

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2003

Ålands kraftsportklubb r.f.

2002 års stora framgångar följdes 2003 upp med ännu mera framgångar. Året har också varit klubbens tjugonde verksamhetsår. Totalt har vi haft 56 stycken medlemmar och antalet tävlande har varit stort, närmare bestämt tjugoen licensierade lyftare har tävlat för klubben under året. Vi har ordnat två egna tävlingar i styrkelyft, SFIM i styrkelyft plus tävlingen Ålands starkaste man 2003 under året. Medlemsavgiften har varit samma som föregående år 5€ för understödandemedlem, 10€ för tävlande junior och 15€ för tävlande senior. Styrelsen under året har varit följande.

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

Här följer en liten sammanfattning över klubbens verksamhet under året.

25/1 Stor publik och många bra resultat på ÅKKs klubbtävling i styrkelyft.

Hela 13 deltagare ställde upp i ÅKK klubbtävling i styrkelyft som ordnades i styrkesalen på Idrottsgården i Mariehamn. Roligt var att fem av dessa gjorde sin tävlingsdebut i styrkelyft, extra roligt var att två av dessa var tjejer. Intresset för styrkelyft har alltså ökat den senaste tiden, det syntes även på att salen snabbt fylldes med nyfikna åskådare. Kul!

I 56kg klassen för damer debuterade Ulrika Skaglund. Hon raderade där ut Ann-Louise Ingves 15 år gamla rekord i knäböj genom att ta 90kg. I bänkpressen tangerade hon det Åländska rekordet på 55kg och i marklyftet ökade hon på rekordet med 30kg till 120kg hon gjorde även ett bra försök på 125kg i ett fjärde lyft. 265kg samantaget i sin första tävling visar att här finns det betydligt mer att hämta.

Anne Sundström tävlade i 75kg klassen och gjorde där 85kg i knäböj, 55kg i bänkpress och 110kg i marklyft. Samantaget blev det 250kg och också här finns det mera att ge, sista bänken och marklyftet såg riktigt lätta ut.

I 56kg klassen för juniorer U-23 visade Sven-Erik "Svenne" Elfberg storform genom att slå rekord på löpande band. Nytt åländskt rekord i knäböj med 135kg, nya SFI rekord i bänkpress och marklyft med 107,5kg respektive 170,5kg räckte även till nytt SFI rekord samantaget på 412,5kg. Han hade även ett bra försök på 110kg i bänken i ett fjärde lyft.

Rasmus Donner vägde i sin debuttävling in på 82,1kg i 82,5kg klassen. Han gjorde där serien 110kg i knäböj, 95kg i bänkpress och 150kg i marklyft. Resultatet blev 355kg samantaget.

I 90 kg klassen fanns två deltagare, Jim Mäenpää och Jon Krogell. Jim som även han gjorde sin debuttävling gjorde serien 155kg i knäböj, 135kg i bänkpress och 180kg i marklyft. Det samantagda resultatet på 470kg räckte dock inte till seger i klassen då Jon fick ihop 600kg med serien 200kg, 150kg och 250kg. Jon hade tyvärr känt av en axel skada under vintern och kunde inte gå för fullt i bänken.

Också i 100kg klassen fanns två lyftare, Christian Lindström och Per-Olof "Pelle" Eriksson. Cristian satsade endast på bänken och gjorde därför bara 75kg i knäböj. Han fick dock problem redan på ingångsviket 180kg i bänkpressen och tvingades efter tre misslyckade försök att bryta tävlingen. Pelle körde på för fullt i knäböjen och gjorde där 220kg, i bänken siktade han på att klara FM kvalgränsen på 180kg men han lyckades inte få upp mer än 172,5kg. Efter bänken kände han av en skada och tog endast 90kg i marklyftet för att inte förvärra skadan. Samantaget blev det 482,5kg för Pelle.

Också i 110kg klassen hittar vi en debutant det var Vasabon Mathias Lindström som gjorde 230kg i knäböj, 170kg i bänkpress och 240kg i marklyft. Han fick därmed ihop 640kg samantaget.

Dagens största klass var 125kg klassen med tre deltagare Elis Högnäs, Jonas Pensar och Karl-Johan Sommarström. Alla tre siktade in sig på bänken och Elis fick där upp 185kg men bommade sedan två gånger på 195kg. Jonas pressade 170kg i första men bommade sedan på 180kg. K-J satte nytt personbästa med 210kg. Ove Lehto som i vanliga fall även han skulle varit med i 125kg klassen valde att inte delta för att spara sig till FM några veckor senare.

Tävlingarnas bästa lyftare var inte helt överraskande Kenneth "Kenta" Sandvik som sin vana trogen satte några personbästa. I knäböjet blev det nytt åländskt rekord på 350kg i ett fjärde lyft efter att han klarat 340,5kg i sitt tredje. Också i bänken var han i bra form och klarade 280kg men blev faktiskt nere när han försökte på personbästat 290kg. I marklyftet ökade han sitt personbästa med 15kg genom att i sitt sista lyft dra 290kg. 910kg samantaget visar att han har bra medaljchanser på FM om några veckor.

Stort tack till alla som hjälpte till under tävlingen och ett speciellt tack till domarna Åke Björklund, Tommy Nordlund och Anders Johansson.

6/2 Kenneth Lundsten tävlade gjorde en serietävling i Sverige.

Han satte serien 212,5kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 242,5kg i marklyft. Samantaget 600kg, kroppsvidt 70,65kg.

14/2 Klubben antog en drogpolicy och ett tävlingsavtal.

Styrelsen hade ett möte där vi slog fast klubbens drogpolicy (bilaga1). Vi tog även beslut på att alla som tävlar för klubben skall underteckna ett tävlingsavtal (bilaga2). Detta först och främst för att utåt visa klubbens ståndpunkt angående användning av drog- och dopingklassande preparat.

15/2 Hårda domare ställde till problem för ÅKK juniorerna på bänk FM i Jväsbyllä men de fick ändå med sig två silver hem.

FM i bänkpress för juniorer avgjordes, fyra ÅKK lyftare deltog. Sven-Erik "Svenne" Elfberg i 56kg klassen, Thomas Mickelsson i 82,5kg klassen, Jon Krogell i 90kg klassen och Elis Högnäs i 125kg klassen.

Svenne som visat god form på träningen hade endast en motståndare i sin klass. Han gick därför in på en säker vikt, 95kg vilket han klarade utan problem. Han höjde därefter till nya personbästat och nytt SFI rekord för juniorer 110kg, också den vikten kom upp och han satsade sedan i sista lyftet på guldet genom att lägga på hela 117,5kg. Han gjorde ett bra försök, men orkade inte hela vägen upp. Det slutade alltså med ett silver för Svenne.

Nästa medaljhopp var Thomas som också han visat god form på träningen, men tyvärr så var inte domarna på hans sida. Han gick in på 160kg vilket kändes lätt men som underkändes av domarna. Han ökade därför lite försiktigt till 162,5kg i andra, också kom upp men underkändes och han gjorde ett nytt försök i tredje lyftet men inte heller då var domarna nöjda. En mycket besviken Thomas fick alltså åka hem utan ett enda godkänt lyft. Om han hade fått 162,5kg så skulle det räckt till silver...

Jon hade hård konkurrens i sin klass, han började på 150kg och fortsatte sedan i andra med 157,5kg vilket han klarade. Han satsade sedan på att ta bronset med ett lyft på 162,5kg men orkade tyvärr inte. Han slutade därmed sexa totalt. Också Elis hade problem med att blicka domarna. Han fick sin ingångsvikt på 185kg godkänt först i sitt tredje och sista lyft, det räckte dock ändå till silver i klassen. Guldet gick på 195kg vilket inte borde varit helt omöjligt för honom att slå om domarna inte skulle varit så hårda.

5/2 Inför FM i styrkelyft fick Ove och Kenta en kallelse till ett doping test.

En läkare från Åbo kom då över till Åland för att göra testen. Resultatet kom efter ca två veckor och inga spår efter otillåtna preparat fanns i testerna.

9/3 Fyra medaljer, stor rekordslakt av två Europarekord i bänkpress och ett finsktrekord sammanlagt av ÅKK lyftarna på styrkelyfts FM i Helsingfors.

Årets finska mästerskap i styrkelyft för seniorer blev ett av klubbens mest lyckade mästerskap någonsin. Ett guld, ett silver, två brons och två Europarekord i bänkpress och ett finskt rekord sammanlagt var resultatet av en lång dag på tävlingsarenan. I 60 kg klassen vägde Sven-Erik "Svenne" Elfberg in på 58,8kg. Han satte nytt Åländskt rekord i knäböj med 145kg. I bänken blev det nytt SFI-rekord med 117,5kg och marklyftet där han drog 180kg var även det nytt Åländskt rekord. Sammanlagt blev det naturligtvis också nytt Åländskt rekord med 442,5kg. Nytt personbästa med hela 30kg. Resultatet räckte till ett brons i seniorernas FM för junioren Svenne. Mycket starkt jobbat!

Kenneth Lundsten bantade ner sig till 67,5kg klassen och siktet var inställt på 600kg sammanlagt. Han klarade alla tre knäböj och slutade där med 212,5kg. I bänken stannade han på 142,5kg efter andra lyftet. Han försökte på 147,5kg i sista men bommade. I marken så drog han ett vråltungt lyft på 240kg i andra och försöket sen på 245kg i sista för att komma upp till drömgränsen 600kg. Tyvärr var vikten för tung för honom den här gången och han slutade fem kilo från målet med 595kg sammanlagt. Resultatet räckte till en bronsmedalj också till Kenneth.

I 125kg klassen fanns två ÅKK lyftare Karl-Johan Sommarström och Ove Lehto. K-J var ute efter en medalj men fick tyvärr se sig slagen med futtiga 2,5kg sammanlagt. Han satte ändå personbästa i både knäböj och bänkpress med 310kg respektive 210kg. I marklyftet drog han 295kg i sitt andra lyft och försökte på 300kg i sista men bommade tyvärr och förlorade alltså därmed bronset. Ove var ute efter sitt sjunde raka FM guld. Han var överlägsen segrare redan efter att ha klarat ingångsvikterna men han körde ändå på för allt vad tygen höll. I knäböjen gjorde han 345kg i sitt andra lyft och gjorde sen ett försök på 355kg i sitt sista men orkade inte hela vägen. I bänken gjorde han 260kg i sitt andra lyft vilket kändes lite segt. Han ökade därför bara med 2,5kg till sitt tredje lyft, det kändes dock riktigt lätt och han begärde därför på 270,5kg för nytt europarekord i ett fjärde lyft. Vikten kom hela vägen upp och Ove kan nu titulera sig europarekordhållare. Lyftet blev dock inte nytt finskt rekord, det har Ove nämligen sedan tidigare med ett lyft på 272,5kg från Jakobstad förra hösten. Det lyftet räknades dock inte som Europarekord eftersom domarna på den tävlingen inte var kvalificerade att döma rekord på europarekord nivå. I marklyftet tog Ove sikte på att slå det finska rekordet sammanlagt som låg på 970kg i 125kg klassen. För att klara det så krävdes ett lyft på 365kg och Ove beställde på det i tävlingarnas sista lyft. Han klarade vikten och fick därmed hela 972,5kg sammanlagt. Nytt finskt rekord! Tvåan i klassen slutade hela 100kg efter Ove som i sin tur slutade endast en futtig poäng i från att bli tävlingarnas bästa lyftare, titeln gick nu istället till Sammi Nieminen som 717,5kg i 67,5kg klassen.

Klubbens tungviktare Kenneth "Kenta" Sandvik vägde in på 139,75kg i +125kg klassen. Han öste där på med nytt personbästa på hela 355kg i sitt sista böj. I bänkpressen hade han viss press på sig sedan han i princip lovat att sätta nytt Europa rekord på minst 290,5kg och han hoppades även på att kunna gå på drömvikten 300kg efter att ha klarat vikten på träning ett par veckor tidigare. En förkylning under den senaste veckan gjorde dock att han kanske inte kunde prestera sitt allra bästa. Han fick sitt första lyft på 280kg underkänt av domarna då det var lite ostadigt. Han tog sedan vikten säkert i andra lyftet och beställde sedan på 290,5kg i sitt tredje lyft för att slå europarekordet. Inte heller den vikten vållade allt för stora problem och han gjorde därför till publikens förtjusning ett fjärde lyft på 295kg. Det blev dock för tungt den här gången. KK Ekens Kenneth Tallqvist bommade tyvärr ut sig i bänken och Kenta fick då tillfälle att slåss om guldet med Jarri Martikainen. Kenta drog 300kg i sitt sista lyft och fick ihop 945kg sammanlagt men Martikainen slog honom på målakan genom att göra samma resultat men på lättare kroppsvikt. Ett FM silver är dock inte helt fy skam.

För att få sina nysatta rekord godkända så krävdes det att både Ove och Kenta tog ett nytt dopingtest direkt efter tävlingen, det andra testet på tre dagar för båda. Också Kenneth Lundsten fick göra ett test efter avslutad tävling. Resultaten dröjde cirka tre veckor alla tre var negativa dvs inga spår efter otillåtna preparat fanns i proven.

En historisk dag i klubben historia. Frågan är vad som är störst. Att Ove och Kenta stal hela showen i de tunga klassernas bänk genom att sätta varsitt Europa rekord eller att Ove tog sitt sjunde raka FM guld eller att han äntligen slog det finska rekordet sammanlagt i styrkelyft. Ove själv rankande sitt nysatta finska rekord som det bästa som hänt honom under dagen.

22/3 Idrottens dag på Idrottsgården.

Vinnare av årets kvinnliga superstar heter Ulrika Skaglund tävlande för ÅKK. Tävlingen avgjordes i fem olika delmoment, bland annat simning, frågesport och hinderbana. Fem tjejer från idrottsÅland deltog och vann gjorde alltså Ulli. Grattis! I herrarnas superstar tävling deltog ÅKKaren och friidrottaren Rasmus Donner, han slutade tvåa.

23/3 Ett silver blev resultatet av juniorenas FM i styrkelyft i Rihimäki.

Jon Krogell vägde in på 88,3kg i -90kg klassen och började med att spräcka sin nya knäböjsdräkt i första lyftet, men hann sedan byta till en annan och fick till slut nytt personbästa i knäböj med 230kg. I bänken pressade han 162,5kg och han avslutade sedan med 255kg i marklyft. 647,5kg sammanlagt var nytt personbästa och räckte till en silvermedalj. Vann 90kg klassen gjorde SFI-lyftaren Stefan Westerholm.

Jimmy Pero gick i samma klass, han vägde in på 88,75kg och gjorde serien 180kg i knäböj, 110kg i bänkpress och 220kg i marklyft vilket blev 510kg sammanlagt, tangerat personbästa och en sjätte plats i FM debuten.

Elis Högnäs fick inte riktigt till det i -110kg klassen och hamnade utanför pallen med 692,5kg sammanlagt. 5kg till hade räckt till brons, 7,5 för silver och 15 för guld. Han vägde in på 109,05kg och gjorde serien 255kg, 185kg och 252,5kg. I sista marklyftet försökte han sig på ytterligare fem kg för att ta medalj, men bommade och hamnade därmed på en fjärde plats. Sven-Erik "Svenne" Elfberg kunde inte delta pga sjukdom.

5/4 Kenta första lyftaren i Europa att klara 300kg i bänkpress på en IPF-tävling. Ett guld och ett silver resultatet efter FM i bänkpress.

FM i bänkpress för seniorer ordnades i Salo mellan Åbo och Helsingfors. Sex ÅKK lyftare var på plats tillsammans med tre coacher.

I 60kg klassen gjorde junioren Sven-Erik "Svenne" Elfberg sitt första senior FM i bänk. Han vägde in lätt på 57,85kg efter att ha haft problem med sjukdom under några veckor före tävlingen. Ingångsvikten på 110kg kom upp hyfsat lätt och han försökte sedan två gånger på nytt personbästa på 120kg utan att lyckas, men för att klättra i resultatlistan så hade det krävts att han gjort upp emot 130kg. Svenne slutade fyra.

Junioren Thomas Mickelsson vägde in på 81,4kg i 82,5kg klassen. Siktet var främst inställt på nytt personbästa. Första lyftet på 160kg kom nog upp men underkändes av domarna pga för dåligt stopp, han klarade dock lätt i andra försöket. I tredje lyftet klarade han nytt personbästa och nytt Åländskt rekord med 170kg. Thomas slutade åtta i klassen.

Elis Högnäs som också är junior tävlade i 110kg klassen och gjorde där en riktigt bra tävling med tre godkända lyft. Han slutade på nytt personbästa på 195kg och på tionde plats i klassen.

I 125kg klassen tävlade två ÅKK lyftare, Karl-Johan Sommarström och Ove Lehto. Karl-Johan vägde in på 123,5kg och siktade på att slå nytt personbästa. Ingången på 202,5kg gick tungt och han lade på 207,5kg utan att lyckas i sina två kvarvarande lyft. Inget personbästa, men en sjunde plats sammanlagt. Ove vägde in på 124,5kg och var förstas sugen på att försvara titeln från förra året. Vikterna kändes tunga på uppvärmningen och ingångsvikten sänktes därför från 260kg till 250kg. När det sedan gällde så kom vikten upp utan några som helst problem, lika så 260kg i andra lyftet. Han gjorde sedan ett försök på nya personbästat 275kg men lyftet lyckades inte riktigt och underkändes av domarna fastän det kom upp. Oves resultat räckte dock inte till seger då en lyftare som tidigare tävlat i 110kg klassen, Janne Kuuseva, gått upp till 125kg klassen. Han visade att han var en av världens bästa bänkpressare genom att sätta nytt världsrekord i klassen på 293kg. Ove tog dock hem silvret med 15kg före trean.

I +125kg klassen gjorde Kennet "Kenta" Sandvik som förste man i Europa 300kg i bänkpress på IPF-tävling. Nytt Europarekord i bänkpress, igen! Kenta vägde 141,0kg och vann klassen med 55kg före tvåan. Under prisutdelningen fick han också bucklan för "Årets bänkpressare i Finland 2002". Efter tävlingen fick Kenta göra sitt tredje dopingtest inom en månad, svaret dröjde cirka två veckor, inga spår efter otillåtna preparat fanns i provet.

13/4 Kenneth Lundsten gjorde en serietävling i Österbybruk.

Han vägde in på 71,1kg och gjorde serien 215kg i knäböj, 150kg i bänkpress och 240kg i marklyft vilket räckte till 605kg totalt.

3/5 Rysare under NM i bänkpress som avgjordes i Ylöjärvi. Nytt Europarekord, igen, för Kenta!

Två ÅKK lyftare var på plats uppe i Ylöjärvi när NM i bänkpress avgjordes. Elis Högnäs gick i 110kg klassen för juniorer U-23 och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade i seniorernas +125kg klass.

Elis som hade endast en motståndare i sin klass gick in på en vikt som han var säker på att ta, 180kg. Vikten kom upp lätt redan i första försöket men underkändes av domarna. Han gjorde ett nytt försök på samma vikt i andra lyften, men också det blev underkänt, den här gången pga dåligt stopp mot bröstet. I tredje försöket tog han det lugnt och fick till sist ett godkänt lyft på vikten. Ettan i klassen tog 200kg och Elis slutade tvåa.

I +125kg klassen var det upplagt för en riktig rysare, vilket det också blev när Kenta skulle mäta sina krafter med danske Niels Staerkjaer och svenske Ulf Wiklund alla tre kapabla att göra vikter på upp emot 300kg. Kenta hade redan från början en fördel i och med att han var lättare än både dansken och svensken. Ulf gick in på 287,5kg och klarade. Kentas ingång var 290kg vilket han bommade och Niels gick in på 292,5kg och klarade. Kenta ökade ändå i sitt andra lyft till 292,5kg för att ta ledningen, vilket han klarade. Ulf tog även han 292,5kg i sitt andra lyft och Niels pressade upp 295kg. Till sista omgången begärde samtliga till att börja med 297,5kg. Efter lite rävspel slutade det dock med att alla tre gick på 300kg i sista lyftet. Ulf bommade, Kenta och Niels klarade. Kenta vann tävlingen på lättare kroppsvikt, Niels tog silver och Ulf brons. Som avslutning så begärde Niels i ett fjärde lyft 300,5kg på stängen för att ta europarekordet av Kenta och Kenta svarade med att göra samma sak. Niels mäktade inte med vikten denna gång, men Kenta pressade den hela vägen och ökade därmed på sitt eget rekord med 0,5kg! I och med att Kenta satte sytt europarekord igen så fick han också för fjärde gången på två månader göra ett dopingtest.

Janne Kuuseva som vann över Ove i 125kg klassen på FM deltog på NM och bommade två gånger på 270kg men tog 275kg i sitt tredje lyft. Han prövade sedan i ett fjärde lyft att slå sitt eget världsrekord genom att lägga på hela 295kg men bommade.

11/5 EM i styrkelyft avgjordes i Sofia, Bulgarien. Ove och Kenta deltog.

Ove tog brons med serien 352,5kg i knäböj, 267,5kg i bänkpress och 350kg i marklyft sammanlagt 970kg i -125kg klassen, han vägde in på 123,8kg. Han bommade första bänken på 260kg och två marklyft på 360kg. Guldet gick till Henry från England på 1002,5kg och silvret till Karpik Ukraina på 1000kg. Svenske Jörgen Ljungberg och förra årets vinnare Muravliov från Ukraina bommade ut sig.

Kenta som gjorde sin första stora internationella tävling i styrkelyft gjorde som vanligt bra ifrån sig. Han slutade på fjärde plats med serien 360kg i knäböj, 292,5kg i bänkpress, 305kg i marklyft och 957,5kg sammanlagt. Han hade två bra försök på 300kg i bänken, men de underkändes av domarna. Både knäböjen och marklyftet var personliga rekord med fem kilo var. Guldet i klassen gick till Ryssland på 1015kg, silvret till Ukraina på 965kg och bronset tog svenske Johnny Wahlqvist på 962,5kg endast fem kilo före Kenta. Finske mästaren Jarri Martikainen slutade femma på 952,5kg. Danske Niels Staerkjaer fick inte några märkvärdiga resultat i knäböj eller marklyft, men i bänken klämde han i med hela 302,5kg och tog därmed Europarekordet från Kenta. Han tog även ett lyft på 305kg men det underkändes av domarna.

I och med att Kenta hamnade utanför pallen så blev Oves brons Finlands enda medalj under tävlingarna. Hans resultat på 970kg var endast 2,5kg sämre än hans eget finska rekord och skulle ha räckt till seger på EM förra året då Ove slutade på andra plats. Oves knäböj på 352,5kg var tangerat personbästa och han tyckte själv att det kändes som att det skulle kunna gå till några kilo till. Samma var det i bänken där han nu pressade 267,5kg utan problem. Att han sedan endast fick ingångsvikten på 350kg i marklyftet var en besvikelse, hans första försök på 360kg var långt borta, men det andra var i princip varit uppe. Enligt honom själv så var stängen inte den allra bästa och det var därför svårt att få greppet att hålla hela vägen. Detta är den första tävlingen någonsin som Ove gjort mer i knäböj än i marklyft. Svenske Jörgen Ljungberg valde att gå i 125kg klassen fast han var anmäld i 110an men bommade tyvärr ut sig, Islands Audunn Jonsson gjorde tvärt om och bantade ner sig till 110an istället för 125an och en Ungrare som var anmälda på topp resultat i 125an dök aldrig upp över huvud taget.

Som avslutning så blev Kenta kallad till dopingtest, igen, för femte gången på ca två månader.

15/5 Karl-Johan Sommarström lyfte mest och blev tävlingarnas bästa lyftare då han idag deltog i en trelandskamp i styrkelyft för poliser mellan Finland, Sverige och Norge.

Ett 20-tal lyftare från Finland, Sverige och Norge var på plats i Stockholm under dagen och Finland gick segrande ur striden. K-J vägde in på 124,9kg i 125kg klassen. Han fick första böjen på 285kg bortdömd av domarna men klarade sedan andra. Han

testade sen på 300kg i sista, men fick även det bortdömt av domarna. Bänkpressformen var riktigt bra, han klarade nytt personbästa på 212,5kg i andra lyftet och försökte i tredje på 217,5kg som han nog pressade upp men inte fick godkänt. I marken tog han ingången på 275kg och provade sen två gånger på 295kg men vikten stannade halvvägs. Sammanlagt blev det 772,5kg vilket alltså var mest av alla och han blev också tävlingarnas bästa lyftare.

24/5 Barnens dag på torget i Mariehamn.

Ove och Kenta var på plats för att lyfta lite på Postens bil. Kenta körde bänkpress och Ove marklyft. Kenta klarade av bilen plus sex barn och Ove lastade bilen full med hela 30 barn innan det tog stopp. ÅKK hjälpte också till med att ställa i ordning och plocka undan på torgen.

31/5 Ove spräckte drömgränsen 1000kg sammanlagt på Åländska mästerskapen i styrkelyft. Stort antal deltagande och många fina resultat.

Hela arton deltagare ställde upp på Åländska mästerskapen i styrkelyft 2003. Tävlingarna hölls i stora salen på Idrottsgården, lavan och sekretariat var placerade på scenen och publiken nere på golvet i stora salen, ett lyckat upplägg då alla besökare såg bra. Som speaker hade vi lånat in Ove Sjöblom från Radio väst. Ett 70-tal personer besökte tävlingarna under dagen. Lättast av alla var Ulrika Skaglund som vägde in på 53,20kg i 56kg klassen för damer. Hennes mål var att plocka några åländska rekord, vilket hon också lyckades bra med genom att göra serien 95kg i knäböj, 50kg i bänkpress, 127,5kg i marklyft och 272,5kg totalt. Alla resultat utom bänken var nya Åländska rekord och hon gjorde även två bra försök på 55,5kg i bänken för nytt rekord även där, men bommade tyvärr dessa. Hon blev trots detta utsedd till tävlingarnas bästa damlyftare. Tävlingarnas andra tjej var Linda Rosbäck som vägde in på 82,20kg i 82,5kg klassen. Hon gjorde come-back i tävlingssammanhang efter några års uppehåll pga av en envis ryggskada. Hon gjorde serien 120-77,5-140 och fick därmed ihop 337,5kg sammanlagt.

I herrarnas 60kg klass gjorde som vanligt Sven-Erik "Svenne" Elfberg bra ifrån sig. Siktet var också här inställt på att förbättra de Åländska rekorden i samtliga moment, vilket han var mycket nära att lyckas med. Serien blev 162,5-120-180 och 462,5kg sammanlagt. 180kg i marklyft var tangerat Åländskt rekord och Svenne hade ett bra försök på 182,5kg i sitt sista lyft, men bommade. Alla de övriga resultaten var Åländskrekord.

Kennet Lundsten bantade åter igen ner sig till 67,5kg klassen med siktet inställt på 600kg sammanlagt. Han vägde in på 67,45kg och gjorde serien 210-142,5-230 vilket inte riktigt räckte till 600 utan han fick nöja sig med 582,5kg. I bänken kom nog 150kg upp i sista lyftet men baken lättade från bänken och lyftet underkändes. I marklyftet provade han två gånger 247,5kg men trots att han kämpade bra så orkade han inte hela vägen den här gången. Han fick dock priset för "Dagens kämpa-lyft" som delades ut av passarna till den person de ansåg att kämpat allra bäst.

Sextonårige Linus Ekblom gjorde sin första tävling och var främst med för att lära sej. Han vägde in i 75kg klassen på 72,45kg och gjorde serien 135-100-145 vilket räckte till 380kg totalt. Han provade också två gånger på 105kg i bänken och två gånger på 152,5kg i marken, men fick ge sig.

I 82,5kg klassen kämpade Thomas Mickelsson i ensam majestet. Pga en knäskada tidigare under året så tog han det lugnt i både knäböj och marklyft medan han i bänken körde på för fullt och satsade på att bättra på sitt eget Åländska rekord som låg på 170kg. Han vägde in på 82,00kg och gjorde serien 60-172,5-200. Han provade i sin sista bänk på 180kg men lyckade inte få upp vikten hela vägen, men rekordet bättrades på med ytterligare 2,5kg.

Tävlingarnas största klass var 90kg klassen där hela fem lyftare deltog. Rasmus Donner, Jim Mäenpää, Jimmy Pero, Jon Krogell och Mikael Wahlbeck. Rasmus gjorde sin andra styrkelyftstävling och vägde in på 89,60kg. Han gjorde serien 170-115-185 och 470kg totalt vilket räckte till en femte plats. Samtliga resultat var nya personbästa. Fyra i klassen blev Jim som också han gjorde sin andra tävling någonsin. Han vägde efter en veckas grönsaksätande 89,05kg och gjorde serien 180-145-205 och 530kg totalt. Också här var samtliga resultat var nya personbästa. Trea blev Jimmy som vägde 88,2kg och gjorde serien 175-115-242,5 och 532,5 kg totalt. Allt utom knäböjen var nya personliga rekord. Jon plockade hem silvret med serien 225-165-250 och 640kg totalt. Han vägde 88,7kg och det totala resultatet var 7,5kg från hans personbästa. Vann klassen gjorde Micke som efter en längre tids tävlingsuppehåll testade på att tävla igen. Han vägde 88,15kg och gjorde serien 230-160-262,5 och 652,5kg totalt. Han hade dock en hel del mer att ge i både knäböj och bänkpress.

John Clemes tävlade ensam i 100kg klassen. Han vägde in rätt snött på 99,65kg och gjorde serien 272,5-180-240 och 692,5kg totalt. Knäböjen var nytt personbästa med 2,5kg och bänken tangerat personbästa medan han i marklyftet var 15kg ifrån.

Elis Högnäs fick oväntat motstånd i 110kg klassen när Anders Johansson vägde in på 102,45kg. Anders gjorde serien 215-155-255 och 625kg totalt. Bänken var nytt personbästa medan både marklyftet och det totala var tangerat personbästa. Elis vägde 108,95kg och gjorde serien 260-195-260 och 715 totalt. Nytt personbästa i marklyft och totalt. Han provade också i ett fjärde lyft på att slå SFI rekordet i bänkpress genom att lägga på 203kg, men det blev för tungt.

I 125kg klassen gjorde Karl-Johan Sommarström och Jonas Pensar upp om medaljerna. Jonas vägde in på 120,20kg och gjorde serien 240-195-300 och 735kg totalt. Samtliga resultat var nya personliga rekord och bänken var kvalgränsen för FM. K-J vägde in på 123,55kg och gjorde serien 300-205-300 och 805 totalt. Han hade lite otur i bänken där skjortan sprack i första lyftet och han fick skynda sig att byta till andra lyftet. Marklyftet på 300kg var efterlängtat efter att flera gånger bommat på vikten vid tidigare tävlingar.

Ove Lehto valde att inte banta inför den här tävlingen och vägde in på 127,1kg i +125kg klassen. Där tävlade också Kennet "Kenta" Sandvik som har haft känningar av en ryggskada efter EM för någon vecka sedan. Han tog det därför ganska försiktigt i både knäböj och mark medan han i bänken pressade på för fullt. Han vägde 142,15kg och gjorde serien 225-290-225 och 740kg totalt. Han hade också två mycket bra försök på 302,5kg i bänken men orkade inte riktigt hela vägen den här gången.

Ove som alltså var lite tyngre än vanligt var sugen på att förbättra sina personbästa. Det gjorde han också rejält genom att börja med att göra 365kg i knäböj, nytt pers med 12,5kg. I bänken ökade han 7,5kg på personbästat genom att lyfta 280kg i sitt tredje lyft. Han hade därmed möjlighet att för första gången nå drömgränsen 1000kg totalt genom att dra 355kg i marklyftet. Det gjorde han också i sitt andra lyft och ökade sedan ytterligare på med 10kg i sista lyftet till 365kg. Han provade också i ett fjärde lyft på hela 375kg men orkade inte riktigt ända upp. Det totala resultatet på 1010kg var dock nytt personbästa med hela 37,5kg!

Som avslutning på tävlingarna drog Ove och Jonas, till publikens förtjusning, lite tvåmannamarklyft. Först på 555kg och sedan ett på hela 575kg!

I det stora hela blev det en mycket lyckad tävling med många bra resultat, mycket publik. Stort tack till passarna, domarna (Åke Björklund, Tommy Nordlund och Johan Lehto), speakern och alla andra som hjälpte till.

3/6 Rekordstort antal besökare till hemsidan under det senaste dygnet.

Hela 667 individuella besökare var in på klubbens hemsida, www.kraftsport.nu under det senaste dygnet! Det tidigare

rekordet var från den 8 april med 345 besök. Oves prestation på ÅM lockade många nyfikna...

19/6 Klubben hade en liten friidrottskväll.

Tyvänn så var det många som hade förhinder och inte kunde vara med och till råga på allt så kom det också lite regn. Men åtta man kämpade ändå tappert i några olika grenar. Kulkast bakåt med 4kg kula, kulstötning med 9kg kula, diskus och jämfota längdhopp. Ove ville också att man skulle köra ett 400m lopp, men det var ingen som vågade sig på det. Ove vann kulkastet, kulstötningen och diskusen men fick en sträckning i ljumskan och fick stå över längdhoppet vilket gav Anders chansen att plocka hem totalsegern. Svenne vann jämfota längdhoppet på 2,85m.

12/7 Ove i storform i bänken på SFI-mästerskapen, pressade hela 294kg. Ett kilo över gällande världsrekord, dock saknades kvalificerade domare på tävlingen och lyftet räknas endast som nordiskt rekord. Också de andra ÅKK lyftarna gjorde bra ifrån sej.

Tio ÅKK lyftare deltog på SFI-mästerskapen i bänkpress i Hangö med på resan var också Åke Björklund som domare. ÅKK dominerade stort med både antal deltagare och resultatmässigt. Thomas Mickelsson tävlade i 82,5kg klassen tillsammans med Pontus Lindroos. Thomas vann med ett lyft på 180kg nytt Åländskt rekord. Pontus slutade tvåa på 142,5kg.

I 90kg klassen tävlade Jon Krogell, han klarade 160kg och hade även ett lyft på 172,5kg upppe men det underkändes av domarna. Det räckte dock till en guldmedalj sedan Hangölyftaren Stefan Westerholm bommat ut sej efter att ha missat ett lyft på 220kg och sedan två på 223kg (finskt rekord).

Rasmus Donner vägde in i 100kg klassen och ökade där på sitt personbästa till 120kg, han slutade på fyra i klassen.

Elis Högnäs och John Clemes fightades i 110kg klassen. Elis slutade som segrare med ett lyft på 195kg tätt följd av John som ökade på sitt personbästa med 12,5kg genom att ta 192,5kg.

I 125kg klassen lyfte Karl-Johan Sommarström, Jonas Pensar och Ove Lehto. Ove var i storform och gjorde serien 260kg, 275kg, 285kg. Vikten kändes lätt och Ove beställde på 293,5kg i ett fjärde lyft. Han pressade också den vikten utan problem och när lyftet var avklarad upptäckte man att man lastat stängen med 0,5kg för mycket, alltså blev resultatet hela 294kg.

Vikten är ett kilo högre än det gällande världsrekordet som sattes av finske Janne Kuuseva på FM i bänkpress tidigare under året. Tyvärr så hade domarna på tävlingen inte licens för att döma världsrekord utan Ove fick nöja sej med att det räknas som finskt och nordiskt rekord ett bra formbesked inför EM i bänkpress. Karl-Johan slutade tvåa efter Ove på nytt personbästa med 220kg. Jonas blev trea med ett lyft på 185kg, han hade även 200kg upppe men fick det underkänt pga en teknisk miss.

Kenneth "Kenta" Sandvik var naturligtvis även han sugen på att testa formen inför EM. Han klarade dock ingångsvikten på 290kg först i sitt tredje och sista lyft, vikten kom nog upp alla gånger men det såg lite "knöggligt" ut enligt Ove. Han provade sen också han på ett fjärde lyft på 303kg för att också han sätta ett finskt och nordiskt rekord, men lyftet underkändes med siffrorna 2-1 av domarna. Kenta var enda tävlande i klassen och tog därmed guld.

Ove deltog också i diskus och kula under SFI tävlingarna. Han plockade hem bronset i SFI-mästerskapens diskustävling med ett kast på 46,01m. I kultävlingen stötte han 15,11m ett resultat han var nöjd med. Det räckte dock inte hela vägen till medalj, han slutade fyra endast 14cm från bronset.

18/7 DM i kulstötning avgjordes på IP i Mariehamn.

Fyra ÅKKare var med Ove Lehto, Pelle Eriksson, Johan Lehto och Pontus Lindroos. Ove vann rätt överlägset.

19/7 Det blev tronskifte vid årets upplaga av Ålands starkaste man som avgjordes på Mariepark. Efter en mycket jämn kamp stod Jonas Pensar som segrare på samma poäng som Ove Lehto men med fler grensegrar

Årets upplaga av Ålands starkaste man blev en jämn kamp mellan förhandsfavoriterna Ove Lehto och Jonas Pensar. Ove hade lite otur med lottningen och fick gå ut först i de tre första grenarna och hade därmed heller inte några resultat att gå på. Inför sista grenen ledde Jonas tillsammans med Elis Högnäs på 25 poäng vardera och Ove låg trea på 23 poäng. Trots att Ove vann den sista grenen så slutade både Jonas och Ove på totalt 33 poäng vardera, men Jonas vann tävlingen i och med att han vunnit två tidigare grenar. Grattis Jonas!

Tävlingen lockade nio deltagare Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik, Jonas Pensar, Elis Högnäs, Jon Krogell, Jimmy Pero, Johan Lehto, Rasmus Donner och även de tidigare årens domare Pelle Eriksson ställde upp. Som domare lyckades vi istället få svenske strongmanen Jorma Paananen som råkade vara på Åland på semester, mycket kul!

Ett par av favoriterna hoppade över tävlingen på grund av olika orsaker. Förra årets trea Tobias Dahlman fick dra sig ur på grund av en förkylning, Karl-Johan Sommarström sparar sina krafter då han helgen efter skulle åka ner till Barcelona för att delta i World police & fire games 2003 och Anders Johansson lyckades få en sträckning i ryggen när han golfade ett par veckor före.

I den första grenen arm-över-arm skulle man sitta med hjälp av ett rep dra en bil en viss sträcka på så kort tid som möjligt. Bilen stod i en liten uppførsbacke så helt lätt var det inte. Elis vann grenen med tiden 28,98s före Ove på 29,64s och Jonas på 33,49kg.

Andra grenen för dagen var farmargång med 128kg i var hand och man skulle gå så långt som möjligt i en oval bana. Jonas klarade där av att gå 27,20m medan Ove fick se sig slagen med ett par meter och stannade på 25m. Trea blev Elis på 24m. Kan också nämna att Johan slutade sexa i grenen på 3,5m =o).

Den tredje grenen kallade vi Stångresning och den gick helt enkelt ut på att man skulle välta fyra stockar med olika längd och vikt över ände på så kort tid som möjligt. Stockarna vägde 114kg, 145kg, 163kg och den sista var en bjässe på hela 270kg!

Åter igen var det Jonas, Ove och Elis som plockade hem de främsta placeringarna. Ove slutade trea efter att ha klarat alla tre stockarna på tiden 36,32s, Elis blev tvåa med 32,01s och Jonas vann grenen med 28,48s. Jag kan ju också nämna att det var bara de tre som klarade av alla stockarna.

Inför den sista grenen som var ett medley bestående av tre delmoment var det alltså mycket jämt i toppen. Momenten var att man först skulle bära en 120kg tung säck en viss sträcka och sedan placera den på en lastpall med ett fastkedjat handtag i. På pallen satt även en 100kg tung kille så den totala vikten på pallen var ca 220kg. Man skulle sedan dra den tillbaks till startpunkten och som avslutning på grenen skulle man pressa en 90kg tung metallstock över huvudet. Ove tände till och plockade hem grensegern med tiden 27,48s vilket var ca en halv sekund snabbare än Jonas som slutade tvåa. Trea i grenen var Kenta på tiden 45,12s.

Placeringarna totalt i tävlingen blev 1a Jonas Pensar, 2a Ove Lehto, 3a Elis Högnäs, 4a Pelle Eriksson, 5a Jon Krogell, 6a Kenneth "Kenta" Sandvik, 7a Jimmy Pero, 8a Rasmus Donner och sist men också minst Johan Lehto.

Vi hade också i år en liten publiktävling. Det gällde det att bära en 120kg tung säck ca fyra meter och sedan lägga upp den på ett oljefat. Priset för den som klarade det snabbast var fem lådor öl från Koff. Elva starka killar stegade snabbt upp ur publiken med det var endast fyra som klarade av att lägga upp säcken på tunnan. Vann gjorde 150kg tunge Kenneth Tallqvist från Ekenäs som råkade vara på båtsemester i Mariehamn över helgen han kastade upp säcken på 7,07s ca fem sekunder bättre

än tvåan.

Avslutningsvis så kan man säga att tävlingarna även i år lockade en rätt stor publik och vädret var det absolut inget fel på. Skall också passa på att tacka vår eminenta speaker Owe Sjöblom som för tredje åter i rad lotsade publiken genom grenarna. Ett stort tack också till vår domare Jorma Paananen samt till alla våra sponsorer. Tack!
Ca 700-800 personer såg Ålands starkaste man 2003.

31/7 Karl-Johan Sommarström tog hem bronset i bänktävlingen med ett lyft på 172,5kg på World police & fire games 2003 nere i Barcelona.

Det var endast tre deltagare i klassen så medaljen var klar redan från början. Han fick dock se sig slagen av två deltagare från USA som gjorde 235kg respektive 215kg. Han var nöjd med placeringen men inte med resultatet. Observera att det är en "raw" tävling där ingen utrustning är tillåten. Han drabbades tyvärr av feber och ont i halsen dagen och fick därför stå över sin andra tävling under spelen, Push pull lifting. Mycket synd då han skulle haft goda chanser att ta hem silvret i tävlingen om han varit med.

10/8 Kenta överlägsen segrare i +125kg klassen på EM i bänkpress som avgjordes i Lvov, Ukraina. Ove missade bronset i 125kg klassen med minsta möjliga marginal.

Det blev ett rätt klen antal deltagare i +125kg klassen på helgens EM i bänkpress. Före tävlingen var det endast fem deltagare anmälda och två av dessa dök aldrig upp till tävlingen. Ett par killar som skulle gått i 125kg klassen valde därför att tävla i den tyngre klassen istället. Kenneth "Kenta" Sandvik gjorde dock en riktigt bra tävling han bommade 297,5kg i första tog sedan 302,5kg i andra och avslutade med att pressa upp hela 310kg i sitt sista lyft, nytt europarekord. Kentas störste konkurrent danske Niels Staerkjaer lyckades inte på tävlingen och bommade tyvärr ut sej efter att ha varit upp och försökt på 307,5kg. Tvåa i klassen blev en ungrare på 285kg och trea en tjek på endast 260kg. Ove valde att gå i 125kg klassen fast han skulle haft möjlighet att väga in i plusen, han vägde 124,7kg. Han hade 272,5kg som ingångsvikt, men uppvärmningen kändes bra och han ökade därför på den till 277,5kg. Tyvärr fick han inte till ett riktigt rent lyft i första försöket och det blev underkänt fast vikten nog kom upp. I andra lyftet flög vikten upp lätt och Ove gick in för att säkra bronset med ett lyft på 280kg i tredje lyftet. Vikten kom upp men av någon anledning som Ove själv inte kunde fatta blev det två ett underkänt av domarna. Ove fick därmed se sig snuvad på bronset av engelsmannen Battye som också han gjorde 277,5kg men vägde mindre än Ove. Den som har ett bra minne minns att samma sak hände för Ove förra året då han också förlorade bronset på kroppsvikt, otur! Tvåa i klassen var ryske Maximov på 290kg och vann gjorde inte helt oväntat ungraren Meszaros med nya världsrekordet 302,5kg. Han hade även ett försök på hela 310kg i sitt sista lyft.

18/8 Åländska mästerskapen i släggkastning, sju ÅKKare deltog.

Ove Lehto vann på 41,83m, tvåa var Tom Tommiska 29,60m, trea Rasmus Donner 27,54m. Övriga ÅKK resultat var Elis Högnäs 25,14m, Jonas Pensar 23,94m, Kenneth "Kenta" Sandvik 21,96m, Pelle Eriksson 21,35m, Pontus Lindroos 18,28m.

6/9 Kenneth "Kenta" Sandvik vann +125kg klassen på NM i styrkelyft, som avgjordes i norska Sande, med nytt personbästa i både knäböj och bänkpress och även totalt.

Kenta satte nytt personbästa i knäböj med hela 20kg när han i sin sista böj tog 380kg. I bänken var han som vanligt i superform och klämde i med 315kg, nytt personbästa och nytt europarekord! Han prövade sedan i ett fjärde lyft på världsrekordvikten 323kg utan att lyckas. I marklyftet gick det inte riktigt lika bra och han slutade på 292,5kg, 12,5kg under personbästat. Greppet i marklyftet är Kentas akilleshäla och han har problem med att hålla stängen under hela lyftet. Totalt blev det 987,5kg nytt personbästa med 30kg.

Kenta slog därmed värsta konkurrenten Kenneth Tallqvist (158,7kg) med 10kg. Tallqvist gjorde serien 380-265-332,5, vilket borde vara nytt personbästa i bänken med både böj och mark skall han kunna bättra på. Trea i tävlingen blev även det en finnsk lyftare Jari Martikainen (136,2kg) som gjorde serien 370-232,5-360 och 962,5kg totalt.

I och med detta så kan Kenta titulera sig nordiskmästare och europarekordhållare. Kentas bänk på 315kg var alltså nytt europarekord i bänkpress på styrkelyftstävling i klassen +125kg. Danske Niels Staerkjaer tog rekordet av Kenta på EM i styrkelyft under våren med ett lyft på 302,5kg, men nu är det alltså tillbaka hos Kenta. Han fick efter tävlingen göra ett dopingtest, svaret dröjde cirka en månad. Provet var negativt, dvs inga spår av otillåtna preparat fanns.

Inte bara ÅKKs stora Kenneth var på gång denna helg utan även klubbens lilla Kenneth, Kenneth Lundsten tävlade. Det var en serietävling i Sverige, han vägde in på 74,1kg och satte nytt personbästa i böjen på 217,5kg tog sedan 147,5kg i bänken och avslutade med 242,5kg i marklyft. 607,5kg totalt var nytt personbästa, men så var han också tyngre än vanligt, han tävlade tidigare i 67,5kg klassen men har nu alltså gått upp en viktklass.

13/9 ÅKKs lag tog brons på lag-FM i bänkpress med 400g kroppsvikt till godo på fyran.

Sex ÅKKare åkte ca 850km upp till Ylitornio för att delta i lag-FM i bänkpress. Reglerna är sådan att laget skall bestå av fyra personer men den totala kroppsvikten får inte vara högre än 380kg. ÅKKs lag bestod av Sven-Erik "Svenne" Elfberg (57,40kg), Thomas Mickelsson (82,05kg), Elis Högnäs (112,30kg) och Ove Lehto (125,95kg) med en total kroppsvikt på 377,70kg. Just kroppsvikten skulle visa sig vara avgörande då man lyckades knipa bronset före ett annat lag genom att göra samma resultat men väga 400g mindre!

Resultatmässigt gjorde alla bra ifrån sej. Svenne satte redan i sitt andra lyft nytt personbästa med fem kilo med ett lyft på 125kg. Han prövade sen på 127,5kg i sitt tredje lyft men bommade. Thomas tog 175kg i sitt andra lyft och prövade sedan på tangerat personbästa på 180kg i tredje men fick det inte den här gången. Elis satte även han nytt personbästa när han i sitt sista lyft tog 205kg. Ove tog mycket lätt 282,5kg i sitt andra lyft och efter att bronset var säkrat så begärde han på nytt personbästa på stängen, 295kg. Vikten kom nog hela vägen upp men lyftet underkändes av domarna. Totalt blev det 787,5kg för ÅKKarna vilket alltså räckte hela vägen upp på pallen. Till de ädlare valörerna var det dock lång, silvret gick på 827,5kg och guldet på hela 870kg.

Efter tävlingen kallades Svenne och Ove till ett dopingtest, svaren dröjde ett par veckor och båda proverna var negativa, dvs inga spår av otillåtna preparat fanns Med på resan som coacher var Kenneth "Kenta" Sandvik och Andres Johansson.

19/9 Köpmannaföreningen Open By Night i Mariehamn.

En av programpunkterna var dragkamp mellan de politiska partierna inför valet under hösten. ÅKK stod för rep och domare och fick sedan också dra mot det vinnande av de fem politiker lagen. Det blev Liberalerna som stod som segrare men dom fick ändå ge med sig när det tunga ÅKK laget hängdes på i andra änden av repet. Som avslutning enades politikerna för engångsskull om ett samarbete över partigränserna och med gemensamma krafter lyckades de dra ÅKKs lag över linjen. ÅKKs lag bestod av Anne, Ulle, Elis, Kenta, Jonas också Rasmus och Thomas fick vara med på ett hörn, tack för att ni ställde upp!

8/10 Ove och Kenta fick igår ett samtal från Finlands Antidopingkommitté (ADK) som meddelade att dom hade två kontrollanter på väg till Åland och att Ove och Kenta skulle infinna sig för ett test klockan sex på kvällen.

Det var Kentas åttonde och Oves fjärde test på ca sju månader vilket visar att den finska styrkelyfts eliten testats noggrant och regelbundet. Mycket bra, inga fuskare skall kunna ställa upp utan att åka fast! Svaret dröjde cirka två veckor. Båda proven var negativa, dvs inga spår av otillåtna medel fanns i proven

25/10 Jon Krogell testade formen inför SFI.

Han tävlade i Åbo där han deltog i "Voimanooston Länsi-Suomen läänin Mestaruuskilpailut" som om jag inte är helt ute och cyklar betyder något i stil med västra eller sydvästra Finlands mästerskap. Han vägde in på 89,2kg i -90kg klassen och gjorde 240kg i knäböj, 170kg i bänk, 260kg i marklyft vilket blev totalt 670kg. Det räckte till en silvermedalj. Böj, mark och totalt var nya personbästa och bänken tangerat pers så han kan nog vara rätt nöjd med tävlingen.

9/11 VM i styrkelyft 2003 blev en mycket spännande upplevelse för oss som var där med både stor glädje och stor besvikelse under samma dag.

Förväntningarna på både Ove och Kenta inför VM i styrkelyft var stora. Skulle Ove kunna spräcka 1000kg gränsen och kanske till och med nå en medalj plats? Skulle Kenta klämma i med ett nytt världsrekord i bänken? För att alla förväntningar skulle slå in så krävdes det att båda presterade sitt absoluta max nere i Danska Vejle. Med på VM resan var förutom Ove och Kenta flera ÅKKare. Några åkte med ner i bil och några tog flyget.

Ove som tävlade i -125kg klassen (124,85 kg) var först ut och nervositeten bland oss som vad där och tittade var stor inför det inledande knäböjet. Han gick in på 350kg en stor vikt för han då personbästat låg på 365kg. Lyftet såg bra ut och godkändes av domarna med 2-1. Alla andades ut, nu var han i alla fall med i tävlingen. Andra lyftet på 360kg var lika bra och godkändes även det med 2-1 av domarna. I tredje och sista lyftet tog han 365kg men där var turen med domarna slut och det blev underkänt med 2-1. Många av de stora namnen hade problem med att få sina knäböjar godkända pga dåligt djup. Både ungraren Arvai, ukrainaren Karpik och storbritanniens Henry fick godkända lyft först i den tredje omgången. Detta gjorde att Ove inte halkade efter jätte mycket och han låg på åttonde plats efter sin på pappret sämsta gren.

Bänkplassen däremot är Oves paradgren och det visade han också nu. Ingångsvikten på 275kg flög upp som ingenting, men blev ändå underkänt med 2-1 av domarna. Ingen av oss som tittade kunde se något fel med lyftet och den finska landslagscoachten Harry Hagfors lämnade in en protest till juryn. Dom kollade upp vad domarna hade gett rött för och man konstaterade att en av dem hade tyckt att en fot rördes lite, vilket det också får göra enligt reglerna. Juryn bedömde att det inte var orsak nog till ett underkännande och lyftet godkändes. Ove gjorde ytterligare två fina lyft på 282,5kg respektive 287,5kg vilket räckte till seger i bänkpressemomentet. Han kände dock att det fanns mer att ge och valde att göra ett försök på världsrekord vikten 300,5kg. Vi i publiken vrålade och skrek för att vad vi var värda och Ove pressade vikten nästan hela vägen, men lyckades inte låsa ut armarna de sista centimetrarna. Synd att han inte fick rekordet, men en guldmedalj på VM smäller också riktigt högt!

Inför marklyftet låg Ove femma totalt. Ingångsvikten på 345kg kom lätt likaså andra lyftet på 360kg. Han låg nu bra till men mera vikter krävdes för att nå en medaljplats totalt. 375kg beställdes på stängen och Ove viste att det skulle bli riktigt tungt. Vikten lossade bra från golvet, men han orkade inte räta ut sej hela vägen och slutresultatet blev nytt personbästa i klassen med 1007,5kg totalt. Nytt finskt och även nytt nordiskt rekord i klassen konstaterade en mycket nöjd Ove efter tävlingen. Vann gjorde ungraren Arvai på 1050kg, tvåa Ukrainas Papazov också han på 1050kg, trea var ryssen Malanichev med 1022,5kg, fyra Viktor Karpik Ukraina med 1020kg och sexa svenske Jörgen Ljungberg på 1000kg.

Kenta vägde in på 144,7kg och satte en säker ingångsvikt på 365kg i knäböj vilket han också tog utan problem, likaså 380kg i andra. I tredje lyftet beställde han på nytt personbästa med 390kg och vikten kom upp men underkändes av domarna. Han var ändå i och med detta bra med i tävlingen inför han specialgren bänkplassen.

Han valde att gå in högt med hela 307,5kg på stängen i bänken. Han fick där först lite problem med att passarna hade lagt fel ställningshöjd och han märkte också att han hade svårt att få ordentligt fäste med fötterna. Han fick inte något rent lyft utan passarna fick rycka in och hjälpa sängen upp. Kenta valde ändå att öka till tangerat personbästa med 315kg till andra lyftet. Den här gången pressade han vikten hela vägen själv men han hade fortfarande problem med fotfästet och det blev ganska snett och ojämnt vilket gjorde att också det lyftet underkändes. Nu var vi alla i publiken så nervösa att vi inte viste riktigt vad vi skulle göra. Kenta gjorde i sitt tredje och sista lyft ett nytt försök på 315kg, det såg bättre ut än det andra men underkändes även det med 2-1 av domarna. Kenta var därmed ute ur tävlingen vilket var enormt synd då han hade stora möjligheter att knäcka 1000kg gränsen totalt och också placera sej riktigt bra. Nu blev det inte så den här gången...

Vi fick istället heja på den tredje SFI lyftaren i VM KK-Ekens Kenneth Tallqvist som gjorde en riktigt bra tävling trots en del strul i knäböjen där han endast fick ingångsvikten på 380kg. Han satte däremot nytt personbästa i bänken med 280kg och provade även på 290kg i sitt sista lyft. Han avslutade med att dra 340kg i mark och kom för första gången i sitt liv upp till 1000kg gränsen! Han slutade i och med det fyra vilket var Finlands bästa placering totalt på VM. Under hela VM så var det 11 lyftare som nåde 1000kg eller mer.

Vi höll kontakten hem över telefon och täta rapporter från tävlingarna lades ut på hemsidan något som uppskattades från flera håll.

16/11 Stor publik och många riktigt bra resultat under årets SFIM i styrkelyft. Bland annat fick vi se Kenta knäcka 1000kg gränsen för första gången och utöver det fick vi se ett nytt nordiskt rekord, två nya finska rekord, ett antal SFI rekord och naturligtvis också flera Åländska rekord slås under dagen.

Cirka 180 personer sökte sej under lördagen upp till Idrottsgårdens stora sal då SFIM i styrkelyft avgjordes, den största publik i någonsin haft under en styrkelyftstävling (kan passa på att nämna att 20% av biljettintäkterna gick till fonden för Jennifer Jansons vård. Inträde 2€/person). 22 lyftare gjorde upp om medaljerna, ÅKK stod för en stor del med hela 15 lyftare. Media bevakningen var stor, båda lokaltidningarna, Huvudstadsbladet, Ålands TV och Finlands svenska televisionen (FST) var på plats under dagen. FST var också och filmade ett träningspass ca en månad före. Inslaget blev riktigt bra och visades måndagen den 24/11 i Sportmagasinet.

Domare var Aimo Jurkko, Marketta Salminen och Ville Orasmaa, alla tre med licens för att bedöma alla slags rekord upp till världsrekord. Vi hade också två dopingkontrollanter från Finlands Antidopingkommitté på plats ifall att vi skulle få ett nytt europa- eller världsrekord. Speaker var Pelle Eriksson.

Tyvärr fanns endast en dam med på tävlingarna, det var IF Länkens Maria Koskinen som gick i -75kg klassen. Hon hade siktet inställt på att slå sina rekord i den viktclassen, hon tävlar i vanliga fall i -67,5kg klassen. Hon inledde med att bättra på sitt eget SFI rekord i knäböj till 175kg, fortsatte sedan med att göra ett nytt personbästa och samtidigt nytt finskt rekord i bänken genom att i ett fjärde lyft pressa hela 116kg (vilket också är tangerat nordiskt rekord). Hon avslutade lika fint som hon

började och satte nytt SFI rekord även i marklyftet med 175kg, totalt blev det naturligtvis också nytt SFI rekord med 462,5kg. I 60kg klassen gjorde Sven-Erik "Svenne" Elfberg en riktigt bra tävling, han satte nytt personbästa i knäböjen med 165kg fortsatte sedan med en superinsatts i bänken. Han tog hela 137,5kg, nytt SFI rekord, i sitt tredje lyft och satsade sedan på att försöka plocka även det finska junior rekordet i klassen med 148kg på stången. Det var dock lite väl tungt men en ökning av personbästat med hela 12,5kg är mycket bra! I marken tangerade han sitt personbästa på 180kg och provade även två gånger på 190kg utan att lyckas. Totalt blev det 482,5kg för Svenne.

I -75kg klassen var det två deltagare, Kenneth Lundsten och Magnus Högnäs. Kenneth har tidigare tävlat i -67,5kg klassen men har nu alltså valt att flytta upp en klass. Det märks också på resultaten som stigit en del. Han inledde med nytt personbästa på 227,5kg i knäböj. Satte sedan nytt pers också i bänken med 152,5kg och avslutade med att dra 240kg i marken. Nytt personbästa totalt med 620kg. Magnus gjorde sin första tävling någonsin och satte 145kg i knäböj, 100kg i bänk och avslutade med 170kg i marken. Totalt 415kg.

Tre lyftare deltog i -82,5kg klassen. Det var veteranen Mikael Wahlbäck, Thomas Mickelsson och NyKKs Kristian Levlin. Micke hade siktede på att slå Christian Lindes 19 år gamla Åländska rekord i knäböjen vilket han också lyckades med i sitt tredje böj på 252,5kg. I bänken hade han lite problem och fick ingångsvikten på 170kg först i sitt tredje lyft, han avslutade sedan med att säkra guld i klassen genom att dra 260kg och nytt personbästa totalt på 682,5kg. Också Micke är klar för FM i både styrkelyft och bänkpress. Thomas hade kämpat sej tillbaka efter en knäskada och gjorde nu sin första styrkelyftstävling på länge. Formen var god och han tog 215kg i knäböj, 170kg i bänken och avslutade med nytt personbästa i marklyftet på 265kg. Totalt blev det 645kg. NyKKs Kristian Levlin gjorde också han tävlingsdebut och satte 180kg i knäböj, 115kg i bänk, 220kg i mark och 515kg totalt.

Även i -90kg klassen deltog tre lyftare, Stefan Westerholm, Jon Krogell och Jimmy Pero. Stefan var ute efter att i bänken försöka slå i första hand det finska rekordet för juniorer U-23 och även om det gick bra försöka sej på det nordiska rekordet i klassen. Han inledde med en böj på 230kg och gick sedan direkt på bänken där han i sitt tredje lyft pressade nytt finskt rekord för juniorer U-23 på 223kg, han provade även i ett fjärde lyft på det nordiska rekordet med 225,5kg på stången men bommade. Som avslutning drog han 260kg i marken och fick 712,5kg totalt. Jon hoppades kunna göra ett försök att slå Oves åländska rekord i knäböj på 262,5 och han hoppades också kunna nå 700kg gränsen totalt. Tyvärr så var knäböjen tyngre än väntat och Jon fick endast ingångsvikten 235kg. I bänken tryckte han upp nytt personbästa på 172,5kg och avslutade sedan med att dra 260kg i marken. Totalt blev det 667,5kg. Jimmy hade siktet inställt på att försöka spräcka 600kg gränsen totalt. Han satte nytt personbästa i alla moment med 215kg i knäböj, 130kg i bänkpress, 245kg i marklyft och 590kg totalt. Han hade två bra försök på 260kg i marken, men det kom inte den här gången.

I -100kg klassen deltog Anders Johansson, Magnus Häggblom och Jim Mäenpää. Anders gjorde en mycket bra tävling och satte personbästa i allt utom marklyftet. Det blev 240kg i knäböj, 155kg i bänk, 240kg i mark och 635kg totalt. Vasa IFs Magnus Häggblom har varit med länge och gjorde sin 27de SFIM! Han gjorde serien 215kg i knäböj, 140kg i bänkpress, 230kg i marklyft och 585kg totalt. Han bommade härfint på 245kg i sista marken. Jim bor inte längre på Åland men tävlade för ÅKK till årets slut. Han bättrade också på sina pers i både knäböj, marklyft och totalt med serien 185kg-145kg-210kg och 540kg totalt.

110kg klassen var tävlingarnas största med fem deltagare, Henrik Winter, Lars Lampinen, Elis Högnäs, John Clemes och Fredrik Smulter. Vann klassen gjorde inte helt oväntat mycket rutinerade Winter som gjorde 300kg i knäböj, 200kg i bänkpress, 307,5kg i mark och 807,5kg totalt. Tvåa blev Winters klubbkamrat från Sibbo Vargarna Lars Lampinen som gjorde 255kg i knäböj, 210kg i bänkpress, 285kg i mark och 750kg totalt. 22,5kg efter hamnade Elis med serien 270-200-257,5 och 727,5kg totalt vilket var nytt personbästa. Han provade också i bänken på nytt SFI rekord (U-23) med 205,5kg men orkade inte den gången. John inledde mycket övertygande med ett nytt personbästa på 290kg i knäböjen men fick sedan problem i bänken där han nog pressade ingångsvikten på 190kg tre gånger med hade problem med att få ett rent lyft och alla underkändes tyvärr av domarna. Mycket synd då John hade haft goda chanser att klara FM kvalet för 2004 på 735kg. Freddi kom till tävlingen med ett mål i siktet, att slå det nordiska rekordet i bänkpress för juniorer U-20 som ligger på 215kg och om det gick vägen så ville han försöka på att slå rekordet i U-23 klassen som ligger på 233kg. Formen kändes bra och han valde att gå in på hela 225kg men för att klara viktclassen var han tvungen att gå ner några kilo inför tävlingen och det tog på mer än beräknat och han fick tyvärr inte upp ingångsvikten i något av sina tre försök.

Ove Lehto, Karl-Johan Sommarström och Jonas Pensar gjorde upp om medaljerna i -125kg klassen. Inte helt oväntat var det Ove som tog hem guld. Han gjorde en av sina bästa tävlingar någonsin och satte 362,5kg lätt i sin tredje böj, han valde då att gå på 370kg i ett fjärde lyft för nytt SFI- och nytt personligt rekord. Också den vikten kom upp. VM äventyret mindre än en vecka tidigare hade tydligen tagit på ganska mycket och Ove fick nöja sej med "bara" 282,5kg i bänken. Han provade också i ett fjärde lyft på nytt europarekord med 290,5kg på stången men det gick inte den här gången. I marken drog han 365kg i sitt andra lyft och valde sedan att så över det tredje totalt blev det 1010kg vilket inte bara är tangerat personbästa utan också en putsning med 2,5kg av hans nysatta nordiska rekord i klassen från helgen före. Karl-Johan tangerade sitt personbästa i knäböjen med 315kg, samma i bänken där han pressade 220kg och avslutade med 287,5kg i mark. Totalt blev det 822,5kg. Jonas putsade sitt personbästa i knäböjen rejält med ett lyft på 265kg, han pressade sedan 195kg i bänken och avslutade med 290kg i mark och 750kg totalt vilket är lika med FM kvalgränsen för 2004 i klassen.

I den tyngsta klassen +125kg tävlade Kenneth Sandvik och Sami Kanth. VM fyran Kenneth Tallqvist som planerat att komma fick tyvärr förhinder och lämnade återbud. Kenta var sugen på att få revansch efter förra helgens misslyckande på VM. Han inledde storartat med att i sin tredje böj ta 395kg (kan nämna att det finska rekordet ligger på 405kg). I bänken valde han att liksom på VM gå in på 307,5kg. Han gjorde oss alla nervösa genom att bomba i första försöket, men pressade sedan vikten hela vägen i andra. Han valde sedan att göra ett försök att slå sitt eget europarekord med ett lyft på 315,5kg i sista men det blev för tungt den här gången. I sitt andra marklyft drog han 297,5kg och kom därmed för första gången upp till 1000kg totalt! Som avslutning gjorde han ett mycket bra försök på 310kg men greppet höll inte riktigt hela vägen. Sami gjorde sin tävlingsdebut i styrkelyft och hade en hel del mer att ge i både böj och mark. Han gjorde serien 215kg-177,5kg-220kg och 612,5kg totalt.

Vill passa på att tacka publiken, alla lyftare, passarna, övriga funktionärer, speakern, sponsorer, domarna och dopingkontrollanterna (som inte behövde rycka in då inga europa- eller världsrekord slogs).

Vi avslutade kvällen med en god buffé på Park och höll samtidigt prisetdelningen. Vi delade förutom medaljerna ut pris för bästa damlyftare, inte helt oväntat blev det Maria Koskinen. Bäste junior blev Stefan Westerholm och bäste senior också det inte oväntat Ove Lehto. Domarna, passarna och sekretariatet delade också ut ett pris för "Bäste kämpe". Många kandidater fanns bla Kenta som knäckte 1000kg gränsen, Henrik Winter som gjorde en bra tävling, Svenne som presterade riktigt bra och Jon för sitt sista marklyfts-försök som var något utöver det vanliga. Priset hamnade dock med en ganska enig jury till Magnus Häggblom för "lång och trogen tjänst" då det alltså var hans 27de SFIM i styrkelyft!

Vi hade också en liten resultatpippning före tävlingen där det gällde att gissa vad alla lyftare skulle göra för resultat. Poäng delades ut baserat på antal rätt. Åtta tippningar kom in och Ove vann på 19poäng, Fredrik Smulter (VIS) tvåa på 15p, Kenta

trea på 14p och Elis fyra med 12p.

7/12 VM guld till Åland! Kenneth "Kenta" Sandvik fick idag revansch efter misslyckandet på VM i styrkelyft en månad tidigare. På VM i bänkpress i Slovakiska Trencin tog han hem guld i den tyngsta klassen +125kg med ett lyft på 317,5kg vilket också är nytt europarekord. Ove Lehto slutade femma i en mycket tuff -125kg klass med ett lyft på 290kg.

Det blev en hård kamp i både -125kg och +125kg klassen då VM i bänkpress avgjordes nere i Slovakien. Kenta väjde in på 145,6kg och levde upp till allas förväntningar genom att klara alla tre lyften. Ingångsvikten var satt till 305kg, i andra lyftet tog han 312,5kg och pressade sedan upp nya personbästat och även nytt europarekord med 317,5kg i sitt tredje lyft. Det var en mycket jämn kamp om medaljerna, silvret hamnade till slut Ungern på 315kg och bronset gick till förra årets världsmästare Midote från Japan på 310kg. Fyra var svenske Ulf Wiklund på 307,5kg och femma Danske Niels Staerkjaer. Världsrekordet ligger på 320kg och alla tre medaljörerna valde att göra ett fjärde lyft för att försöka slå det, men ingen klarade vikten. Kenta blev även tävlingarnas tredje bästa lyftare på poäng. Inte illa med tanke på att standarden i samtliga klasser var enormt hög och att vikten låg på 145,6kg! Bäste lyftare blev vinnaren i -125kg klassen, Meszaros från Ungern. En annan kul sak att se är att i +125kg klassen finns tre nordbor i topp fem!

Ove väjde in på 123,9kg och tog även han alla sina tre lyft. Ingången var 275kg, 282,5kg i andra och 290kg i tredje. Detta räckte till en femte plats vilket han var mycket nöjd med efteråt. Guld gick till Ungraren Meszaros på hela 317,5kg, silvret till Lane från USA på 307,5kg och bronset till Polen på 305kg. Både fyran och sexan slutade på samma vikt som Ove, 290kg, och placeringarna avgjordes på kroppsvikt.

När Kenta och Ove kom hem till Mariehamns flygfält så väntade en stor folksamling bestående av journalister, klubbkamrater, lantrådet Roger Nordlund, representanter för Mariehamns stad, arbetskamrater med flera på att få gratulera den nyblivne världsmästaren. Lantrådet bjöd sedan på skjuts till Adlon i sin limosin där kvällen avslutades med Pizza.

2003 var ÅKKs bästa år någonsin! Förutom att det finns två lyftare på absolut toppnivå så är också bredden stor. Totalt placerade sej ÅKK på tredje plats i Finska Styrkelyftsförbundets ranking över finska klubbar.

Finska Styrkelyftsförbundet har bra koll på sina medlemsklubbars prestationer under året, på deras hemsida hittar man bland annat en rankinglista över alla finska klubbar där poäng ges för tävlingar på FM nivå och högre (NM, EM och VM). Förra året slutade ÅKK på sjunde plats och 2003 har vi klättrat ytterligare ända upp till tredje plats! Det är naturligtvis till stor del Kentas och Oves förtjänst, men också det höga antalet ÅKK lyftare både på FM i styrkelyft och bänkpress har gjort sitt till. Flera av juniorerna har också varit på FM både för juniorer och seniorer vilket hjälpt till mycket. Den stora poängplockaren är dock Kenta som tävlat på alla tävlingar han kunnat under året, allt ifrån vår egen klubb tävling till dubbla VM, och hans framskjutna placeringar har gett höga poäng. Sen var också Ove, Elis, Thomas och Svenne på lag-FM i bänkpress och slutade trea vilket gav bra med poäng. ÅKK har under året haft 21 lyftare som tävlat vilket faktiskt gör oss till en av de större klubbarna i toppen. Tvåan Pietarsaaren Voimailijat har haft 23 aktiva lyftare och vinnarna Laitilan Voimailijat endast 15. Orsaken till att dom har fått ihop så höga poäng är att dom har flera damlyftare och också lyftare som deltagit i veteranklasserna där skilda tävlingar anordnas vilket ger bra med poäng till klubbarna. Vad vi behöver är alltså damer och veteraner på FM tävlingarna 2004...

Naturligtvis finns det en rankinglista över de bästa lyftarna också. För att kunna jämföra lyftare mellan olika viktklasser så räknar man mha Wilks formel ut en poäng baserat på kroppsvikt och hur mycket man lyft. Denna lista toppas av Ove som med sitt resultat på 1010kg från SFIM skrapat ihop 576,31 poäng. Tvåa är Sami Nieminen (JVK) på 555,85poäng tätt följd av Kenta som ligger trea med sitt resultat från SFIM på 1000kg och 555,80 poäng. Fyra är KK-Ekens Kenneth Tallqvist och femma Jari Martikainen (TuuRa). Näste ÅKKare är Karl-Johan Sommarström som med resultatet från SFIM på 822,5kg och 469,40 poäng hamnade på en 44de plats. Kenneth Lundsten är 54a med 459,28 poäng, Mikael Wahlbäck 59a med 457,21 poäng, Thomas Mickelsson klarade topp 100 med 433,38 poäng. Några som hamnade under topp 100 är Jon Krogell som slutar 105a, Elis Högnäs 107a, Jonas Pensar 110a, John Clemes 128a, Sven-Erik Elfberg 139a.

En liknande lista finns för juniorer. I U-17 har vi Linus Ekblom på 22a plats med sitt resultat från ÅM på 380kg vilket gav 277,40 poäng. I U-20 finns Magnus Högnäs på 29de plats med 318,10 poäng, 33a är Rasmus Donner på 300,71 poäng. Thomas Mickelsson är också han fortfarande junior U-23 och ligger där på 16de plats med 433,38 poäng. Han är tätt följd av Jon Krogell på 17de plats med 429,67 poäng, Elis Högnäs på plats 19 med 428,85 poäng och 23a är Sven-Erik Elfberg med 418,57 poäng. Här finns också Jimmy Pero på 41a plats med 377,72 poäng.

Man har också skilda rankinglistor baserat på resultat i de olika viktklasserna. Här har vi Sven-Erik Elfberg som ligger trea i 56kg klassen, han har också tävlat i 60kg klassen där han placerade sej fyra. Också Kennet Lundsten har tävlat i två viktklasser under året och han slutade trea i 67,5kg klassen och 12a i 75kg klassen. I 75kg klassen har vi också Magnus Högnäs på 47de plats och Linus Ekblom är 51a. I 82,5kg klassen ligger Mikael Wahlbeck åtta, Thomas Mickelsson är nummer 19 och Rasmus Donner 66a. Jon Krogell ligger på 19de plats i 90kg klassen, där har också Mickael Wahlbäck och Jimmy Pero tävlat under året vilket gav en 26e respektive en 56e plats. Nummer 69 är Jim Mäenpää som har flyttat från Åland och inte kommer att tävla för ÅKK nästa år. Sista ÅKK lyftarna i 90kg klassen är Rasmus Donner på plats 80. John Clemes har tävlat i 100kg klassen och ligger där 29a, Anders Johansson är 46a, Jim Mäenpää 62a och Per-Olof Eriksson 67a. I 110kg klassen ligger Elis Högnäs på plats 16 och Anders Johansson 32a. I 125kg klassen är Ove Lehto överlägsen segrare, Karl-Johan Sommarström är trea, Jonas Pensar elva och Elis Högnäs 27a. Också i +125kg klassen toppas av Ove, trea är Kenta Sandvik. Naturligtvis så finns det motsvarande listor för bänkpress. Sven-Erik Elfberg ligger fyra i 56kg klassen och tvåa i 60kg klassen. I 67,5kg klassen har vi Kenneth Lundsten på plats elva och i 75kg klassen ligger han på plats 30. Där har vi också Linus Ekblom på 86e plats och Magnus Högnäs är 87a. Thomas Mickelsson är 14de i 82,5kg klassen, Mikael Wahlbeck är nummer 30, Pontus Lindroos är 71a och Rasmus Donner hamnar på plats 120. Jon Krogell är 41a i 90 kg klassen där också Mikael Wahlbäck tävlat och ligger på plats 62, Jim Mäenpää är 88a, Jimmy Pero 113de och Rasmus Donner är 126a. I 100kg klassen har vi John Clemes på plats 49, Per-Olof Eriksson på plats 57, Anders Johansson är 91a, Jim Mäenpää 102a och Rasmus Donner är nummer 116. Elis Högnäs, John Clemes och Anders Johansson har tävlat i 110kg klassen. Elis ligger på plats 25, John är 31a och Anders 66a. Ove toppar naturligtvis 125kg klassen, Karl-Johan Sommarström ligger sjua, Elis Högnäs nummer är 15 och Jonas Pensar 21a. Naturligtvis är Kenta etta i +125kg klassen och tvåa är Ove Lehto.

Också damerna har en egen ranking, där vi har tre lyftare med. Ulrika Skaglund ligger bäst till på plats 28a med 333,76 poäng, 33a är Linda Rosbäck på 304,32 poäng och på plats 40 Anne Sundström på 238,28 poäng. Tyvärr ser det inte så lovande ut på damfronten inför nästa år, men vi hoppas att det skall dyka upp någon tävlingssugen tjej.

Man har också skilda listor för de olika viktklasserna för damerna. I 56kg klassen ligger Ulrika Skaglund 7a, i 75kg klassen är Anne Sundström 9a och i 82,5kg klassen har vi Linda Rosbäck på femte plats.

Detta var listorna för styrkelyft, i listorna för enbart bänkpress i de olika viktklasserna hittar vi för damerna Ulrika Skaglund på plats 11 i 56kg klassen. Anne Sundström är också hon 11 men i 75kg klassen och Linda Rosbäck är 6a i 82,5kg klassen.

En stor eloge till det Finska Styrkelyftsförbundet som upprätthåller dessa listor vilka för oss som är involverade i sporten är mycket intressanta och naturligtvis sporrar det lyftarne att prestera bättre och bättre för att klättra högre och högre! Att ÅKK haft sitt bästa år någonsin uppmärksammas också av Finska Styrkelyftsförbundet, detta genom att utnämna ÅKK till Årets klubb! Någon motivering till utmärkelsen fanns inte, men två tungt vägande skäl är säkert att Årets bästa manliga styrkelyftare gick till Ove och Årets bästa manliga bänkpressare till Kenta. Att bli Årets klubb är stort, speciellt när man vet att det finns 115 klubbar som betalat licens till förbundet i år.

Också SFI har uppmärksammat Kentas och Oves framgångar. SFIs vice ordförande Kenneth Andersson dök en dag upp i salen och delade på SFIs Krafråds vägnar ut en varsin utmärkelse och blommor till Kenta och Ove. SFIs lyftare har haft ett mycket framgångsrikt år, inte bara Kenta och Ove har gjort bra ifrån sej utan även ett flertal andra så som tex KK-Ekens Kenneth Tallqvist, IF Länkens Maria Koskinen har bidragit med framskjutna placeringar i stora mästerskap och även ett flertal finska-, nordiska- och europarekord.

13/12 ÅKKs årsavslutning, Luciapumpen. Vi var ett gäng på närmare 20 personer som samlades i salen och hade lite olika aktiviteter för oss, bland annat en RAW tävling i styrkelyft och max-reps-i-bänken-med-fötterna-i-luften-tävling.

Liksom förra året så hade vi i år en liten avslutning av lyftaråret för klubbens medlemmar som går under namnet Luciapumpen. I år dök ett 20-tal ÅKKare upp i salen för att mäta sina krafter. Dagens stora tävling var en inofficiell RAW-tävling i styrkelyft, dvs ingen utrustning förutom bälte var tillåten. Vi var fyra deltagare som deltog, mest rutinerad i startfältet var Jimmy Pero som vägde in tyngst på 91,10kg, Ilja Jalava vägde in på 87,35kg, Johan Lindström på 85,70kg och jag (Johan Lehto) på 89,90kg. Huvuddomare på tävlingen var världsmästaren Kenta Sandvik, för dagen iklädd i luciakrona. Sidodomare var Thomas Mickelsson och Karl-Johan Sommarström. Bedömningen av själva lyften var rätt hård, men tiden mellan lyften och liknande saker lämnades bort, man fick också om man ville chans på ett fjärde lyft oberoende av om man klarat i sitt tredje, men det räknade inte in i totalen. I böjen var Jimmy den som var bäst med ett lyft på 180kg, Ilja tvåa på 170kg, jag trea på 160kg och Lindström fyra med 135kg. I bänken plockade jag hem segern med 135kg, Ilja tvåa på 125kg, Lindström trea på 110kg och Jimmy fyra med 105kg. Här hade både Ilja och Lindström mer att ge, men hårda domare satte stop för bänkar utan stop och bakar som inte hölls på bänken. Marklyftet vanns av Jimmy på 220kg, tvåa var jag på 212,5kg, trea Lindström med 190kg och fyra blev Ilja på 150kg, detta pga känning av en ryggskada, han hade annars siktet inställt på en bit över 200kg. Totalt blev jag segrare med 507,5kg, tvåa Jimmy på 505kg, trea Ilja med 445kg och fyra Lindström med 435kg. Det var en rolig och jämn tävling som gav blodad tand inför vidare prestationer. I bänken hade vi också Ove som testade sitt max utan skjorta, han tog 235kg i tredje lyftet och satte sedan också 240kg i ett fjärde lyft.

I max-reps-i-bänken-med-fötterna-i-luften-tävling blev det också i år en tjej som tog hem segern. Det var Kim Jansson som vägde in på 48,75kg och därmed fick köra på 24,5kg och klarade 30 repetitioner. Tvåa var Ove som vägde 126,85kg och klarade 25 reps, trea var Jag som vägde 89,90kg och klarade 24 reps, fyra Thomas som vägde 82,6kg och också han klarade 24 reps, femma var Kenta som för dagen vägde 144,15kg och klarade 21 reps.

Vi hade också en apparat där man matade in längd, vikt, ålder, kön och som sedan mätte kroppsfetts nivån. Inte helt oväntat så var Kenta den som vann (förlorade?) denna tävling med 30,6%. Lägsta procenten var, inte heller oväntat, Svenne som låg på 10,0%.

Det blev en riktigt rolig dag med flera bra insatser, hoppas vi kan göra om det igen nästa år!

30/12 Årets upplaga av fototävlingen B&K Open avgjord.

Anders Johansson deltog för andra året i rad. Han slutade 39 av över 70 inskickade bidrag. Domarnas kommentar: "Den styrkelyftande Anders kom 28:a förra året. Utan att vara sämre nu så blev det 39:e plats. Det säger en del om konkurrensen i år. Anders ser stark ut, men som byggare krävs mer förfining och mer detaljer".

17/1 2004 Kenneth "Kenta" Sandvik tog hem två av de sex åtråvärda titlarna under Idrottsgalan 2004, "Årets idrottsprestation" och "Årets idrottsman".

Ålands idrottsförbund arrangerade i samarbete med Alandia Topshow för tredje året i rad den Åländska Idrottsgalan. Där premieras de åländska idrottarna, ledarna och andra bakgrundsfigurer för sina insatser under det gångna året.

ÅKK vann ju förra året priset för "Årets lag" och också i år var vi nominerade. Utmärkelsen gick dock i år inte helt oväntat till IFK Mariehamns herrlag i fotboll som efter många års slit äntligen steg till division ett. Representanter för klubben var Johan Lehto i form av ordförande och Karl-Johan Sommarström, vice ordförande.

Kenneth "Kenta" Sandvik var nominerad i två kategorier, "Årets idrottsprestation" och "Årets idrottsman" för sina utomordentliga resultat i bänkpress under året. Han har vunnit nästan allt som går att vinna från vår egen klubb tävling via SFIM, FM, NM, EM och till sist också VM! På ÅM i styrkelyft fick han dock se sig slagen av Ove. Till på köpet har han under året ökat på europarekordet i bänkpress ett antal gånger, han var också förste finländare inom IPF att ta 300kg i bänken. Detta hade också uppmärksamats av idrottsakademien som gav Kenta utmärkelsen i de båda kategorierna han var nominerad vilket också uppskattades av den stora publiken. En mycket rörd Kenta tackade alla som bidragit till hans framgångar under året. Man delade också ut pengar till de åländska idrottare som under året tagit medaljer på stora internationella mästerskap så som EM och VM. Naturligtvis fick Kenta också här komma upp och ta emot blommor och pengar, men också Ove Lehto fick ta emot en slant för sitt brons på EM i styrkelyft.

Ålandstidningens bragdmedalj som röstas fram av Ålandstidningens läsare och vanns av Ove 2001, Kenta 2002 gick i år till bänkskytten Sune Abrahamsson som tog hem dubbla VM guld i lightklassen.

Också Nya Åland hade en telefonröstning om vem läsarna ansåg att skulle vinna kategorin "Årets idrottsman". Här höll läsarna med idrottsakademien och tilldelade Kenta priset.

ÅKKs Pelle Eriksson var också han på plats på Idrottsgalan, men inte i form av styrkelyftare utan dragraceförare och vinnare av nordiska dragraceserien, super gasklassen. Han var inte nominerad till något av priserna trots sina insatser vilket han lite försynt påpekade då han gjorde ett mycket uppskattat uppträdande a'la Robert Gustavssons parodi på världsmästaren i speedway, Tony Rickardsson. Repliker som "Näe, jag håller på med dragrace jag" och "Jag är inte bitter" lockade fram stora skrattsalvor från publiken. Häftigt!

Ytterligare en ÅKKare dök upp lite senare, det var Jonas Pensar som agerade bodyguard till kvällens huvudartister Barbados.