

28.3.2009 järjestettäviin penkkipunnerruksen SM-kisoihin Lempäälän Ideaparkkiin lähtee Kuopion Painonnostajia edustamaan kaksi nostajaa. Sarjassa 100 kg nostaa Jyrki Koivisto ja sarjassa 125 kg Jari Saario. Koivisto on tilastossa neljäs ja Saario on kahdeksas.

Kaikki osallistujat löydät täältä: http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2363&Itemid=27

Ryhmäjako ja punnitusjärjestys löytyy täältä: http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2364