

## Verksamhetsberättelse 2000

### Ålands Kraftsportklubb r.f

Verksamhetsåret 2000 har det varit stor aktivitet i ÅKK, både tävlings och tränings mässigt. Juniorerna går snabbt framåt och seniorerna tränar på bra, vilket givit fina resultat vid SFI och FM tävlingar. Dessutom har ÅKK börjat intressera sig allt mera för de populära starkeman tävlingarna och har arrangerat Ålands första starkeman tävling någonsin under året.

Styrelsen under 2000 har varit följande. Ordförande Elis Högnäs, sekreterare Ove Lehto, kassör Anders Johansson, medlemmar Linda Rosbäck, Karl-Johan Sommarström och Jon Krogell.

Årets första tävling var juniorens FM som arrangerades 12-13.02 i Näshallen i Tammerfors, som visade sig vara ett bombskydd inuti berget vilket inte var det bästa tänkbara stället. ÅKK deltog med 2st deltagare i 20 års klassen Jon Krogell samt Elis Högnäs och Linda Rosbäck i 23 års klassen. Jon tävlade i 82,5 kg klassen, han började bra med personbästa 200 kg i knäböj trots att han missade sitt tredje försök på tid. Tog sedan 135 kg säkert i bänken, men på 145 kg blev det stopp. Slarv missade sedan ingången 207,5 kg i marken men tog säkert i andra. Sedan drog han också 215 kg lätt i tredje som tyvärr var fel vikt att försöka på. Man borde ha följt med bättre vad de andra lyftarna gjorde, för bronset var redan säkrat efter andra lyftet så han borde ha gått på 227,5 kg i sista vilket hade gett guld om han klarat det. Men ett brons är mycket bra. Elis kämpade i 100 kg klassen. Öppnade med 222,5 kg lätt i första böj fick sedan 232,5 kg underkänt för djupet i andra men tog det lätt i tredje. I bänken höll det på att gå riktigt illa men ingångsvikten 152,5 kg klarades med 2-1 i sista försöket. Pust! Han avslutade med nyt person bästa 237,5 kg i marklyftet vilket gav 622,5 kg totalt ,en brons medalj och nytt personbästa. Bra gjort! Följande dag var det Lindas tur att tävla, hon valde att gå i 90kg klassen. Där hon tyvärr inte fick någon motståndare att tävla emot men hon tog i som aldrig förr ändå. Tog mycket lätt 137,5 kg i tredje böj vilket var nytt person bästa. Även i bänken gick det bra med tangerat personbästa 80 kg samt ett mycket bra försök på 85 kg. Men det bästa kom i marklyftet där hon förbättrade det finska rekordet som löd på 140 kg. Hon började med 142,5 kg, sedan 155 kg och i tredje hela 162,5 kg, men hon var inte nöjd med det utan begärde 170 kg i ett fjärde försök och trots att det var otroligt tungt drog hon det hela vägen upp. En fantastisk prestation! Och en guld medalj.

Seniorernas FM arrangerade 26-27.02 i Lauka nära Jyväskylä. 3st lyftare från ÅKK deltog Ove Lehto, Kenneth Lundsten och Linda Rosbäck. Mikael Wahlbeck skulle också deltagit men fick förhinder. Kenneth tävlade i 67,5 kg klassen han tog 197,5 kg i andra försöket i böj men på 205 kg i tredje blev det stopp. Fick sedan nöja sig med 130 kg i bänk. Marklyftet fungerade inte helt bra men han fick 200 kg .Totalt blev det 527,5 kg som räckte till femte plats, helt godkänt på hans första senior FM. Ove Lehto var favorit till guld fast han bytt viktklass från 110 kg till 125 kg där han tagit tre raka FM-guld. Ove öppnade på 315 i första böj som var mycket lätt höjde till 330 kg som han tog lite halv övertygande med 2-1, lastade sedan på 337,5 kg i tredje för person- rekord, han fick till ett perfekt lyft där allt stämde och vikten kom säkert upp. I bänkplassen var formen överraskande god, öppningen på 230 kg var mycket lätt, 242,5 kg i andra likaså och även 247,5 kg i tredje var inte ett max lyft. Marklyftet fungerade också den här dagen, ingången 320 kg var enkel, 337,5 kg i andra kom också säkert så han beslöt att satsa högt i sista lyftet och begärde 350 kg som betydde nyt personligt rekord med 10 kg. Han var otroligt nära att klara det men greppet på höger hand släppte de sista centimetrarna., men med 922,5 kg totalt tog han en överlägsen seger och 4:de guld i rad var ett faktum. Som om det inte var nog med det belönades han med bästemans priset i tävlingen med 526,10 p. Följande dag tävlade Linda i 82,5 kg klassen men hon var inte riktigt sugen på att tävla så nära efter junior FM. Och humöret blev inte bättre när hon fick 140 kg underkänt två gånger och fick nöja sig med 130 kg i böj. Det blev bara ingångsvikt i bänken också med 75 kg. I marklyftet tog hon 150 kg i första för att säkra andra platsen sedan två gånger sedan på finska rekord vikten 170 kg men det ville sig inte idag trots att de andra försöket var bra. Men 355 kg sammanlagt räckte till en silver medalj vilket inte är fy skam.

Bänkprens FM för herrar samt alla ålders kategorier för damer avgjordes 11-12.03 i Muurame nära Jyväskylä. Ove Lehto och Linda Rosbäck var på plats för att representera ÅKK. Linda tävlade i 82,5 kg klassen för flickor under 23 år, hon klarade lätt ingångsvikten 70 kg men slarvade med stoppet på 77,5 kg i andra men skärpte sig till tredje och då var det inga problem. Det räckte till guld, tyvärr hade hon inga medtävlare i sin klass men det var bra kämpat ändå. Ove hade inte sin bästa dag, började med 235 lite halv övertygande klarade sedan 240 i andra på samma sätt, provade sedan 247,5 i sista men det gick inte den här dagen. Men han fick i alla fall en bronsmedalj fastän han räknat med ett resultat på ca 10 kg mera.

22-23.04 var det dags för junior pojkarna att kämpa om FM medaljer i bänkprens när FM avgjordes i Salo. Thomas Mickelsson, Jon Krogell och Elis Högnäs tävlade alla i åldersklassen under 20 år. Thomas gick i 75 kg klassen, han presterade 127,5 kg som räckte till en 7:de plats i det hårda motståndet vilket var bra med tanke på att träningen störts av militärtjänstgöring. Jon gick klassen 82,5 kg, resultatet blev 140 kg som var tangerat person bästa och räckte till en 4:de plats. Elis gick i 100 kg klassen och presterade nytt personbästa med 157,5 kg. Med det hamnade han på samma resultat som bronsmedaljören men tyvärr var kroppsvikten till motståndarens fördel så Elis fick nöja sig med en förarglig 4.de plats.

En tråkigare sak var att Ove Lehto inte hittade formen inför EM i styrkelyft i tyska Riesa 27-30.04. Han måste tyvärr tacka nej på grund av att han kände sig utbränd och hade svårt att hitta tränings inspirationen så tätt in på FM tävlingarna, tråkigt efter som det var den enda internationella styrkelyft tävlingen han skulle delta i det här året. Ove har nämligen tänkt tävla lite mindre detta år p.g.a. att han siktar på VM styrkelyft som går av stapeln i Finska Sotkamo 2001.

06.05 deltog två ÅKK lyftare Kenneth Lundsten och Anders Johansson vid en serie tävling i fyrishovshallen i Uppsala. Kennet gick i 67,5 kg klassen och visade fin form. Han knäböjde lätt på 200 kg och 210 kg i sina första försök men på 215 kg i tredje blev det för mycket. I bänkplassen var han i mycket bra slag och fick upp hela 137,5 kg i sitt tredje försök vilket var ett nytt fint Åländskt rekord. Marklyftet blev en liten besvikelse, efter att han klarat 210 kg i sitt första försök blev det inte mera för när han skulle försöka på 220 kg i sitt andra och tredje försök fick han inger fotfäste på den av puder hala laven, vilket var

lite synd. Anders som inte hade tävlat på ett bra tag gick i 100 kg klassen. Han imponerade med mycket lätta och fina knäböj och klarade 225 kg i sitt tredje försök vilket var personligt rekord. I bänkpress blev det också personligt rekord med 145 kg. I marklyft fungerade det mycket bra och 255 kg klarades i tredje försöket, också det personligt rekord. Personligt rekord blev givetvis det totala resultatet med 625 kg, han gjorde alltså en mycket bra tävling. Grattis!

27.05 hade 5st ÅKK lyftare, Jon Krogell, Mikael Wahlbek, Anders Johansson, Elis Högnäs och Ove Lehto rest hela vägen upp till Nykarleby, som för första gången stod som arrangör av SFI mästerskapen i bänkpress. I 82,5 kg klassen bommade Micke tyvärr ut sig på ingångsvikten 155 kg men för Jon gick det bättre han slog till med nytt person bästa 147,5 kg som betalade sig med en silver medalj. I klass 100kg klarade Anders 137,5 kg och slutade fyra. Elis "drack upp sig" till 110 kg klassen och kämpade om guldmedaljen med Robert Salin från Ekenäs, det blev mycket spännande. Elis klarade 157,5 kg i andra och gick sedan på hela 165 kg i tredje för guld, men det underkändes oturligt 2-1 så det blev silver. Ove tävlade ensam i 125 kg klassen och tog säkert 242,5 kg i sitt tredje lyft, provade sedan på 250 kg i ett fjärde lyft för SFI rekord men det gick inte den här dagen.

Åländska mästerskapen i styrkelyft arrangerades 10.06 i styrkesalen på idrottsgården. Tyvärr kom det bara 4 lyftare till start, Linda Rosbäck, Jon Krogell, Elis Högnäs och Ove Lehto. Linda tävlade i 82,5 kg klassen och knäböjde personbästa 140 kg, bänkpressen gick riktigt bra med 82,5 kg i tredje lyftet och sedan 85 kg i ett fjärde lyft som var åländskt rekord. I marklyftet blev det 162,5 kg och totalt 385kg som var Åländskt rekord och personbästa. Jon som gick i 82,5 kg klassen började bra, han tog 190 kg och 202,5 kg i sina första knäböj men i tredje lyftet på 210 kg skadade han ryggen. Han klarade dock lyftet och fick det godkänt men sedan blev det bara symboliska vikter i bänkpress och marklyft, synd efter som han var i mycket bra form. Elis som gick i 100 kg klassen var i fin form i knäböj och presterade hela 240 kg i sitt tredje lyft, vilket var Åländskt junior rekord, starkt! Följde upp med 157,5 kg i bänkpress i sitt andra lyft men i tredje på 162,5 kg blev det för mycket. I marklyftet var det lite tungt för honom den här dagen men 235 i andra lyftet räckte till 632,5 kg totalt vilket var nytt Åländskt junior rekord. Ove som gick i 125 kg klassen var i usel form i knäböj och fick nöja sig med 300kg. Men i bänkpress stämde allt och hela 250 kg trycktes upp i ett fjärde lyft, vilket var Åländskt rekord. I marklyftet provade han att dra smalt för första gången på tävling och 305kg blev resultatet, totalt blev det 842,5 kg. Deltagarantalet på ÅM måste bli bättre 2001!

Lördagen den 22 juli provade ÅKK på något nytt när "världens starkast Ålänning" arrangerades på Torggatan utanför Lekplanet i samband med Rockkoff festivalen. Pelle Eriksson har varit till stor hjälp och utan honom hade det nog aldrig blivit av. Stort tack till Pelle! Det visade sig vara ett otroligt publik intresse när uppskattningsvis ca 1000 personer trängdes runt avspärrningarna. ÅKK kommer att göra tävlingen till ett årligt återkommande evenemang. På programmet stod 4st grenar, först farmargång med 108 kg i vardera handen som skulle bäras 48 m på tid. Sen ett 200 kg dumpers däck som skulle vältas 8 ggr på tid, crusifix med ca 14,5 kg i vardera handen för så lång tid som möjligt. Sista grenen var sittande indragning av 2st bilar med rep, 20m på tid. Nio deltagare ville tävla om att bli världens starkaste Ålänning, Anders Johansson, Elis Högnäs, Mikael Wahlbeck, Kenneth Sandvik, Svante Åberg, Tobias Dahlman, Kristoffer Mattsson, Karl-Johan Sommarström och Ove Lehto. Segrande ur tävlingen gick Ove efter att ha vunnit tre grenar o blivit andra i en, Tobias tog en klar andra plats och Elis tog tredje plats med minsta möjliga marginal till Kenta.

19.08 var en historisk dag när Ove Lehto deltog i bänkpress EM i Kajana och lyckades ta en brons medalj, det var den första internationella senior medaljen någonsin för ÅKK. Ove tävlade i 125 kg klassen, ingångsvikten 240 klarades lätt och säkert, till andra försöket begärdes 252,5 kg som han klarade men det var nog maximalt för dagen men han beslöt att ändå höja till hela 262,5 kg i sista lyftet trots att han visste det var för mycket. Och mycket riktigt orkade han inte pressa det mera än halvvägs. Men tack vare den stora höjningen lockade han andra lyftare att höja mera än dom kanske gjort annars till sina sista lyft och inte heller de klarade sina vikter så det var en lyckad taktik. Så medhjälparen Elis Högnäs och Ove kunde vara riktigt nöjda med sin dag.

Lördagen den 25.11 deltog 8st lyftare från ÅKK vid SFI mästerskapen i styrkelyft som gick av stapeln i Ekenäs bollhall. Linda Rosbäck deltog som enda dam i tävlingen, hon gick i 90 kg klassen och gjorde endast symboliska lyft i knäböj och marklyft på grund av en ryggskada, men i bänkpress tog hon i för fullt och klarade 80 kg i sitt första försök. Tryckte sedan upp 87,5 kg i sitt andra försök men fick det tyvärr bortdömt med 2-1, synd efter som tredje försöket inte lyckades. Kenneth Lundsten klarade efter lite het dusch att väga in i 67,5 kg klassen. Där böjde han nytt Åländskt rekord med 212,5 kg i sitt andra försök, imponerade lätt! Men på 220 kg i tredje försöket blev det lite överraskande stopp. I bänkpress blev det 135 kg, vilket är bra. I marklyft blev det riktigt bra när 225 kg klarades säkert i andra lyftet, också det Åländskt rekord. Han försökte även på 232,5 kg i sitt tredje försök men det blev lite för mycket. Totalt gav det 572,5 kg vilket var nytt fint Åländskt rekord och guldmedaljen var hans. Kenneth verkar alltid vara i form!

Thomas Mickelsson tävlade i 75 kg klassen där han gjorde comeback efter militärtjänstgöring. Han var lite försiktig i knäböj där han klarade det nya Åländska junior rekordet 180 kg löjligt lätt i sitt tredje försök.

I bänkpress lade han på ordentligt med vikt på stängen och klarade hela 147,5 kg i sitt tredje försök, det var Åländskt rekord för juniorer u-20, u-23 och seniorer. I marklyftet var han också i en strålande form och klarade 235 kg med mer smak i sitt tredje försök, totalt blev det 562,5 kg och nytt Åländskt junior rekord som räckte till en guldmedalj. I 82,5 kg klassen tävlade Mikael Wahlbeck och Jon Krogell. Micke öppnade med 230 kg i sitt första knäböj, provade sedan två gånger på 252,5 kg för nytt Åländskt rekord men det orkade han inte. Han tog sedan fina 160 kg i bänkpress men drog sedan bara ett marklyft på 240 kg för att säkra guldmedaljen och FM kvalgränsen på 630 kg. Jon tog 200 kg i sitt första knäböj men var sen lite för snål på djupet i sina två andra försök på 207,5 kg och 212,5 kg, de blev underkända trots att han kom upp med vikterna, det var synd eftersom styrkan fanns. Men han tog revansch i bänkpress där han klarade hela 155 kg vilket var nytt Åländskt junior rekord u-20 och u-23, fortsatte sedan med att klara nytt personbästa i marklyft med 232,5 kg med mersmak. Sammanlagt blev det 587,5 kg som räckte till en silvermedalj. Elis Högnäs tävlade i klass 100 kg, han var som vanligt i fin form i knäböj och tryckte upp 230 kg och 245 kg i sina två första försök, han kom även upp med 250 kg i sitt tredje men det underkändes för dåligt djup, men 245 kg var nytt Åländskt junior rekord. I bänkpress hade han hittat storformen, klarade alla sina försök och fick 170 kg i protokollet vilket också var Åländskt junior rekord. I marklyft gick det inte lika lätt där han fick ta om försöket på 240 kg för att klara vikten, men totalt blev det fina 655 kg vilket räckte till nytt åländskt junior rekord och en

silver medalj. Karl-Johan Sommarström tävlade i 110 kg klassen och satsade på att klara FM kvalgränsen på 735 kg. Han knäböjde bättre än någonsin och klarade alla sina försök och fick 272,5 kg vilket var personligt rekord. I bänkpressen klarade också alla försök och fick 180 kg som också var personligt rekord. Han säkrade sedan FM kvalgränsen och guldmedaljen i sitt andra marklyft på 282,5 kg. Ove Lehto tävlade ensam i 125 kg klassen och klarade sina tre knäböj försök och fick 330 kg. I bänkpress tog han 240 kg i sitt andra försök och satsade sedan på 250 kg i sitt tredje men det kom inte ända upp trots att det var mycket nära. Marklyftet var bättre än någonsin och det nya person bästa 342,5 kg klarades mycket enkelt i andra försöket och hela 355 kg lastades till det sista försöket, det lossnade bra från golvet men förargligt nog släppte greppet på höger hand när han så gott som var i slut position. Men 912,5 kg totalt var bättre än väntat och räckte till att bli tävlingens bästa lyftare ganska överlägset. ÅKK blev dessutom bästa klubb överlägset, "som vanligt".....

En söndag i Maj gästade Bror Holm ÅKK som representant för finska styrkelyft förbundet, och höll en domar kurs med tillhörande tent. 11 personer hade samlats för att försöka bli styrkelyft domare, men det var 6 som till slut klarade tenten. De som fick domar licens är Linda Rosbäck, Jon Krogell, Johan Lehto, Ove Lehto, Karl-Johan Sommarström och Tommy Nordlund. Grattis!

Under året har dessutom en resa till starke man GP tävling i Helsingfors gjorts, ett tränings läger och SFI träff vid Solvalla idrotts gymnasium, Ove Lehto och Anders Johansson har dragit 500 kg i ett dubbel marklyft, Linda Rosbäck har tyvärr skadat ryggen och kan bara träna bänkpress, ett flertal flytt arbeten har utförts av klubben, 2st farmar vikter har till verkats av Stållagret, som stod för arbetet och stål materialet, medan blyet samt lackering sponsrades av Lekplaneten. Sort tack till dom!

-----  
ord,f

-----Elis Högnäs  
Ove Lehto sek,r