvin päälle kun oli penkki näin kevyttä!

Vedossa oli tarkoitus ensin varmistaa pronssi ja sitten hyökätä yhteistulosenkan kimppuun. Aloituksessa varma 265 vaikka pohkeet meinasivat krampata.

Toiseen 285, jolla saatiin 800 täyteen. Videolla näytti melkein samalta kuin aloitus mutta oma tuntemus oli että ei ihan herkintä ollut. Kolmanteen halusin silti testata ennätystä ja tankoon 302.5. Nosto lähti terävästi lattiasta mutta tanko pääsi pyörähtämään käsistä ja tippui lopulta kokonaan näpeistä.

Kaiken kaikkiaan ensimmäiset avoimen SM-kilpailut oli hyvä kokemus. Ennätyksiä sekä pronssia kaulaan ja pystyi hymyssä suin lähtemään kotimatkalle.
Iso kiitos seuralle ja huollossa auttaneille! Ensi viikolla alkaakin treenit kohti Ylitornion kisoja!

Tuomas Puhakka

[Tuomaksen nostot](#)

[Tulokset](#)

