WEC 2019 - Länsi Euroopan mestaruuskisat pidettiin 6.-8.9.2019 Milanossa Italiassa.

Kuopion Painonnostajien Tuomas Puhakka saavutti hopeaa varuste voimanostossa. Tuomaksen tulos sarjaan -105kg oli 802,5kg (305-210-287,5).



Tuomaksen kisaraportti omin kuvin.

Milanoon lähdettiin hyvä treenijakso alla ja odotukset olivat korkealla. Matkustuspäivä oli pitkä. Ensin aamujunalla Helsinki-Vantaalle ja sieltä Prahan välilaskun kautta Milanoon.
Kisahotelli sijaitsi Milanon eteläpuolella ja matka kesti kentältä yli tunnin. Puntarikäynnin jälkeen olin heti valmis nukkumaan. Seuraavana aamuna oli paino sen verran alhaalla että, söin kevyen aamiaisen. Kerkesin hiukan turisteilla iltapäivällä ja illalla käydä Suomen maajoukkueen kanssa syömässä. Muut söivät pihvejä itse söin salaatin.

Kisa-aamuna paino olikin juuri kohdillaan ja rauhassa sai odotella puntaria. Hiukan väsynyt olo oli jostain syystä ja tankatessakin hiukan huono olo mutta ainakin nesteytys saatiin ihan ok tasolle ennen kyykyn lämpöjä. Kyykkypukua päälle vetäessä huomasi, että liian helposti meni päälle. Tässä kohtaa jo tiesi että vaikeuksia luvassa.

Aloituspainoa laskettiin kyykyssä, kun huomattiin reilu ero aloitusten välillä. Kyykky tuntui alusta asti raskaalta mutta lopulta kaikki kolme kyykkyä läpi täysin tuomariäänin. 290-297.5-305 oli päivän sarja.

Penkissä tunsi myös hiukan painonvedon vaikuttaneen ja lämpissä oli myös teknisiä vaikeuksia. Otettiin paidalla ylimääräinen lämppä ja päätettiin laskea aloitusta vitosella. Eka nosto oli muuten hyvä mutta takamus nousi ja nosto meni hylsyyn. Tämä korjattiin seuraavalla. Tässä kohtaa menin kisan kärkeen kun kaikilla ei ollut vielä tulosta penkissä. Kolmannella otin varmasti suunnitellun aloituspainon ja sitten jännitettiin saavatko muut tuloksen penkistä. Italian nostaja ei saanut mutta islannin nostaja sai ja hän siirtyi takaisin kisan kärkeen. Tässä kohtaa hopea mitaliin riittäisi tulos maastanostossa. 210 penkin tulos, joka on myös sarjani SM-tulosraja.

Vedossa lämpät meni mallikkaasti ja aloitus pudotettiin 265:een kiloon. Helppo nosto ja hopea varmistettu. Toiseen 285 joka pääsi lipeämään näpeistä harmillisesti. Kolmanteen laitettiin 2.5kiloa lisää, jotta saataisiin ennätysyhteistulos ja jalkoihin laitettiin talkkia ensimmäistä kertaa minun nostourallani. Talkin laitto auttoi ja helppo nosto ja ennätystulos hopean lisäksi. Jatkossa pitää ottaa kisoihin omat talkit mukaan.

Olosuhteisiin nähden kisat meni oikein hyvin. Hyvänä päivänä olisi nämä raudat aloitusrautoja mutta jäipähän nälkää treenata seuraavan vuoden SM-kisoihin. Huolto pelasi hyvin ja reissu meni oikein mukavasti tästä on hyvä jatkaa treenejä!


FIPL
SBD
ELEIKO
25


2019 Western European Classic &
SAN ZENONE AL LAMBRO – MILAN- ITALY
IPF
EPF
EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
FIPL
The World Games
2021 BIRMINGHAM, USA
APLYFT
#TrainSmart
SBD
Leoko
ELEIKO
2
1
3

Tulokset