

Hannu Saarelainen kävi parantelemassa henkilökohtaisia ennätyksiään 7.11.2009 Äänekoskella järjestetyissä Itä-Suomen voimanoston mestaruuskilpailuissa.

Jalkakyykyssä Hannu nosti ennätyksensä 200 kg. Penkiltä tuli tulokseksi 150 kg ja maastanostossa ennätys 210 kg. Hannu voitti sarjassa 90 kg Itä-Suomen mestaruuden yhteistuloksella 560 kg.

[Tulokset löytyvät Suomen Voimanostoliiton sivuilta.](#)

{youtube}JeuPloY\_b3Y{/youtube}

{youtube}Pf9jIL1na\_Q{/youtube}

{youtube}PWBRRIDuPys{/youtube}