

Kuopion Painonnostajat järjestivät 21.11.2009 kansalliset penkkipunnerruskilpailut Kuopiossa Rajalan väestösuojassa.

Kilpailuihin oli ilmoittautunut 17 penkkipunnertajaa sekä naisia että miehiä. Punnitukseen kuitenkin saapui 12 punnertajaa. Nostajia oli naisissa, junioreissa, veteraaneissa sekä yleisessä sarjoissa.

Naisten kilpailun voitti vasta ensimmäisissä kisoissa nostonut Outokummun Vedon Heidi Kuiri, tuloksella 40 kg (38,52Wilks). Junioreissa ei saatu tulosta laisinkaan. Veteraanien ykkönen oli Tapanilan Erän Timo Rantala, tuloksella 225 kg (126,46Wilks). Yleisen sarjan sekä pisteitten ykkönen oli Kuopion Painonnostajien Jari Saario, tuloksella 230 kg (131,35Wilks). Saario yritti viimeisellä 235 kg:a mutta tällä kertaa se oli vielä liian painava.

Kilpailuissa toimitsija pöydän takana hääri Seppo Räsänen ja Virpi Kehänen sekä kuuluttajana Seppo "Epe" Miettinen. Levymiehinä toimivat Arto Kettunen, Tuomas Lukkarila ja Sami Hakkarainen.

Kilpailujen palkinnoista vastasivat [Ravintola Huviretki](#) , Fast, Dexal, GoldenRax sekä pokaalit A-Palkinnosta.

[Tulokset.](#)