

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2002

Ålands kraftsportklubb r.f.

2002 har varit det mest framgångsrika året för klubben sedan den grundades 1983. Antalet tävlade har varit större än någonsin och framgångarna har varit både fler och större än någonsin de med. Av klubbens totalt 49 antal medlemmar så har sexton deltagit i tävlingar under året, allt ifrån Åländska mästerskapen på hemmaplan till världsmästerskapen i Luxemburg. Klubben har också arrangerat tävlingen Ålands starkaste man för tredje året i rad samt även medverkat till att få en internationell starkemantävling i Mariehamn. Man har även under året vid flera tillfällen ordnat olika aktiviteter för medlemmarna förutom de vanliga träningarna.

Styrelsen under året har varit följande.

- Ordförande: Johan Lehto
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Anders Johansson, Elis Högnäs, Karl-Johan Sommarström

FM i bänkprens för juniorer

Årets första tävling var FM i bänkprens för juniorer i Jakobstad den 10 februari. Elis Högnäs, Jon Krogell, Thomas Mickelson och Jonas Pensar deltog i åldersklassen juniorer U-23. Thomas tog silver i 82,5kg klassen med ett lyft på 160kg, Jon tog brons i 90kg klassen med ett lyft på 162,5kg, Elis tog silver i 110kg klassen med ett lyft på 170kg och även Jonas slutade tvåa i sin klass 125kg med ett lyft på 175kg.

FM i styrkelyft

Den 8-10/3 ordnades FM i styrkelyft både för juniorer och seniorer uppe i Ylitornio. Åtta ÅKK lyftare åkte den långa vägen upp. Först ut var juniorerna.

I 82,5kg klassen tävlade Thomas Mickelsson som gjorde en utomordentligt bra tävling och ökade sitt totala personbästa med hela 30kg. Han satte serien 230kg i knäböj, 160kg i bänkprens och avslutade med ett hejdundrande marklyft på hela 262,5kg för ett sammanlagt resultat på 652,5kg och en silvermedalj. Samtliga lyft var nya åländska juniorrekord i klassen 82,5kg.

Jon Krogell fick en hård match i 90kg klassen och slutade på sjätte plats. Hans serie var 220kg i knäböj, 157,5kg i bänkprens och 240kg i marklyft och ett sammanlagt resultat på 617,5kg.

Det andra silvret för dagen stod Elis Högnäs för i 110kg klassen. Elis sammanlagda resultat på 670kg var resultatet från en serie på 255kg i knäböj, 170kg i bänkprens och 245kg i marklyft.

Den tyngste av Ålänningarna var Jonas Pensar som gick i 125kg klassen där även han gjorde en mycket bra FM debut med en serie på 220kg i knäböj, 177,5kg i bänkprens och hela 275kg i marklyft. Slutresultatet på 672,5kg räckte även det till en andraplatts och ÅKKs tredje silver för dagen var säkrat.

Dagen efter var det dags för seniorerna att äntra tävlingslavan. Lättast var Kenneth Lundsten som gick i 67,5kg klassen. Han gjorde serien 200kg i knäböj, 142,5kg i bänkprens (nytt SFI-rekord) och avslutade med 215kg i marklyft. Han fick även upp 230kg i sista marklyftet men det underkändes tyvärr av domarna. Totalt fick Kenneth ihop 557,5kg vilket räckte till en tredje placering och ÅKKs fjärde FM medalj under helgen.

Karl-Johan Sommarström gick i 110kg klassen där han fick en del problem. Han klarade ingångsvikten i knäböj på 275kg först i sitt tredje och sista försök, i bänkprens tog han för Karl-Johan blygsamma 165kg. Marklyftet slutade på 280kg efter att han gjort två misslyckade försök på 300kg. Sammanlagt fick han ihop 720kg vilket räckte till en fjärdeplacering.

Det största medaljhoppet för ÅKK var förstås Ove Lehto som gick i 125kg klassen. Ove som i anmälningsskiftet inför tävlingen såg ut att vara den överlägset bästa lyftaren fick dock en match av 117kg tunga Harri Heinilä. Ove som tidigare har haft känningar av en knäskada kände redan i första knäböjet att allt inte stod rätt till. Han tog dock 340kg i sitt andra böj och stod sedan över det tredje för att spara sig till marklyftet. I bänken fick han i tredje lyftet upp 247,5kg vilket han var nöjd med. I marklyftet gällde det för Ove att visa var skåpet skulle stå och han lade på 365kg i sitt andra försök för ett nytt personligt rekord och för att säkra sitt sjätte raka FM guld. Lyftet underkändes, men Ove klarade i tredje lyftet och slutade som segrare i klassen på nya personbästat 952,5kg sammanlagt. Ove fick även priset för tävlingarnas bästa lyftare. Oves resultat på 952,5kg var ett så kallat mästerskapsrekord (bästa resultat som presterats under ett FM). Detta betyder att Oves resultat skulle ha räckt till guld i 125kg klassen på samtliga FM som arrangerats sedan starten 1974. Även Oves marklyft på 365kg var ett mästerskapsrekord för klassen 125kg.

FM debutanten Kenneth "Kenta" Sandvik gick i den tyngsta klassen, +125kg. Kenta gjorde serien 325kg i knäböj, 220kg i bänkprens och 260kg i marklyft och slutade som fyra med ett sammanlagt resultat på 805kg.

I det stora hela så var helgen lyckad för ÅKK även om några av lyftarna är goda för större vikter än dom visat här. Fem FM medaljer av åtta möjliga är dock inget dåligt resultat av en liten klubb som ÅKK.

FM i bänkprens för seniorer

Seniorernas FM i bänkprens ordnades i Ylöjärvi nära Tammerfors den 6/4, tre ÅKK lyftare deltog..

Kenneth Lundsten vägrade in i 67,5kg klassen och pressade nytt SFI rekord på 145kg. Kenneth slutade femma av tretton deltagare i klassen.

Ove Lehto gick i 125kg klassen och inledde tävlingen med 240kg, fortsatte sedan med 250kg. I sitt tredje lyft satte han på tangerat personbästa med 260kg och klarade! Han prövade även i ett fjärde lyft på nya finska rekordvikten 265,5kg. Tyvärr orkade han bara halvvägs den här gången. Tvåan och trean i Oves klass lyfte båda 220kg (kroppsvikten avgjorde placeringen), han vann alltså med hela 40kg!

Kenneth "Kenta" Sandvik gick i +125kg klassen och inledde sitt första bänk FM med 220kg. Han pressade sedan 227,5kg i andra lyftet och tvingades sedan upp på 232,5kg för att ta guld, vilket han klarade utan problem. Tvåan i klassen tog 230kg. Samma helg ordnades "Idrottens dag" i Baltic hallen. Karl-Johan Sommarström, Thomas Mickelsson och Johan Lehto presenterade där klubben för allmänheten.

Profilpengar

Den 19/4 delade Ålands Idrottsförbund ut årets profilpengar. Profilpengar kan varje år sökas av aktiva idrottsutövare och klubbar på Åland. Pengarna kan användas till tävlingsresor, inköp av utrustning osv. Av den totala potten på drygt 25.000€ så gick i år hela 4.600€ till ÅKK.

Ove Lehto fick den största summan på 2.100€ medan de andra ÅKK lyftarna som gjort bra resultat under det gångna året fick 500€ vardera. Dessa var Karl-Johan Sommarström, Kenneth Lundsten, Jon Krogell, Elis Högnäs och Thomas Mickelsson.

NM i styrkelyft för juniorer

Thomas Mickelsson åkte den 20/4 till Fredrikshamn i Danmark för att tävla i styrkelyft NM för juniorer. Han vägde in i 82,5kg klassen tog 230kg i knäböj, i bänkpress 162,5kg och 250kg i marklyft. Det sammanlagda resultatet på 642,5kg räckte till ett silver.

NM i bänkpress

Den 4/5 anordnades Nordiska mästerskapen i bänkpress i Fredriksstad, Norge. Den enda ÅKK lyftaren på plats var Kenneth "Kenta" Sandvik som efter sitt guld på bänkpress FM tidigare under året fick dra på sig den finska landslagsdräkten för första gången.

På grund av ett ganska lågt deltagarantal så har man lagt ihop några viktklasser, bl. a. så var klasserna 110kg, 125kg och +125kg sammanslagna till en +110kg klass. Detta ledde till att deltagarantalet i klassen steg till åtta lyftare. Kenta vägde in på 133,2kg. Kenta satte nytt personbästa på 240kg och slutade tvåa efter dansken Niels Staerkjaer.

EM i styrkelyft

Europeiska mästerskapet i styrkelyft arrangerades i Eskilstuna, Sverige den 13 maj. Ove vägde in på 124,45kg i 125kg klassen började tävlingarna lite knaggligt med endast ett godkänt knäböj med 325kg. I bänkpressen var det dock Ove som toppade klassen med hela 260kg samma gällde i marklyftet där drog 352,5kg. Sammanlagt blev det 937,5kg och plockade därmed hem silvret i tävlingen och även Finlands enda medalj under tävlingarna.

Barnens dag

Den 18/5 ordnades Barnens dag på torget i Mariehamn, ÅKK var där och visade upp sig. Elis Högnäs drog en 10 ton tung lastbil ca 15 meter med hjälp av en sele och ett rep. Sedan hade Ove Lehto och Kenta Sandvik dragkamp mot barnen, 14 stycken fick man hänga i andra änden på repet innan dom gav upp.

Åländska mästerskapen i styrkelyft 2002

Årets Åländska mästerskap i styrkelyft ordnades den 26/5 i Vikingahallen, intresset var stort och hela elva deltagare kom till start.

Lättast i tävlingen var Kenneth Lundsten som vägde in i 67,5kg klassen. Han hade ett sammanlagt resultat på 600kg i siktet. I knäböj blev det endast ingångsvikten på 200kg, men i bänken imponerade Kenneth genom att ta hela 150kg vilket var nytt SFI rekord. Efter att ha bytt från att dra marklyft med sumostil till att stå smalt har Kenneth fått ett uppsving i marklyftet och han gick därför redan i sitt första marklyft in på nya åländska rekordet 225,5kg. Vikten kom upp lekande lätt och han fortsatte med 235kg. Målet på 600kg sammanlagt var utom räckhåll och den riktiga viljan fanns inte i det sista lyftet på 240kg som bara lättade från golvet. Slutresultatet blev dock hela 585kg sammanlagt och nytt Åländskt rekord.

I 82,5kg klassen gjorde Jonas Nordberg en comeback efter några års tävlingsuppehåll. Han tog alla tre knäböjen och slutade på 165kg, i bänken fick han endast ingångsvikten 117,5kg han avslutade med 190kg i marklyft och 477,5kg totalt.

90kg klassen hade två deltagare Jimmy Pero och Jon Krogel. Jimmy som gjorde sin första styrkelyft tävling började med att sätta 165kg i knäböj och fortsatte sedan med 105kg i bänkpress. I marklyftet visade sig Jimmy vara en riktig lyftkran och hivade upp 215kg med mersmak. Sammanlagt blev det 485kg för Jimmy. Starkt jobbat!

Vann 90kg klassen gjorde Jon som såg lite blek ut i knäböjen där han klarade endast ingångsvikten på 210kg. I bänken däremot var formen betydligt bättre och han pressade 170kg i sitt sista lyft. Också i marklyftet var formen bra och han tangerade sitt personbästa på 240kg i sitt andra lyft. Det tredje och sista lyftet satsade han på 250kg men det blev för mycket. Sammanlagt blev det 620kg för Jon.

I ensam majestät vann Anders Johansson 100kg klassen. Anders tangerade sitt personbästa på 225kg i knäböj och i bänken körde Anders "raw" dvs utan bänkskjorta men satte ändå nytt tävlings personbästa med 150kg. Även i marklyftet blev det tangerat personbästa i och med att han i sitt andra lyft klarat 240kg också det utan någon speciell markdräkt. Slutresultatet blev nytt personbästa sammanlagt, 615kg.

I 110kg klassen hittar vi ännu en debutant i tävlingssammanhang, John Clemes där han tillsammans med Elis Högnäs gjorde bra ifrån sig. John tog 240kg i knäböj, 150kg i bänkpress och i marklyftet drog han 240kg. Sammanlagt blev det 630kg för John, inte dåligt för en debutant.

Elis vägde in i klassen med 50 grams marginal på 109,95kg. Han böjde 245kg, bänkade nytt personbästa på 182,5kg och avslutade med 252,5kg i marklyftet. Han slutade sammanlagt på 680kg och vann klassen.

Även i 125kg klassen var det två deltagare, Karl-Johan Sommarström som gett upp 110kg klassen och Jonas Pensar. Jonas böjde 210kg, bänkade 165kg, i marklyftet körde han på för fullt och klarade utan problem 260kg. Sammanlagt blev det 630kg för Jonas.

K-J tog 280kg i knäböj och i bänken blev det nytt tävlings pers med 2,5kg när han i sitt andra lyft tog 187,5kg. Han avslutade med att ta 280kg i marklyftet. Sammanlagt blev det 747,5kg.

Ove Lehto valde att gå i +125kg klassen tillsammans med 134kg tunge Kenneth "Kenta" Sandvik. Kenta var som vanligt stark som en björn och lekte utan några problem upp 332,5kg i knäböjen. Nytt pers med 7,5kg. Också i bänken blev det nytt pers i och med att han i sista lyftet tog 250kg. I marklyftet som är Kentas akilleshäla gick han in på bänkvikten 250kg, ökade sedan till 257,5kg i andra och 265kg i tredje. Totalt blev det 847,5kg.

Tävlingarnas i särklass bästa lyftare var inte helt oväntat EM tvåan Ove Lehto. Med en kroppsvikt på 126,55kg kom Ove till tävlingarna sugen på att pressa sina pers och sätta några nya rekord. Knäböjs formen var fortfarande inte den allra bästa, men ingången på 310kg kom lätt likaså det andra lyftet på 330kg. I sitt sista böj lade Ove på 342,5kg vilket nog kom upp, men underkändes pga dåligt djup. Bänken formen från EM hade hållit i sig och resultatet på 262,5kg var nytt SFI rekord och personbästa. Ove satsade därför på ett fjärde lyft med hela 265kg på stängen, lyftet godkändes med två - ett av domarna. Naturligtvis var även detta nytt SFI rekord och personbästa. I marklyftet blev det ny pers vikt på 367,5kg. Till allas förtjusning satsade han även i marken på ett fjärde lyft. Stängen lastades med 380kg en tangering av det finska rekordet! Vikten kom bra upp från golvet men stannade halvvägs upp, ett mycket bra försök dock. Nytt personbästa sammanlagt med 960kg var resultatet. Bara 40kg kvar...

Som avslutning på tävlingarna lastades stängen med hela 515kg! Det var Ove och K-J som körde ett litet extra nummer för publiken genom att dra tvåmannamarklyft på denna enorma vikt. 515kg var dock så lätt att man beordrade på 35kg till i ett andra lyft. 550kg på stängen!! Den här gången var det Ove och K-J som bestämde och inte tyngdlagen. Vikten kom upp hela vägen och skulle det bara funnits rum för mera vikter på stängen skulle det säkert ha gått att plocka några kilo till! Dom var dock nöjda med 550kg denna gång.

Domare på tävlingarna var Åke Björklund, Linda Rosbäck och Johan Lehto. Speaker var Chrille Linde.

ÅKK-open i friidrott

Den 20/6 ordnades det lite extra fritidsaktiviteter för klubbens medlemmar då en inofficiell friidrotts tävling ordnades på IP i Mariehamn. Grenarna var 100m, släggkastning, kulstötning, höjd hopp och längdhopp. Tolv av klubben medlemmar ställde upp och vinnare sammanlagt var Kenneth Lundsten. Tvåa Ove Lehto och trea Anders Johansson

Ålands starkaste man 2002

För tredje året i rad arrangerade ÅKK tävlingen Ålands starkaste man. I år liksom förra året så gick tävlingen på torget i Mariehamn i samband med Rockoff festivalen 20/7. Trots ett lite mulet väder så sökte sig närmare 700 personer dit för att se på tävlingen. Inträdet på 4€/person gick oavkortat till klubben, vilket betyder ett rejält tillskott i kassan.

Nio av Ålands starkaste män var anmälda till start. Lättast var Thomas Mickelsson på 80kg, sen kom Jon Krogell på 88kg, Anders Johansson på 97kg, Elis Högnäs på 111kg, Jonas Pensar på 116kg, Tobias Dalman på 117kg, Karl-Johan Sommarström på 118kg, Ove Lehto på 125kg och sist och tyngst Kenneth "Kenta" Sandvik på 135kg.

Tävlingen bestod av fyra grenar. Man började med Hercules Hold där den tävlande placerades mellan två bilar som står på lutande plan med handtag fästa i fronten. Man skall sedan försöka hålla bilarna på plats så länge som möjligt. Här fick favoriterna så som Elis och Ove se sig slagna rejält av Anders som höll hela 29,16s. Starkt jobbat Anders! Tvåa var Jon och trea Thomas.

Gren nummer två var att gå skottkärra med en bil ca 20 meter på tid. Här visade Ove var skåpet skulle stå och plockade hem segern med 1,5 sekunder tillgodo med tiden 12,08s före Elis och Tobias.

Den tredje grenen var Vikinga press. Här gäller det att stående pressa en vikt som ligger på en vagga upp på raka armar ovanför huvudet. Också här visade Ove bra klass och tog hela 152kg. Tvåa var Kenta på 136kg och trea K-J med 120kg.

Sista grenen var ett lastnings medley där det gällde att lasta sex olika objekt på olika höjder. Först gällde att lägga upp en 75kg tung metall stock ovanför huvudet på en trave med lastpallar. Sedan var det två sandsäckar som vägde ca 110kg styck som skulle upp. Detta följdes sedan av tre stenar 112kg, 120kg respektive 150kg. De två lättare skulle upp på ett varsitt oljefat medan den tyngsta endast behövde lyftas ca 60cm. Lite oordning gjorde att 120kg stenen blev den första och 112kg stenen den andra, men eftersom tävlingen påbörjats när felet upptäcktes så fick det vara så för alla. Ove var den enda som klarade av att lägga upp alla sex objekten och han vann därmed grenen och också hela tävlingen. Tvåa var Jonas som lade upp allt utom den sista stenen, likaså gjorde trean Tobias. En som imponerade starkt var 80kg tunga Thomas som lyckades lägga upp 120kg stenen. Han bommade dock sedan på 112:an, men det var ändå mycket starkt gjort!

Segrare för tredje året i rad blev alltså Ove Lehto, tvåa sammanlagt var Jonas Pensar och trea kom Tobias Dahlman som in i det sista tveklade om han skulle ställa upp för att han var i så "dålig" form...

Även i år hade vi en liten publik tävling. I år gällde det att stå så länge som möjligt med två 50kg viktskivor i var hand. Trots att många stora och starka killar var upp och testade så var segertiden endast just över två sekunder. Det var Conny Nylund som fick gå hem med priset 5 lådor med öl från Koff. Efter tävlingen visade först Pelle hur det skulle gå till genom att stå 23,45 sekunder. Ove visade också här att han var bäst genom att stå hela 45,5 sekunder, nytt personligt rekord. Hejar ropen från publiken hjälpte säkert till bra.

Segraren fick inte bara ära och berömmelse utan även en rejäl pokal, och ett presentkort. Han får också deltaga i den internationella strongman Grand prix tävlingen som hölls på torget i Mariehamn den 9-10 augusti.

Segraren fick inte bara ära och berömmelse utan även en rejäl pokal, och ett presentkort. Han får också deltaga i den internationella strongman Grand prix tävlingen som hölls på torget i Mariehamn den 9-10 augusti.

SFIM i bänkpress

Nio ÅKK lyftare deltog på SFIM i bänkpress den 27/7 i Borgå. Alla nio lyftare plockade hem varsin medalj. Sven-Erik "Svenne" Elfberg tog nytt personbästa och åländskt rekord i 56kg klassen med 105kg vilket också innebär att han kvalade till FM 2003. Också Thomas Mickelsson klarade FM-kvalet i 82,5kg klassen med ett lyft på 165kg vilket räckte till seger. Tvåa i klassen blev Pontus Lindros med 135kg.

Jon Krogell fick hård konkurrens i 90kg klassen och slutade trea med ett lyft på 170kg. Vann gjorde KK-Ekens Dennis Silver på 207,5kg

John Clemes bättrade på sitt personbästa rejält med ett lyft på 180kg. En ökning på 30kg sedan ÅM. John slutade tvåa i 110kg klassen efter VISs Fredrik "Freddi" Smulter som tog 190kg.

I 125kg klassen plockade ÅKK hem samtliga medaljer. Trea var en lätt Jonas Pensar med 180kg, tvåa var Karl-Johan Sommarström på 185kg. Segrade gjorde inte helt oväntat Ove Lehto som trots att han klagat på formen före tävlingen klämde i med ett nytt personbästa och samtidigt klubbens första nordiska seniorrekord på hela 265,5kg.

135,55kg tung Kenneth "Kenta" Sandvik pressade också sitt bänkpers med några kilo genom att ta 255kg. Han prövade även han i ett fjärde lyft på finska rekordet i +125kg klassen genom att lasta på hela 270,5kg. Vikten såg lätt ut men stannade tyvärr halvvägs upp den gången.

Åland Strongman GrandPrix

Den 10-11 augusti gästades Åland av starka män i världsklass då tävlingen Åland Strongman GrandPrix avgjordes på torget i Mariehamn. ÅKK ställde upp med en del utrustningen och passare till tävlingen. Åtta deltagare från världseliten deltog plus ÅKKs egen Ove Lehto. Deltagarna var Odd Haugen, Norge (52 år, 140kg, 189cm), Jarno Hams, Holland (27år, 137kg, 188cm), Harri Simonen, Finland (36år, 130kg, 185cm), Zydrunas Savickas (Litauen. 28år, 140kg, 190cm), Jorma Paananen, Sverige (36år, 147kg, 189cm), Irenuz Kuras, Polen (28år, 137kg, 183cm), Mark Illife, England (130kg, 190cm), Rene Minkwitz, Danmark (32år, 140kg, 190cm) och sist och för en gångs skull minst alltså Ålands starkaste man Ove Lehto, Åland (29år, 125kg, 178cm).

Tävlingen bestod av sex olika grenar, tre var dag. Man började med Stocklyft där Holländaren Hams vann på 165kg. Ove satte nytt personbästa med 140kg.

Nästa gren för dagen var "Conans circle", lastad med ca 300kg. Det var en helt ny gren för Ove som tyvärr fick en rejäl gungning av vikten i början. Han gick ändå ungefär tre fjärdedels varv i cirkeln, men det räckte tyvärr inte till och Ove slutade sist i grenen. Vinnare var åter igen Jarno Hams som vandrade en rejäl bit.

Sista grenen för dagen var bussdrag där tanken var att man skulle köra arm-över-arm med en 12 ton tung buss. Tyvärr så sluttade vägen emot lite för mycket för att grenen skulle bli riktigt lyckad och grenen blev i princip omöjligt. Ove kom endast 35cm, vann denna enormt tunga gren gjorde svenske Jorma Paananen med endast 1,78m.

Andra dagens tävlande började med en marklyftslänkande gren där det gällde att lyfta baken på en bil så många gånger som möjligt, beräknad vikt ca 300kg. Ove gick ut som tredje man och spöade de föregående två rejält genom att lyfta hela 13 repetitioner! Detta resultat visade sig vara mycket bra och det var endast danske Rene Minkwitz som mäktade med att få ihop

lika många. Delad grenseger till Ove alltså!

Den andra grenen för dagen var "Throw for height", här gällde det att kasta en 15kg järnbit så högt som möjligt över en ribba. Detta var även det en helt ny gren för Ove som har gjort en liknade övning då han tränat kulstötning, men då kastade han bakåt och inte uppåt. Detta visade sig också i tävlingen där Ove inte klarade ingångsvikten på 4 meter. Han kastade dock järnblocket längst av alla, upp på scenen, men nu var det ju inte det som gällde här. Även här blev det delad grenseger efter en jämn kamp mellan dansken och holländaren. Slutresultatet för dessa båda var sex meter, dom gjorde även bra försök på 6,20 men misslyckades alltså.

Inför den sista grenen, farmargång, låg Ove på sjunde plats med två man bakom sig. Farmarvikterna vägde 137kg styck och här gällde det att gå så långt som möjligt på en bana som var ca 20 meter lång. Tyvärr var Ove kanske lite väl ivrig att prestera bra inför hemma publiken och fick problem med att vikterna slog i benen redan efter några meter och han fick sätta ner dem. Han slutade sist i grenen och där med också sist i tävlingen, synd! Vann grenen gjorde Simonen med ca 60 meter. Efter att slutpoängen räknats ihop visade det sig att svenske Jorma Paananen tog hem segern med ett halvt poängs marginal före danske Rene Minkwitz. Trea blev Harri Simonen, Finland.

Tävlingen lockade en rejält stor publik som hejade på deltagarna, och naturligtvis framför allt vår egen Ove Lehto. Man får hoppas att liknande tävlingar kan ordnas på Åland igen.

Tävlingen filmades även och visades senare på den finska TVen.

EM i bänkpress

Den 25 augusti tävlade Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik på EM i bänkpress nere i Tjeckien. Ove som drabbades av en förkylning ett par veckor före tävlingen och var därmed mycket osäker på formen tävlade i 125kg klassen. Han vägde där in på endast 122,8kg vilket är ett par kilo lättare än vanligt. Ingångsvikten på 250kg kom upp i första lyftet men var lite ostadigt och underkändes av domarna. Andra försöket var bättre och godkändes. Han satsade sedan för fullt och satte på 262,5kg i sista lyftet för att försöka plocka hem bronset. Han klarade vikten men tyvärr så var det en lyftare efter Ove som gjorde mera och han slutade därmed fyra i tävlingen. Ove var ändå mycket nöjd med resultatet som är endast 2,5kg under hans personbästa. Nio lyftare deltog i klassen och vinnaren tog hela 292,5kg.

Kenta vägde in på 134,8kg i +125kg klassen på sin första stora internationella tävling. Han satte nytt personbästa med 257,5kg redan i andra lyftet och satsade sedan på 265kg i sista för att plocka hem en bronsmedalj. Vikten var dock för tung den här gången och Kenta slutade på en mycket bra femte plats. Man kan väl också anta att även Kenta var mycket nöjd med sin insats. Åtta lyftare deltog i klassen.

Studerar man resultatlistorna närmare så ser man att trean i 125kg klassen lyfte samma som Ove men var 200g lättare... Marginalerna var helt enkelt på fel sida den här gången. Silvret gick på 265kg och guldlyftet på 292,5kg var nytt världsrekord.

Polis FM och NM i styrkelyft

Två ÅKK lyftare deltog den 11 september i polis-FM i styrkelyft som avgjordes på polisskolan i Tammerfors. John Clemes tävlade i 110kg klassen och Karl-Johan i 125kg klassen.

John vägde in på 104,1kg och klarade lätt 260kg i knäböjen. Tyvärr fick han sedan problem i bänkpressen och gjorde där tre misslyckade lyft på ingångsvikten 175kg. Vikten kom nog upp hela vägen men underkändes av domarna.

Karl-Johan som gått upp ett par kilo den senaste tiden vägde in på 120,3kg. Viktökningen märktes även på resultaten som samtliga var nya personbästa. I knäböjen klarade han i tredje lyftet dröm vikten 300kg också i bänken spräckte han en drömgräns genom att klara 200kg. Även marklyftet gick bra och han klarade 290kg vilket ger ett slutresultat på 790kg totalt. Med det resultatet vann han överlägset sin viktklass och han lyfte även mest av alla under tävlingarna. Han blev därmed klar för att delta i polisernas NM i styrkelyft som arrangeras i Norge den 3 oktober.

Där passade Karl-Johan på att pressa sitt nysatta personbästa från polis FM ytterligare genom att göra 300kg i knäbøj, 202,5kg i bänkpress, 297,5kg i marklyft och 800kg sammanlagt. Resultatet räcket hela vägen och K-J kunde kvittera ut en guldmedalj.

"Record-shootout"

Klubben anordnade den 6 oktober en liten sammankomst för medlemmarna, vi började med att samlas i salen för diverse aktiviteter. Bland annat slogs det rekord i lite udda grenar så som flest repetitioner på kroppsvikten i bänkpress med fötterna i luften. Där gjorde Kenta en bra ökning från att tidigare endast klarat 10 reps så klämde han nu i med hela 22 stycken med en kroppsvikt på 138,5kg. Han fick därmed pokalen för "Största ökning av personbästa". Ove vägde in på 127kg och klarade av att pressa 25 reps, men detta var endast en liten ökning om man jämför med tidigare resultat.

En ny gren som testades var att göra 500kg sammanlagt i knäbøj, bänkpress och marklyft på så kort tid som möjligt. K-J vann genom att köra på endast 20,65 sekunder, tätt följd av Elis på 21 sekunder. Också Pelle Eriksson som har ett personligt tävlingsrekord på 550kg visade bra form genom att göra 500kg på 25 sekunder.

Ove slog också nytt personligt rekord i bicepscurl med 115kg. På tal om biceps så mättes det lite överarmar också. Inte helt oväntat så var Kenta värst med hela 57,5cm. Ove kom tvåa med 51,5cm och Tobias trea med 51cm. Linde uppfann också en ny gren som han ville kalla skinklyft eller grenlyft (senare publicerad i B&K). Man skulle helt enkelt lyfta en så tung vikt som möjligt genom att knipa ihop skinkorna runt vikten och sedan lyfta. Han klarade hela 25kg!

Priset för "Outstanding performance" gick till Jonas Pensar som efter några misslyckade försök lyckades få upp 112kg atlasstenen på ena axeln.

Efter en intensiv dag i gymmet så blir man hungrig så vi åkte till Rökkas korvkiosk där vi hade en korvätartävling. Det gällde helt enkelt att äta så många korv med bröd som möjligt. Ingen speciell tidsbegränsning var satt men bastun var bokad till kvällen så man kunde inte hålla på hur länge som helst. En fin pokal och äran stod på spel. Grundpaketet på fem korvar slank snabbt ner för de flesta, men sen blev det lite segare. Det blev en jämn kamp ända till slutet, men den slutliga segraren var dock Elis Högnäs som klämde in hela 19 stycken. Tvåa blev Jimmy Pero med 18st, trea Jonas Pensar med 17st och fyra Chrille Linde med 16. Ove klarade 13 medan Kenta och Tobias stannade på blygsamma 10st. Det åländska rekordet lär dock ska vara på hela 24 stycken men rekord hållaren är för oss okänd och det rekordet är inte heller satt under lika kontrollerade former.

Ålandsmarchen

Den 12 oktober deltog tre ÅKKare i Ålands marchen där det gäller att gå samma bana som Kanonlopps löparna springer. Starten går vid Breidablick i Finnström och målgången är på idrottsplanen i Mariehamn, en sträcka på 20km. Pelle Eriksson, Linda Rosbäck och Johan Lehto deltog, de gick sträckan på 3 timmar och 5 minuter.

Styrkelyfttävling i Jakobstad

Ove Lehto och Elis Högnäs åkte i den 19 oktober upp till Jakobstad för att delta i en styrkelyfttävling där. Båda satsade dock endast på att göra bra resultat i bänkpressen medan de i knäböj och marklyft endast gjorde symboliska resultat. Elis vägde in i 110kg klassen på 109,85kg. Han ökade där på sitt personbästa i bänken till 192,5kg. Han provade i tredje och sista lyftet på 200kg, men orkade inte den här gången. Han tog 125kg i knäböj och 200kg i marklyft. Ove som gjorde tävlingen för att få en liten koll på formen inför bänkpress VM i mitten av november samt för att testa en ny skjorta vägde in i 125kg klassen på 124,50kg. Ingångsvikten i bänken var 252,5kg och kändes enligt honom själv "knaggligt", men det blev ändå godkänt. 267,5kg i andra kändes bättre och kom upp utan problem och han lastade på 272,5kg i det tredje lyftet. Också den vikten kom hela vägen upp och han ökade därmed på sitt eget nordiska rekord på 265,5kg, som han satte på bänkpress SFIM tidigare i år, med 7 kilo. Ove kände att det fanns mer att ge och begärde därför ett fjärde lyft med 280kg på stången men tyvärr kom han inte hela vägen upp den här gången. I knäböj tog han 125kg och i marklyftet 250kg. Värt att notera är att 272kg är 2,5kg bättre än det europeiska rekordet i bänkpress på en styrkelyfttävling som ligger på 270kg. Orsaken till att Oves lyft inte blev godkänt som nytt europeiskt rekord var att en av de tre domarna inte hade rätt licens för att döma rekord på så hög nivå. Mycket synd! Det är ju dock rätt kul att det åländska rekordet är högre än det europeiska.

VM i styrkelyft

Den 17 november skulle Ove varit på VM i styrkelyft i Slovakien. Han fick tyvärr hoppa över tävlingen då en envis knäskada gjorde att han inte kunnat träna för fullt.

SFIM i styrkelyft

SFIM i styrkelyft ordnades den 2 december i Ekenäs, ÅKK ställde som vanligt upp med ett starkt lag. Tyvärr led laget av en del skador, både Jon Krogell och Kenneth Lundsten var skadade och kunde inte ställa upp över huvudtaget. Thomas Mickelsson hade problem med ett knä och gjorde endast symboliska vikter i knäböj och marklyft, men satsade för fullt i bänken. Karl-Johan Sommarström kom till start i 125kg klassen, men tvingades att bryta redan efter sitt första knäböj där han kände av en ryggskada. Även Elis Högnäs som efter mycket om och men lyckades att banta ner sig i 110kg klassen tvingades att bryta efter att han redan i uppvärmningen till marklyftet fått ont i ryggen.

I 56kg klassen vägde Sven-Erik Elfberg in på 55,2kg och gjorde där serien 110kg i knäböj, 95kg i bänkpress och 150kg i marklyftet vilket gav 355kg sammanlagt. Han hade också ett bra försök på 102,5kg i bänken, men det underkändes av domarna.

Thomas Mickelsson gick i 82,5kg klassen och gjorde där som sagt endast symboliska vikter i knäböj och marklyft. I bänken gick han in på 165kg vilket han tyvärr bommade i första lyftet, men det kom sedan lätt i andra. Han provade sedan på ytterligare 5kg i sista lyftet men det var för tungt den här gången.

Jimmy Pero vägde in på 86,0kg i 90kg klassen och gjorde där 175kg i knäböj, 110kg i bänkpress och hela 225kg i marklyft. Nytt personbästa med 510kg sammanlagt, FM-kvalgränsen avklarad och en SFI-guldmedalj blev resultatet.

I 100kg klassen stred två ÅKK lyftare om placeringarna, Anders Johansson och Per-Olof "Pelle" Eriksson. Pelle som vägde in på 100,0kg gjorde sin första styrkelyfttävling på nio år. Han gjorde en fin serie på 210kg i knäböj, 170kg i bänkpress och 230kg i marklyft och 610 sammanlagt vilket räckte till en fjärde plats. Han hade också två bra försök på FM kvalgränsen i bänkpress 180kg, men bommade tyvärr. Anders Johansson visade bra form och vägde in på lätta 95,3kg. Han slutade 5kg efter Pelle på 605kg sammanlagt med en serie på 210kg i knäböj, 145kg i bänk och 250kg i marklyft vilket räckte till femteplats i klassen där sju lyftare deltog.

Också i 110kg klassen fanns två ÅKK lyftare, Elis Högnäs och John Clemes. Elis fick kämpa in i det sista för att lyckas väga in under 110kg, han lyckades dock i sista stund komma ner till 109,8kg. Bantningen tog kanske på lite för mycket och i knäböjen klarade han endast ingångsvikten på 250kg, likaså i bänken där slutresultatet blev ingångsvikten på 185kg. I uppvärmningen inför marklyftet skadade han sig som sagt och fick göra ett avslutande marklyft på endast 65kg för att få ett sammanlagt resultat. John gick det desto bättre för, han klarade invägningen utan problem med en kroppsvikt på 106kg. Han inledde med en mycket bra böj på 270kg men i bänken var han lite illa ute och klarade ingångsvikten på 170kg först i tredje och sista försöket. Han avslutade starkt med 255kg i marklyftet och slutade på fjärde plats med 695kg sammanlagt endast fem kilo efter trean, KK-Ekens Robert Salin.

Samtliga deltagare i 125kg klassen var ÅKKare, Karl-Johan Sommarström, Jonas Pensar och Ove Lehto. K-J fick som nämnts tidigare bryta tävlingen redan efter första knäböjen på grund av skada. Jonas som vägde in på 116,8kg gjorde bra ifrån sig med serien 230kg i knäböj, 175kg i bänkpress och 270kg i marklyft. 675kg sammanlagt räckte dock inte till seger utan det gick inte helt oväntat till Ove som gjorde en bra tävling med tanke på att han inte kunnat träna varken knäböj eller marklyft särskilt bra den senaste tiden på grund av en knäskada. Han öppnade med att göra 315kg i knäböj och fortsatte sedan med 255kg i bänken, han provade också på 265kg men bommade. Marklyftet gick riktigt bra och han drog hela 355kg i sista lyftet. Han blev därmed tävlingarnas bästa lyftare med resultatet 925kg och en kroppsvikt på 124,8kg. Detta var Oves tionde SFI guld. Efteråt var han nöjd med sin insats i knäböj och mark men i bänken hade han hoppats på ett bättre formbesked inför VM en vecka senare.

En som definitivt inte kan vara missnöjd med formbeskedet inför VM är Kenneth "Kenta" Sandvik som gick i +125kg klassen. I knäböj och marklyft tog han det lugnt och gjorde 200kg i vardera moment medan han i bänken körde på för fullt. Han gick in på nytt personbästa 260kg och satte sedan på nya finska rekord vikten 270,5kg i sitt andra lyft. Han tryckte upp vikten utan några som helst problem och han ökade på med ytterligare 10kg i sitt sista lyft. Med 280kg på stången kan man tycka att det borde börja se lite tungt ut, men också den vikten kom upp utan några problem! Nytt finskt rekord med tio kilo och en kroppsvikt på 138,1kg gör att han passerar Ove i rankinglistorna över Finlands bästa bänkpressare!

På vägen hem passade vi på att stanna till vid en McDonalds och ha en lien cheesburger-ätar-tävling. Elis var säker på seger efter att ha klämt tio stycken, men Jimmy kom starkt på slutet och klämde i sig sin elfte på vägen ut till bilen. Trea blev Pelle med nio.

VM i bänkpress

Den 8 december var det alltså dags för Ove och Kenta att delta i VM i bänkpress i Luxemburg. Ove slutade på sjätte plats i 125kg klassen med resultatet 265kg. De var tre lyftare som stannade på den vikten och bronset gick på 267,5kg. Ove provade i sista lyftet på 270kg för att ta bronset, men han orkade tyvärr inte. Guldet gick till Ryssen Isakov på 282,5kg.

Kenta däremot klämde i med hela 287,5kg och tog VM brons! Han ökade därmed på sitt nysatta finska rekord från helgen före med ytterligare 7,5kg! Vinnare blev japanen Midote på 300kg och två svenske Ulf Wilkund på 290kg. Kenta bommade ingångsvikten på 270kg, lade på 275kg i andra och fick upp det men satsade sedan allt på ett kort och beställde alltså på 287,5kg i sista lyftet, vilket han klarade! Flera lyftare försökte på vikter över 290kg men orkade inte med eller fick inte lyften godkända, turen var på Kentas sida den här gången. Klubbens första senior VM medalj var därmed ett faktum och det var stor

uppståndelse i både tidningar och radio.

"Luciapumpen"

Den 14 december ordnades en tävling i kroppviktsbänk, kallad "Luciapumpen". Där gällde det att pressa så många repetitioner som möjligt i bänkprens på kroppsvikten (halva för tjejer) och med fötterna i luften. Vinnare i tävlingen blev en tjej!. Det var Ulrika Skaglund som pressade hela 29reps på 27,5kg, kul! Tvåa blev Ove med 24reps på 126kg, trea en nyopererad Thomas med 23reps på 79,5kg, fyra var Kenta med 22reps på 140kg, femma Johan med 21reps på 86,5kg, sexa Pontus med 20reps på 78,5kg, sju Linda med 19reps på 41kg, åtta Pelle med 17reps på 101,5kg, nia K-J med 13reps på 123,5kg, tia Jonas P med 10reps på 117kg, elva Elis med 9reps på 113,5kg, elva Tommy Nordlund med 7resp på 91kg och tolv Rasmus Donner med 2reps på 82kg.

Grepptävlingen bestod av fem olika grenar marklyft med grov stång och händerna lika, straphold med CoC#1, pinch gripp med kloss, enhandslyft med lagrat handtag och flippa 25kg vikt. Vinnare totalt blev Ove på 50poäng, tvåa Pelle med 43,5, trea Jonas Pensar med 39, fyra K-J med 34, femma Kenta med 28, sexa Elis med 26,5, sju Johan med 20 och åtta Rasmus Donner med 16poäng. Pontus Lindroos och Tommy Nordlund fullföljde inte tävlingen och fick 9,5 respektive 8,5poäng

B&K open

Den svenska tidningen B&K Sports Magazine anordnar varje år en tävling som går under namnet B&K Open där läsarna får skicka in bilder på sig själva för att bedömas av professionella bodybuilding domare. I årets upplaga deltog två ÅKKare i tävlingen med totalt ca 90 deltagare, Johan Lehto och Anders Johansson. Efter några månaders hård träning och diet så togs bilderna i början av oktober och skickades in till redaktionen. Resultatet blev bättre än väntat då Johan slutade på trettonde plats och Anders som nummer 28. Tvåa i tävlingen slutade sverige-åläningen Joel Kanerva
Kan ju också påminna om att 1998 vann Kenneth "Kenta" Sandvik hela tävlingen...

Idrottsgala

Som avslutning på år 2002 så ordnade Ålands Idrottsförbund för andra året i rad den åländska idrottsgalan den 2 janurari 2003 på hotell Arkipelag. Från ÅKK var de personer som fick profilpengar från Idrottsförbundet inbjudna samt ytterligare en representant för klubben, ordförande Johan Lehto.

Inte helt oväntat fick Kenneth "Kenta" Sandvik priset för "Årets genombrott" för sina enormt fina framgångar under året som avslutades med ett brons på VM i bänkprens och samtidigt ett nytt finskt rekord. Han fick sedan även Ålandstidningens bragdmedalj, ett pris som röstas fram av tidningens läsare, kul att man uppskattar våra prestationer ute i stugorna. Medaljen går därmed till ÅKK för andra året i rad, Ove fick den förra året. Bara det måste vara någon form av rekord!

Klubben fick också priset för "Årets idrottslag" för sina många starka prestationer under året. Synd bara att inte alla som varit med och kämpat under året inte kunde få vara med och ta del av uppvaktningen, men dom som inte var där får ta åt sig allt vad dom kan ändå. I priset ingick också en penning summa på 1000€ som alla kommer att ha glädje av då det är dags att åka på tävlings resa nästa gång. I sitt korta tacktal berättade Ove bland annat att när han började i klubben i början av 90-talet var det endast tre aktiva medlemmar och att det då såg mycket mörkt ut för klubben. Att ÅKK nu skulle vara en av Ålands mest framgångsrika idrottsklubbar kunde ingen tro då. Han passade även på att tacka Mariehamns stads fritidsnämnd som under året som idrottsgården renoverades lånade ut utrustning och hjälpte till med hyran i den provisoriska träningslokalen. En stor överraskning för vår del var nog är vandringspriset "Mediabucklan" delades ut av de åländska medierna (aland.com, Nya Åland, Radio väst, Ålandstidningen och Ålands radio/TV) och man ropade upp ÅKK som vinnare av priset. Motiveringen var att vi "på ett snabbt och rättframt sätt låtit allmänheten ta del av såväl medgångar som motgångar". Man kan väl anta att hemsidan har en del i det hela, men jag vet också att våra killar pratar ivrigt i telefonen med media efter varje tävling, så det är absolut något vi alla kan vara stolta över.

Man delade även ut stipendier åt åländska idrottare som under året rönt internationella framgångar. Där fick Ove 1000€ för sitt EM silver i styrkelyft och Kenta 2000€ för sitt VM brons i bänkprens. Det är roligt att se att alla timmar av hård träning också uppskattas av andra.

Kenneth Lundsten

Kenneth som studerar i Uppsala har också under året deltagit i ett antal tävlingar i den svenska serien. Bland annat den 14 september tävlade han i 75kg klassen och gjorde där serien 190kg i knäböj, 152,5kg i bänk (han tog även 157,5kg i ett fjärde lyft, nytt rekord för Östra svealand) och 242,5kg i marklyft vilket totalt blev 585kg.

Övrigt

Klubben har också under året hunnit med att ordna fram en egen logo, samt skjortor och dräkter med tryck på. Stort tack till Pelle Eriksson som var den drivande kraften i detta projekt.

Den fjärde mars fick klubben en ny hemsida, den tidigare hade varit mycket enkel och sällan uppdaterad. Man köpte också upp domännamnet kraftsport.nu för att få en bra adress till sidan, www.kraftsport.nu. Sidan innehåller först och främst nyheter om vad som händer inom klubben, information om tävlingar och medlemmarna, rekordlistor och bilder. Det finns även ett diskussionsforum där besökarna kan ställa frågor eller ge kommentarer. Antalet besökare har under året stigit stadigt och är i dagsläget i genomsnitt uppe i ca 65 per dag vilket tyder på ett stort intresse för vad som händer inom kraftsporten på Åland. Också media har uppmärksammat hemsidan, bland annat genom att under Idrottsgalan tilldela klubben "Mediabuckaln". Ålandstidningen utnämnde också sidan till "Årets sportsajt" i ett test där Åländska föreningars sidor granskades och testades.

Under året så har även renoveringen av Idrottsgården färdigställts. Till konditionshallen köptes en hel del ny utrustning som delar av klubbens styrelse var med att välja ut. Den 10 juni flyttade klubben från den temporära lokalen i ett garage ute i Norrböle tillbaka till Idrottsgården, där hjälpte klubbens medlemmar till med att bära in den nya utrustningen samt planeringen av hur det skulle inredas.

Under året har Ove också varit delaktig i sammanställningen av listor över SFI rekord i styrkelyft. Efter mycket rotande i gamla tävlingsresultat så finns de nu kompletta listorna utlagda på hemsidan där de uppdateras kontinuerligt
Klubben har också under året tagit fram en drogpolicy och ett tävlingsavtal som alla som tävlar för klubben i framtiden kommer att få skriva på.

Kenta som under året tagit sig upp i världseliten i bänkprens fin också priset för bästa bänkprensare i Finland 2002 av finska styrkelyftsförbundet.

Avslutningsvis kan konstateras att klubben insatser under året räcket till en sjunde plats i rankingen över samtliga finländska

klubbar, totalt 95 sytycken. I styrkelyftsrankingen slutade Ove tvåå, Kenta 28a och Karl-Johan på 42a plats. I bänkpressrankingen däremot toppas de två tyngsta klasserna av Ove och Kenta.