

Verksamhetsberättelse

2006

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

Materialet i årsberättelsen är en sammanställning av nyheter som publicerats på ÅKKs hemsida, www.kraftsport.nu, under året.

Styrelse för 2006 var:

- Ordförande: Johan Lehto
- Vice ordförande: Karl-Johan Sommarström
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Anders Johansson och Pontus Lindroos

Medlemsavgiften har varit 15€ för tävlande och 5€ för understödande.

Här följer en liten sammanfattning över klubbens verksamhet under året samt resultat från samtliga tävlingar där ÅKK lyftare deltagit.

Kort om året som gått

De senaste åren har jag kunnat konstatera att "det gångna året har varit ett av klubbens mest framgångsrika" och man behöver inte begrunda särskilt länge för att konstatera att detta stämmer in också för 2006!

Vi har under året haft 28 licensierade lyftare vilket oss till Finlands tredje största klubb om man ser till antalet lyftare. Flest hade Tapanilan Erä ry med 41 lyftare och Pietarsaaren Voimailijat ry hade 35. Totalt hade Finska styrkelyftsförbundet (SVNL) ungefär 750 lyftare fördelat på strax över hundra klubbar.

Nationellt har klubben haft deltagare på samtliga FM tävlingar (styrkelyft och bänkpress; junior/senior/veteran och lag). Totalt har detta under året resulterat i tretton individuella FM medaljer fördelat på fem guld, tre silver och fem brons. På lag FM i styrkelyft tog ÅKKs lag hem guld för tredje året i rad och i lag bänken blev det silver.

Internationellt har det under året blivit Varsitt VM och EM guld till Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik (+ ett EM silver i bänkpress av Marcela Balogova, men hon tävlade för Tjeckien).

Placeringarna på nationella och internationella mästerskap ger poäng till klubben och detta sammanställs sedan av förbundet till en klubbranking, ÅKK slutar i år på tredje plats i den rankingen efter just de klubbar som har flera tävlande lyftare.

Förbundet upprätthåller också rankinglistor baserat på resultat i olika viktklasser i både bänkpress och styrkelyft samt en sammanslagen lista baserad på Wilkspoäng (uträknar med hjälp av en koefficient och hur mycket man lyfte i förhållande till kroppsvikten). Ser man på herrarnas Wilksranking så toppas den av Ove som är ende lyftare att passera 600 poängs gränsen, tvåa ligger Jari Martikainen och tredje platsen innehas av Kenta. Tredje ÅKKare är Kenneth Lundsten på 43 plats. På damsidan har vi bara haft Marcela, hon slutade på en tolfte plats. Klart intressant och rolig läsning!

Också Internationella styrkelyftsförbundet (IPF) har liknande listor både för styrkelyft och bänkpress, dessa baserar sej på resultat gjorda på internationella mästerskap. Tar vi damernas Wilksranking i bänkpress så hittar vi Marcela på plats 79. Hon har under året tävlat i både 48kg och 52kg klassen och i resultatrankingen för bänkpress ligger hon sexa i 48an och delad tia i 52an. I Wilksranking för styrkelyft för damer ligger hon på plats 90 och i resultatrankingen för styrkelyft är hon åtta i 48an och tolv i 52an.

Tittar vi på herrsidan så hittar vi Kenta på andra plats i Wilksranking för bänkpress och Ove ligger sjua. Kenta toppar resultatrankingen i bänkpress för +125kg klassen och Ove ligger fyra. I Wilksranking för styrkelyft dyker Ove upp på plats nio och Kenta på plats 33. I +125ans resultatranking ligger Ove överst och Kenta fyra.

Vi har ju också några av klubbens medlemmar som jobbar eller studerar i Sverige och brukar tävla där, de finns naturligtvis med i den svenska rankingen. Lyftare att hålla ögonen på här är Kenneth Lundsten i 75kg klassen, Jimmy Pero i 100kg klassen, Per-Olof "Pelle" Eriksson i 110kg klassen och Elis Högnäs i 125kg klassen.

Vi har under året arrangerat sex tävlingar här hemma, FM i bänkpress, SFIM i styrkelyft, ÅM i styrkelyft samt tre mindre klubb tävlingar. Bänkpress FM var naturligtvis höjdpunkten med över 100 tävlade.

Under året har vi också fått hela åtta nya domare vilket naturligtvis kommer att underlätta då vi arrangerar tävlingar i framtiden.

Skall passa på att på klubbens vägnar tacka alla tävlande för det gångna året! Jag vill också rikta ett extra stort tack till alla som brukar ställa upp och hjälpa till på tävlingar och annars!

Kort om hemsidan

Lite statistik för hemsidan under året som gick kanske kan vara kul. Totalt har startsidan laddats ca. 110.000 gånger, en rejäl ökning jämfört med förra året då det var ca. 86.000 laddningar. I medeltal har det varit strax över 150 unika besökare per dygn och ser man på medeltalet för totala antalet besök per dygn så hamnar man på lite över 300 stycken, många gör med andra ord flera besök per dag.

De tillfällen som under året lockat flest antal unika besökare var efter den 27 november, dagen efter SFIM i styrkelyft då det var 312 in på sidan (också den 26 november var det över 300 unika). Den 11 november, VM i styrkelyft, och dagarna efter var också höjdare med runt 250 stycken per dygn.

Har inte loggat antalet besökare på träningsdagböckerna, men intresset är stort. T. ex. så hade Oves träningsdagbok under december totalt nästan 5000 besökare!

Forumet fortsätter också att dra besökare och sådana som bidrar med inlägg, kul då detta i hög grad bidrar till en levande sida!

En annan kul grej som vi hållit igång även i år är resultattippningen. Inför varje tävling har man kunnat gå in på hemsidan och tippa resultat och placeringar på våra lyftare, ett rätt gav en poäng. Tjugonio personer har tippat på en eller flera tävlingar, vinnare blev Ove som lyckades skramla ihop 101 poäng, Marcela var tvåa med 78 poäng och på delad tredjeplats blev Anders och Kenta med 74 poäng.

[01-01-2006]

Nytt år innebär att det åter igen är dags att betala din medlemsavgift. Den är lite förändrad i år, **5€** för understödande medlemmar och **15€** för tävlande. Betalas in till konto nummer **557804-414794**. Ange namn, ålder och adress då du betalar.

[04-01-2006]

Marcela Balogova kommer att tävla för ÅKK under året. På internationella tävlingar är det dock fortfarande Tjeckien som gäller.

[05-01-2006]

ÅKK har nu en ny domare, Jon Krogell skrev igår domarprovet i Borgå och klarade. Han kommer att döma redan på vår klubb tävling den 21 januari. Förutom Jon så är vi nu fyra ÅKKare med domarlicens, Åke Björklund, Tommy Nordlund, Johan Lehto och Anders Johansson.

[21-01-2006]

Kennet Lundsten tävlade idag i Helsingfors där Stadskampen avgjordes. Tävlingen avgörs mellan lyftare från Helsingfors, Stockholm och Tallin och är årligen återkommande och avgjordes för femtonde gången. Kenneth tävlade för Stockholm och vikten låg på 73,85kg. I knäböj fick han 230kg, i bänken stannade han på 167,5kg efter att ha varit nära på 175kg. Han avslutade med 240kg i mark vilket gav 637,5kg totalt. Stockholm gick vinnande ur kampen.

[21-01-2006]

Elva lyftare, varav fem helt nya lyftare, kom till start på ÅKKs klubb tävling i styrkelyft och rekord slogs i långa banor!

För fjärde året i rad ordnade ÅKK en liten klubb tävling i styrkelyft i början av januari, tanken med tävlingen har varit att ge nya lyftare en chans att pröva på att tävla därför var det roligt att se att fem av de elva lyftare som kom till start var nya för ÅKK. Tre av dessa var juniorer, Sebastian Mansnerus, Christoffer Viktorsson och Lucas Donner. På seniorsidan gjorde Peter Ekqvist tävlingsdebut medan den femte nykomlingen absolut inte var någon debutant. Marcela Balogova flyttade till Åland från Tjeckien i höstas och kommer nu att tävla för ÅKK på nationell nivå medan det på internationella tävlingar fortsättningsvis kommer att vara de Tjeckiska färgerna som gäller.

Marcela gick inte för fullt målet var endast att klara FM kvalgränsen som i 52kg klassen ligger på 260kg något som inte är några problem för hennes del. Då det inte tidigare funnits någon ÅKK dam i den klassen så var alla hennes lyft åländska rekordnoteringar. Hon satte alla tre knäböj med 130kg på stängen i sista. I bänken tog hon i på 68kg vilket var nytt SFI rekord i första lyftet och följde sedan upp med 90kg i sitt andra och stod över tredje. Också i marken blev det SFI rekord med 135,5kg på stängen i sista lyftet vilket gav 355kg totalt, också det SFI rekord. Vikt 50,95kg.

Lättast av killarna var Sebastian som vägde in på 58,75kg vilket innebar att han tävlade i 60kg klassen för juniorer U17. Också här har det varit en lucka i rekordlistorna och samtliga hans resultat var nya åländska rekord. Han inledde säkert i knäböjen och satte alla tre lyft med 102,5kg på topp, han ökade sedan ytterligare 2,5kg i ett fjärde lyft. I bänken gjorde han också bra ifrån sej och fick 72,5kg i tredje lyfte, han försökte också på 80kg i ett fjärde lyft men det lyckades inte. Han avslutade med att också göra fyra marklyft, 130kg i tredje och sedan 135kg i fjärde. Fjärde lyften räknas inte in i totalen och han stannade på 305kg totalt vilket är fem kilo över FM kvalgränsen. Måste ge lite beröm åt honom, han gjorde inte standardmisstaget för de flesta nybörjare och ökade för mycket, han tog det säkert vilket också gav ett bra resultat totalt. Mer fanns också att ge så hans personbästa kommer garanterat att öka redan nästa tävling.

Ove Fredrickson vägde in på 81,10kg och tävlade alltså i 82,5kg klassen. Han fick bara en knäböj, 190kg, men det var ändå personbästa med 2,5kg. Han fortsatte med 120kg i sista bänken och ökade på personbästat också i marken

med ett lyft på 200kg vilket gav 510kg totalt, en förbättring av hans tidigare pers med 10kg.

I 90kg klassen hade vi tre lyftare, vassast av dessa var Jesper Svanfelt som gjorde sin andra tävling. Vikten låg på 87,55kg och han imponerade stort genom att helt utan utrustning, förutom bälte, klara FM kvalgränsen på 650kg totalt efter att ha satt alla tre knäböjen med 215kg i sista, 155kg i bänken och avslutningsvis dragit hela 280kg i mark. Samtliga resultat var nya personbästan och ser man till Wilkspoängen så blev han tävlingarnas bäste herrlyftare. Enormt starkt jobbat, här finns potential! Tvåan i klassen imponerade också han rejält, det var nämligen ÅKKs veteranlyftare Christer Gustafsson, vikt 87,05kg. Han spräckte 600kg gränsen totalt efter att ha fixat 232,5kg i knäbøj, 155kg i bänk och 220kg i mark vilket gav 607,5kg. Värt att notera är att detta resultat är endast 7,5kg under hans personbästa som är 20 år gammalt. Knäböjen och marken var en förbättring av hans egna Åländska rekord i klassen för veteraner 50-59år. Bänken och totalen var veteranrekord från 40 år och uppåt, totalen var tidigare hans eget på 600kg från 1993. Hård gubbe med andra ord, det värsta är att han verkar bli bara hårdare. I samma klass hade vi också Lucas som gjorde en bra första tävling. Han inledde lite osäkert rent tekniskt i knäböjen och klarade ingången på 95kg först i sista lyftet men då med rejäl mersmak. Också i bänken sviktade tekniken en aning och han fick nöja sej med 80kg från första lyftet. I marken gick det bättre och han avslutade med ett lyft på 180kg vilket gav 355kg totalt men också här finns mer att hämta. Vikt, 88,75kg.

Också i 100kg klassen var det tre deltagare, John Clemes samt nykomlingarna Peter och Christoffer. John vägde 99,15kg och tog sikte på bänken och körde utan utrustning i bøj och mark. Han vilade sej dock inte igenom dessa moment utan drog på för fullt och stannade på 210kg i bøj efter att ha bommat 220kg i sista lyftet och drog sedan 250kg i marken. I bänken fick han dock bara ett lyft på 210kg efter två bommar på 220kg detta var ändå en förbättring av hans eget åländska rekord i klassen med 7,5kg. Peter som är född 1970 imponerade också och inledde med att klara alla tre knäböj med 225kg som bästa. I bänken satte han säkert ingången på 160kg men bommade sedan sina två följande lyft på 170kg. I marken var han också vass och fixade alla tre lyft med 250kg på stängen i sista, totalt gav det 635kg. Vikt 97,0kg. Christoffer var även han i den positionen att alla hans lyft var åländska rekord då ingen tidigare tävlat i +90kg klassen för juniorer U17. Han inledde med tre godkända böjar med 110kg i sista och satte sedan 90kg i bänken, han hade också ett bra försök på 100kg. I marken drog han 165kg i tredje lyftet och försökte sedan på 170kg i ett fjärde utan att lyckas. Totalt gav det 365kg, vikt 97,95kg.

Anders Johansson vägde in i 110kg klassen med 750g marginal och gjorde 252,5kg i knäbøj, 180kg i bänk och 250kg i marken vilket gav 682,5kg totalt. Han försökte även 260kg i knäbøj och 182,5kg i bänk samt 260kg i mark utan att lyckas.



Ove Lehto deltog lite på skoj i +125kg klassen, han var passare under tävlingen och hoppade in och gjorde sina lyft emellan lastningarna. Målet var att pröva på att bänka utan skjorta. Han tryckte lätt 235kg i första lyftet och ökade sedan på till 250kg men bommade två gånger på det, vilket visar att bänkprens med och utan skjorta är två helt skilda saker. I bøj och bänk var det endast symboliska vikter, vikten låg på 141,4kg.

Pelle Eriksson och Karl-Johan Sommarström var anmälda till tävlingen men var tvungna att stå över på grund av

sjukdom.

Tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym och en liten publik hade sökt sej dit för att följa tävlingen. Karl-Johan Sommarström och Tobias Dahlman skötte sekretariatet, Tommy Nordlund, Jon Krogell och Johan Lehto var domare. Ove var som sagt en av passarna tillsammans med Ilja Jalava, Jens Krogell och Kenta Sandvik. Stort tack till alla som var med och hjälpte till plus ett extra tack till Jon som inte bara kom från Helsingfors bara för att döma utan även ordnade så att han fick sitt domarkort i tid till tävlingen!

[10-02-2006]

Tre ÅKK lyftare tävlade igår för sina svenska klubbar i den svenska serien. Tävlingen avgjordes i Österbybruk och på plats fanns Kenneth Lundsten, Jimmy Pero och Elis Högnäs.

Kenneth var i bra form, vikt 74,0kg, och satte tre nya åländska rekord, det första i knäböj med 245kg på stängen det andra kom i bänken där han pressade 175kg. Han hade också ett fjärde lyft med 178kg på stängen, det lyckades dock inte. I marken fick han 235kg efter att ha bommat 240kg i sista. Totalt blev det 655kg vilket också är Åländskt rekord.

Jimmy vägde ca 97kg och tävlade därmed i 100kg klassen. Han inledde med 250kg i knäböj, nytt personbästa med 5kg, satte sedan 157,5kg i bänken också det nytt pers och avslutade med 260kg i mark efter två bommar på 275kg. Totalt gav det 667,5kg.

Elis var också han i bra form, tanken var att han skulle göra endast en knäböj, detta får väl ses som en del av träningen inför FM om några veckor. Han fick dock underkänt på grund av djupet i första och var tvungen att gå om för att få godkänt, stängen vägde 300kg. Han bänkade sedan 220kg och avslutade med att dra nytt personbästa med 287,5kg i mark vilket gav totalt 807,5kg också det nytt personbästa trots att han gick på tomgång i både böj och bänk. Vikt 122,5kg.

Alla tre åker på FM i styrkelyft den 4-5 mars och det ser ju lovande ut!



[18-02-2006]

Tommy Nordlund tävlade idag på veteran FM i bänkpress, han klarade ingången på 157,5kg utan problem men fick sedan två bommar på 167,5 samt 170kg i sina följande lyft. Vikten kom nog upp i båda lyften, men vänster släpade lite och de sista centimetrarna saknades. Vikt 99,1kg. Mer info kommer imorgon då våra två juniorer Sebastian Mansnerus och Kenny Williams tävlat klart.

[19-02-2006]

Ett brons, en tionde plats samt en utbomning var ÅKKs resultat då FM i bänkpress för juniorer och veteraner avgjordes i helgen.

Nu i helgen avgjordes FM i bänkpress för juniorer och veteraner uppe i Äänekoski strax norr om Jyväskylä. Först ut av ÅKKs lyftare var veteranen Tommy Nordlund som tävlade på lördagen i 100kg klassen för 40-49-åringar, vikt 99,1kg. Totalt fjorton lyftare kom till start i klassen och Tommy slutade tia efter att ha satt en säker ingångsvikt på 157,5kg, "Smoke-show" sade han själv. Han gick sedan upp på 167,5kg i andra och var mycket nära att klara, vänstern orkade dock inte de sista centimetrarna och lyftet underkändes. Han ökade ändå till 170kg i sista, vilket är lika med personbästa, i hopp om att kunna plocka ett par placeringar men det blev en kopia av föregående lyft och underkändes även det. Han var ändå nöjd med att ha fått ett resultat, fyra lyftare i klassen fick åka hem med tre underkända lyft som enda resultat.

Juniorerna tävlade på söndagen och ÅKK hade två FM debutanter på plats, Sebastian Mansnerus i 60kg klassen för juniorer U17 samt Kenny Williams i 125kg klassen för juniorer U23. Sebastian har endast tävlat en gång tidigare, på ÅKKs klubbävling för några veckor sedan. Naturligtvis är skillnaden stor att komma från en så pass liten tävling till ett FM och med endast en tävling bakom sej så saknades också tävlingsrutinen. Detta visade sej också i form av tre bommade lyft och inget slutresultat. Han hade 82,5kg som



ingångsvikt, hela tio kilo över personbästat. I första lyftet glömde han stoppet på bröstet och fick tre röda lampor, vikten kom dock lätt och han ökade till 85kg i andra, där glömde han dock att vänta på domarens startsignal och även om vikten kom upp bra så blev det rött från domarna. Han gjorde sedan ytterligare en ökning på 2,5kg för att ta guldet till sista. Han kom ihåg domarsignalerna, stoppet och allt såg bra ut förutom en liten snedpress vilket resulterade i 2-1 underkänt från domarna. Otur då ett godkänt lyft skulle varit en säker medalj då endast två deltagare fanns i klassen. Nya tävlingar kommer dock och styrkan är det inget fel på, bättre lycka nästa gång! Vikten låg för dagen på 59,1kg.

Kenny gick det dock bättre för, han vägde in på 114,45kg och tangerade personbästat på 155kg redan i första lyftet. Han ökade sedan en tia i andra lyftet och fick nog upp det men det var lite ojämn press och underkändes. I tredje lyftet, också det på 165kg, blev det för tungt och han blev nere. Totalt var det fyra lyftare i klassen och Kenny såg i förhandsanmälningarna ut att vara ett par snäpp efter de andra resultatmässigt men då en av de andra bommade ut sej så gick bronset till Kenny! Grattis! Silvret gick på 200kg.

Ytterligare tre SFI lyftare var med, Vasas Fredrik "Freddi" Smulter tävlade i +125kg klassen för juniorer U23. Han gjorde 285kg i första lyftet och fortsatte sedan med att med att för första gången knäcka 300kg gränsen med just 300kg på stängen. I sista lyftet försökte han på 305kg men det blev för tungt. Han var ensam i sin klass och kunde kvittera ut en gulmedalj. I 110kg klassen för veteraner 40-49år segrade Sibbos Lars Lampinen med ett lyft på 227,5kg och här fanns också KK Ekens Tomas Salin som slutade sjua med 175kg.

Med på resan som coach var Jimmy Pero. Nästa tävling på schemat är redan om två helger, den 4-5 mars, då avgörs seniorenas FM i styrkelyft uppe i Ylöjärvi med hela åtta ÅKK lyftare på plats!

[21-02-2006]

Igår hade Finlands Antidopingkommitté (ADT) kontrollanter på Åland och ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik kallades på överraskningstest. Detta är inget ovanligt, alla som tävlar för Finlands styrkelyftsförbund skriver på ett antidopingavtal där man förbinder sej att kunna testas när som helst under året. Naturligtvis testas landslagslyftare med jämna mellanrum men också slumpvis utvalda plockas med då och då. Svaret på testen brukar dröja någon vecka.

[05-03-2006]

Ove Lehto lyckades knipa sitt tionde raka FM guld på seniornivå. Detta plus två brons, ett Europarekord och ett finskt rekord har ÅKKs lyftare med sej hem i bagaget från FM i styrkelyft.



Årets FM i styrkelyft för damer och herrar avgjordes uppe i Ylöjärvi strax utanför Tamerfors och åtta ÅKK lyftare var på plats. Herrarnas lätta klasser, upp till 90kg samt tungviktarna 125 och +125kg avgjordes på lördagen medan damernas alla klasser och herrarnas 100 och 110 kg klasser avgjordes på söndagen.

Först ut under lördagen av ÅKKs lyftare var Kenneth Lundsten i 75kg klassen. Han vägde 74,1kg och gjorde riktigt bra ifrån sej i böjen med tre godkända lyft på 230kg, 242,5kg och nytt personbästa samt nytt åländskt rekord på 247,5kg i sista knäböjen. Också bänken gick bra, han tog 170kg i andra lyftet och bommade sedan på tangerat personbästa med 175kg på stängen i sista. Inför marken låg han trea, en position han lyckades hålla också till slutet trots att han bommade sista marklyftet på 250kg. Hans andra mark var på 242,5kg vilket gav 660kg totalt en putsning av hans eget åländska rekord med 5kg. Guldet gick till Sami Nieminen på 735kg totalt och silvret till Antti Liimatainen med 692,5kg. Totalt deltog tio lyftare i klassen. Efter tävlingen fick Kenneth göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Elis Högnäs tävlade i 125kg klassen, vikt 124,35kg, och gjorde även han en bra insatts. Han satte nytt personbästa i knäböj med 317,5kg i sitt andra lyft och bommade sedan 322,5kg i sista. Också i bänken blev det personbästa efter 232,5kg i tredje lyftet. Han följde upp detta med 280kg i andra marken och en bom på 287,5kg i sista. Totalt gav det 830kg, även

det personbästa, och en femte plats. Riktigt kul att se att han är tillbaka så bra i bänken, han har länge haft problem med en skada i bröstet och axeln. Bronset gick på 855kg och vann gjorde Raimo Lumijärvi på 905kg.

I plus 125kg klassen var redan från början upplagt för en riktig rysare, där fanns nämligen ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik samt TuuRas Jari Martikainen, alla tre med kapacitet för stora vikter. Ove jagade sitt

tionde raka senior FM guld och samtidigt är det här det avgörs vilka som är klara för deltagande på EM och VM senare i år. Ove såg på pappret ut att vara den som skulle plocka hem guld, men både Kenta och Jari var laddade inför tävlingen och det blev också just så spännande som man kunde tro. Vid invägningen visade vågen på 141,4kg för Ove, 149,5kg för Kenta och 144,0kg för Jari. Ingångar i knäböjen var 380kg för Kenta och både Jari och Ove gick in på 385kg och alla klarade. Kenta satte 392,5kg i andra lyftet medan Ove fick 2-1 underkänt av domarna för dåligt djup på 395kg och Jari satte 400kg. Ove gick om och klarade 395kg i sista och Kenta fick 400kg medan Jari knep ledningen i tävlingen med hela 410kg på stängen i sista böjen. Kenta var inte helt oväntat bäst i bänken och satte också där alla tre lyft på 330, 335 och 340kg, där 340kg lyftet var en förbättring av hans eget europarekord i bänkpress på styrkelyftstävling med 2,5kg. Ove fick 310kg i sitt andra lyft men bommade sedan 315kg i sista medan Jari här halkade efter rejält efter 260kg i tredje bänken. Ställningen inför marken var Jari på 670kg, Ove på 705kg och Kenta på 740kg. Marken är dock Kentas svagaste gren medan Jari är riktigt duktig på det och Ove ligger lite mittemellan, så fortfarande var inget säkert vad det gällde medaljstriden. Det blev också strid på kniven innan det var klart, alla tre drog samtliga tre marklyft. Efter att röken lagt sej så stod dock Ove som segrare med 1060kg totalt efter 355kg i marken. Kenta tangerade personbästa på 310kg och satte nytt personbästa med 1050kg totalt men Jari fick upp hela 380kg vilket också gav 1050kg totalt. Då Kenta var tyngre så gick det åtråvärda silvret och förstahands platserna till EM och VM till Jari. En klar deja-vu för Kenta som blev slagen på kroppsvikt av Jari både på EM och VM förra året och han hamnade dessutom båda gånger på en försmädlig fjärde plats. Han får ändå vara nöjd, nio godkända lyft och personbästa med 20kg totalt är inte dåligt, synd bara att det inte räckte hela vägen. Fyra och tyngst i klassen var junioren Jani Rainela, född 1988 och 162,8kg tung. Han gjorde serien 335-230-277,5 och 842,5kg totalt en klar framtids talang att hålla ögonen på. Efter tävlingen fick samtliga tre medaljörer göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka



Först ut på söndagen var Marcela Balogova i damernas 48kg klass, vikt 47,75kg. Hon hade riktigt hårt motstånd i klassen som hade fyra deltagare. Alla de tre övriga är landslagslyftare. Hon inledde med 120kg i knäböj och satte också 130kg i andra men bommade sedan 135kg i sista lyftet. I bänken fick hon ingången på 90kg utan problem och satte sedan 95,5kg på stängen i andra lyftet för nytt finskt rekord. Hon bommade dock första försöket på vikten men satte den sedan i sista och kan nu alltså lägga finsk rekordhållerska till meritlistan. I marken drog hon 132,5kg i andra lyftet och försökte sedan på 140kg i sista för att nå en bronsplats men bommade. Totalt blev det 357,5kg och en fjärde plats. Vann gjorde, inte helt oväntat, mångfaldige världsmästarinnan Raija Koskinen med 430kg totalt, silvret gick till Sanna Apuli på 375kg och bronset till Vuokko Viitasaari på 365kg.

Jimmy Pero och Jon Krogell tävlade båda i 100kg klassen. Jimmy som gjorde debut på FM nivå i seniorsammanhang vägde 96,85kg och Jon 99,0kg. Då det var många anmälda till klassen inför tävlingarna så hade man delat upp den i en A och en B grupp där A-gruppens lyftare har lite sämre anmälningsvikter. Både Jimmy och Jon tävlade i den gruppen, tyvärr så uteblev en lyftare hel och en gick bara på en symbolisk böj för att istället sikta in sej på bänken. Detta innebar att det istället för att vara åtta lyftare i gruppen blev endast sex och tiden mellan lyften krympte. Dom lyckades ändå hyfsat, Jimmy tangerade personbästa på 250kg i andra lyftet efter att ha satt ingången på 240kg i första. Han bommade sedan på 260kg i sista. Jon tog ingången på 252,5kg i första lyftet men bommade sedan 265kg i andra och gick om på vikten i tredje lyftet och klarade. I bänken putsade Jimmy personbästa med 2,5kg genom att ta 160kg i tredje lyftet, detta efter att först ha bommat ingången på 150kg i första lyftet men sedan klarat i andra. Jon problem med ingångsvikten på 192,5kg, han lyckade inte, trots tre försök, att låsa ut de sista centimetrarna och han blev utan resultat och var därmed ute ur tävlingen. Jimmy är vass i marken och drog alla tre lyft med 272,5kg på stängen i sista. Detta gav ett totalt resultat på 682,5kg och en tiondeplats.

Trots att Anders Johansson varit med och tävlat i styrkelyft i många år så gjorde också han här FM debut. Han vägde in på 103,65kg i 110kg klassen då han inte hade någon chans att tävla om de mera framskjuta placeringarna så

var målet att slå några personbästan. Det började bra med tre godkända i knäböj, och 260kg i sista, pers med tio kilo. I bänken blev det 180kg, en tangering av personbästat efter en bom på 182,5kg i sista. I marklyftet gick lite sämre, han fick bara ingången på 250kg, bomrades sedan 260kg i andra lyftet och valde sedan att stå över sista lyftet. Totalt gav det 690kg och en sjunde plats.

Totalt deltog cirka nittio lyftare i tävlingarna och på söndagen stod det också klart att Ove blev tävlingarnas bästa lyftare på Wilkspoäng. Ytterligare SFI lyftare som deltog var Sibbos Henrik Winter gjorde i vanlig ordning runt 800kg totalt i 110kg klassen, närmare bestämt 807,5kg efter serien 300-200-307,5kg och slutade fyra. I 90kg klassen bommade tyvärr Nykarlebens Mathias Björklund ut sej redan i knäböjen med 300kg som ingångsvikt. I 67,5kg klassen för damer deltog Maria Virtanen, hon slutade tvåa med serien 187,5-115-172,5 och 475kg totalt. Hon försökte också i ett fjärde lyft på finskt rekord i bänken med 118,5kg på stången men bommade.

Med som coach var Ove "Kruger" Fredricksson och John Söderholm. Extra tack till Kruger och alla andra för kontinuerlig rapportering från tävlingarna. Nästa tävling på schemat är redan nästa helg då juniorens och veteranernas FM i styrkelyft uppe i Sotkamo redan nästa helg. Fyra ÅKK lyftare är anmälda. Sedan väntar FM i bänkpress här hemma i Mariehamn den 1 april!

[08-03-2006]

Det var mycket resultat i helgen och jag missade att Kentas 340kg bänk faktiskt var en förbättring av hans eget Europarekord i bänkpress på styrkelyftstävling med 2,5kg.

[11-03-2006]

Guld, silver och brons blev det för ÅKKs lyftare på junior och veteran FM i styrkelyft.

Junior och veteran FM i styrkelyft avgjordes nu i helgen uppe i Sotkamo. Tre ÅKK lyftare åkte den långa resan upp tillsammans med coachen Elis Högnäs. Två juniorer, Sebastian Mansnerus i 60kg klassen U17 och Kenny Williams i 125kg klassen för juniorer U23 samt veteranen Christer Gustafsson i 90kg klassen för veteraner 50-59år.



Sebastian vägde 59,5kg och kunde i och med att han var ensam i klassen gå på säkra vikter. Han inledde med 80kg i sin första böj, satte sedan 100kg i andra och avslutade med nytt personbästa och åländskt rekord på 107,5kg i sista böjen. Också i bänken förbättrade han sitt åländska rekord genom att ta 82,5kg i sin andra bänken efter att ha bommat första. Han gjorde också 87,5kg i sin sista bänk och lyftet godkändes först av domarna men juryn gick sedan in och underkände lyftet pga att han flyttat fötterna under lyftet. I marken avslutade han med tre godkända lyft och 135kg i sista vilket gav 325kg totalt också det nytt åländsk rekord.

Kenny hade endast en motståndare i sin klass och i förhandsanmälningarna såg Kenny ut att ha goda chanser på guld. Det visade sej dock att han skulle få problem med att nå guld. Han inledde starkt i knäböjen med 250kg i andra lyftet men bommade sedan personbästa försöket på 262,5kg i sista. I bänken kom dock ett personbästa i och med 162,5kg i sista lyftet och inför marken låg han 30kg efter. Han gjorde 240kg i första marken och begärde sedan 252,5kg i andra för att försöka gå upp på guldplats. Det visade sej dock att hans motståndare ökade i sitt andra lyft och Kenny valde att stå över andra lyftet för att gå för guld i sista lyftet. Efter en del viktändringar så slutade det med att han gick på 272,5kg i sista, det visade sej dock vara för tungt

för dagen och Kenny fick nöja sej med 652,5kg totalt och ett silver. Vann gjorde Jari Saario med 685kg totalt. Vikt 114.8kg.

Christer hade hårt motstånd i sin klass och inledde lite försiktigt med 215kg i första böjen och satte också de två andra lyften med 235kg i sista vilket var en förbättring av hans eget åländska rekord. I bänken gick det inte riktigt lika bra, han fick ingången på 145kg men bommade sedan två gånger på 152,5kg, båda med 2-1 underkänt från domarna, första för stoppet och andra för ojämn utlösning. I marken fick han 217,5kg i andra lyftet och avslutade med ett riktigt bra försök på 227,5kg i sista lyftet, lite juckande i slutet av lyftet gav dock rött från domarna. Totalt gav det 597,5kg, klart godkänt. Han slutade med det trea i klassen, ettan Hannu Mallinen gjorde hela 767,5kg och silvret gick till Matti Mattila på 610kg.

Tre medaljer till ÅKK alltså, riktigt bra! Tommy Nordlund var också anmäld till tävlingarna i 100kg klassen för veteraner 40-49år men valde efter en maginfluensa att stå över tävlingarna.

[13-03-2006]

Förutom ÅKKs lyftare så fanns det ytterligare två lyftare från SFI med i helgens junior och veteran FM i styrkelyft. I 82,5kg klassen för veteraner klass 3 (60-69 år) tog Sibbos Kari Misukka silver med serien 160-105-232,5 och 497,5kg totalt. Marken var nytt finskt rekord i klassen, han försökte även på 240kg i ett fjärde lyft men det gick inte. Hangös Johan Henriksson tog guld i 75kg klassen för juniorer U23 med serien 210-155-230 och 595kg totalt.

[14-03-2006]

Svaret på de dopingtest Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik och Sven-Erik "Svenne" Elfberg gjorde här hemma för ca en månad sedan har kommit. Svaret var negativt, dvs inga spår efter otillåtna preparat fanns i proven.

[31-03-2006]

Kenneth Lundsten har nu fått svar på det dopingtest han gjorde efter FM i styrkelyft i början av mars. Testet var negativt, dvs inga spår efter otillåtna preparat fanns i provet.

[31-03-2006]

Idag fick ÅKK hela sju nyutexaminerade styrkelyftsdomare då en domarkurs ordnades på Idrottsgården. Sven-Erik "Svenne" Elfberg, Ove "Kruger" Fredrickson, Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik, Tobias Dahlman, Pontus Lindroos och John Clemes klarade provet. Riktigt kul att så många fixade det! Förutom ovanstående har Åke Björklund, Tommy Nordlund, Anders Johansson, Jon Krogell och Johan Lehto domarkort sedan tidigare, ÅKK har nu alltså tolv aktiva domare. Ytterligare en SFlare, Vasas Fredrik "Freddi" Smulter, passade på att skriva provet och klarade.



[02-04-2006]

FM i bänkpress på Idrottsgården i Mariehamn blev en succé både arrangörs-, publik- och resultatmässigt. ÅKKs elva lyftare plockade hem tre guld, två silver och ett brons.

Då var det över, många timmars planering och ordnande med än det ena och än det andra inför FM i bänkpress här på hemmaplan. Jag vill börja med att tacka ALLA som hjälpt till med planering, iordningställande plus allt jobb under tävlingsdagen, utan er så skulle vi inte kunna ordna en sådan här tävling. Stort tack! Tävlingsledare var Pontus

Lindroos och han har hållit i många av trådarna tillsammans med styrelsen, ett extra tack till honom.

Totalt 117 tävlande var anmälda till tävlingarna, av dessa kom 108 lyftare till start fördelat på 24 damer och 84 herrar. Hemmaklubben ÅKK hade elva lyftare med och var därmed störst vad gäller antalet lyftare. Tävlingen hölls uppe på scenen i Idrottsgården i Mariehamn, publiken, sekretariat plus lite försäljare höll till nere i på golvet i stora salen. Uppvärmningen var nere i gymmet där vi hade riggat upp med fem bänkar plus rejält med vikter. Uppskattningsvis hade vi mellan 150 och 200 inbetalande, detta plus alla tävlande och coacher gjorde salen välfylld vilket naturligtvis var kul. Vi hade också tryckt upp t-skjortor som fanns att köpa och de sålde bra.

I 44kg klassen för damer fanns två tävlande, vann gjorde Riikka Auvinen (So-Vi) med 57,5kg och tvåa blev Jonna Nylund (KaVo) på 47,5kg.

ÅKKs Marcela Balogova tog hem guld i 48kg klassen, hon vägde in på 47,85kg och satte säkert ingången på 87,5kg, hon ökade sedan till 90kg i andra för att säkra upp sin ledning och när guld i klart så begärde hon i ett försök att bättra på sitt eget finska rekord i klassen upp 95,5kg i sista. Det blev dock för tungt, men guld blev det som sagt. Två var Raija Koskinen (Valtti) på 85kg och bronset gick till Sanna Apuli (PyPa) på 70kg.

Hanna Rantala (LaVo) var i storform i 52kg klassen och inledde med 110,5kg i första lyftet, vilket innebar nytt finskt rekord i klassen, hon försökte sedan två gånger på 115kg utan att lyckas. Mervi Sirkiä (TNT) tog silver på 92,5kg och Tiina Salo (PV) brons på 50kg.

I 60kg klassen var också HLTs Eeva Rantanen i bra form och inledde med tre godkända lyft med 127,5kg i tredje lyftet, hon gjorde sedan ett fjärde lyft på finska rekordvikten 130,5kg men bommade. Anne Heikkilä (SalVo) tog 100kg och fick silver, bronset gick på 82,5kg till Heidi Harju (KaVo).

SFI lyftaren Maria Virtanen (IFL) tävlade i 67,5kg klassen och kunde där ohotat plocka hem guld i ett lyft på 112,5kg. Silvret gick billigt till May-Gun Grönholm (PV) på 50kg efter att de tre övriga lyftarna i klassen bommade alla sina lyft och blev utan resultat.

Kristine Källd (PV) lyfte 60kg i 75kg klassen och var där enda lyftare som fick resultat vilket innebar en guldmedalj till henne.

I 82,5kg klassen deltog endast Tarja Koski-Sipilä (JVK), hon gjorde ändå en bra insats och klarade alla tre lyft med 122,5kg på stängen i sista lyftet.

90kg klassen bjöd på ännu ett finskt rekord i och med att Merja Mynttinen (LVK-team) gjorde 138kg i sitt andra lyft, hon försökte även öka ytterligare med 141kg på i sista, vilket skulle gett europarekord i 90kg klassen för damer veteran I, men det blev för tungt. Silvret gick till Tarja Perälä (HU) på 112,5kg.

Damernas tungvikts titel gick till Helena Koponen (HeTarmo) med ett lyft på 112,5kg.

Herrarnas lättaste klassen hade tyvärr, liksom damklasserna, ganska tunt med deltagare, 52kg klassen hade två lyftare med, Mika Kinnunen (Lo-Vo) vann med 112,5kg och silvret gick till Sami Rantakallio (M-club) med 100kg.

Också 56an hade två deltagare, Pentti Rimpi (My-Power) vann med 110kg från första lyftet, han jagades av Henri Kontiainen (KaVo) som fick nöja sej med 105kg och silver efter att ha bommat 110kg i sista vilket skulle gett guld på lättare kroppsvikt.

ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg fick i princip en "gratis" guldmedalj då han var ensam i 60kg klassen. Han vägde in på 58,8kg och satte säkert 130kg i första och ökade sedan rejält till 157,5kg vilket är EM kvalgräns i klassen. Det var dock helt enkelt alldeles för tungt för honom idag, bättre lycka nästa gång.

I 67,5kg klassen kunde det delas ut både guld, silver och brons. Guld gick till Tuomas Nikkilä (TamRy) som klämde i med 190,5kg i sitt sista lyft vilket var nytt finskt rekord, han försökte även i ett fjärde lyft på 195kg dock utan att lyckas. Ossi Grönlund (TVN) slutade tvåa med 137,5kg och Tomi Lindqvist (HeTarmo) fick brons med 130kg.

75kg klassen hade åtta deltagare, bland dem ÅKKs Kenneth Lundsten. Han vägde in på 72,10kg och klarade galant 165kg i första lyftet, han ökade sedan till 170kg men bommade sina två följande lyft på den vikten. Så här i efterhand kan man konstatera att han om han klarat skulle fått silver. Jani Haapamäki (OPT) vann med 185kg, Aku Korhonen (PaPu) blev tvåa med 170kg och tredje platsen gick till Mikko Lehtimäki (TamRy) på 167,5kg. Värt att notera här är att båda de stora favoriterna, Antti Liimatainen (PaPu) och junioren Markus Tupala (TNT) bommade ut sej. Antti hade 220kg som ingångsvikt och Markus försökte tre gånger att slå det snart nio år gamla finska rekordet för juniorer U23 i klassen med 195kg på stängen men bommade alltså samtliga lyft.

82,5kg klassen bjöd på en ganska jämn kamp i toppen, till slut stod dock Jani Närhi som segrare med 212,5kg, KK-V lyftaren Kim Päivöke jagade honom men stannade på 205kg vilket också trean Tomi Vikla (JoPuPo) hade, men han var ett par kilo tyngre. Fyra blev Olli Rantanen (I-HV) på 192,5kg vilket är nytt finskt rekord i klassen för



veteraner II.

En av tävlingarnas största klasser var 90kg klassen med totalt sjutton deltagare, pga det stora antalet lyftare så delades den upp i två grupper. ÅKKs Thomas Mickelsson som efter mycket om och men lyckats få ledigt några timmar från jobbet för att vara med och tävla siktade på 200kg. Han vägde in på 87,75kg och satte säkert 185kg i första lyftet, han ökade sedan en tia till 195kg i andra vilket är nytt person bästa. Han bommade dock första försöket men ryckte sedan upp sej och satte det i sista vilket räckte till en sjunde plats totalt. Vann gjorde SFI lyftaren Stefan Westerholm (HIK) efter tre godkända lyft och 232,5kg på topp. Silvret gick till Juha Tuononen (Tap. Erä) på 227,5kg medan bronset gick på 222,5kg till Jari Kyntäjä (AavKi).

Också 100kg klassen hade sjutton deltagare och delades därmed upp i två grupper. ÅKKs Jon Krogell var revanschsugen efter att ha bommat ut sej just i bänken på FM i styrkelyft för några veckor sedan, han vägde in på 99,25kg och gjorde ett fint lyft på ingångsvikten 195kg. Tyvärr så räckte inte krafterna sedan riktigt till när han ökade till nya personbästavikten 202,5kg och han bommade sina två resterande lyft och han slutade åtta. John Clemes tävlade också här men han fick inte riktigt till det på ingångsvikten 210kg och han blev efter tre missade försök helt utan resultat. Vikt 99,35kg. Guldet gick till Mikko Tiensuu (KaVo) på 247,5kg, tätt följd av Sami Pullinen (Tap. Erä) på 245kg och



Tommi Pitkänen (Tika) på 242,5kg. Intressant här är att ytterligare tre SFI-lyftare var med alla från KK-Eken. Jocke Stenström hade tre godkända lyft och slutade femma på 215kg. Också Martin Salin klarade alla tre lyft och slutade tia med 192,5kg och Pontus Westerlund stannade på 187,5kg vilket gav en tolfte plats. Jag måste också säga att jag tyckte lite synd om Matti Vuontisvaara (NaVo) som här gjorde riktigt lätta och i mitt tycke godkända lyft men som möttes av en rad röda lampor.

I 110kg klassen kunde storfavoriten och världsmästaren från förra året Janne Kuuseva (HyKe) ohotat ta hem guld. Lite svettigt blev det dock då han fick underkänt i sina två första försök på ingångsvikten 275kg trots att de var lätta. I tredje lyftet satt det dock och han gjorde sedan av bara farten också nytt finskt rekord med 285kg i ett fjärde lyft. Kari Vilppola (PySy) tog silver på 220kg och Markus Norrena brons också det på 220kg.

Tävlingarnas sista grupp bestod av lyftare i 125 och +125kg klasserna, och här hittade vi hela fem ÅKK lyftare. Elis Högnäs och Jonas Pensar tävlade i 125an och Elis vägde 123,8kg och visade att formen var bra genom att klara alla tre lyft med personbästa 235kg på stången i sista vilket gav ett silver efter Vasas Fredrik "Freddi" Smulter som klämde upp 270kg. Bronset gick till Janne Hakala (Lo-Vo) på 215kg. Jonas har gått ner en del i vikt den senaste tiden och vägde bara 114kg. Han var lite osäker på formen och lade ingången på 195kg, tyvärr var det för tungt och han fick tre bommar i protokollet.

+125kg klassen blev en helaländsk uppvisning. Kenneth "Kenta" Sandvik var naturligtvis storfavorit och han gjorde heller ingen besviken. Han inledde med 325kg och satte sedan 330kg i andra för att i sista göra ett bra försök på att slå sitt eget världsrekord i klassen med 345,5kg på stången. Kroppsvikten låg för dagen på 148,8kg. Ove Lehto vägde 140,8kg och tog silvret utan problem och kunde kanske till och med ha hotat Kenta, han inledde med 300kg och satte sedan 312,5kg i andra. Oturligt nog så gick skjortan sönder i det lyftet och han förbjöds av juryn att göra flera lyfte med den, han hade då två alternativ att avbryta tävlingen eller att kränga på sen en ny skjorta. Han vad dock nöjd med ett silver och valde att avbryta. Bronset gick lite oväntat också till ÅKK genom Karl-Johan Sommarström som gjorde en riktigt bra tävling. Han inledde med 230kg och fick sedan lite strul med höjningslapparna, tanken var att han skulle gått på 237,5kg men viktappen kom in för sent till sekretariatet och han fick en automathöjning till 232,5kg istället vilket inte vållade några problem. Inför sista lyftet var det lite rävspel och han höjde till slut till 245kg och klarade också det utan problem, en förbättring av personbästa med hela 20kg! Vikt 127,35kg. Naturligtvis Finlands Antidopingkommitté på plats under dagen och en av de lyftare som hamnade på test var just Ove. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Överlag tycker jag att tävlingarna flöt på bra, passarna och lastarna var snabba och hade full koll på läget. Också

resultatmässigt så fanns det en hel del riktigt vassa resultat, totalt slogs fem finska rekord. Om man skall vara kritisk till något så skulle det i så fall vara antalet underkända lyft, cirka en fjärde del av lyftarna fick åka hem utan resultat och ser man till hur många som lyckades få alla sina tre lyft godkända så var det endast ett tiotal. Tyvärr är det så det ser ut på bänktävlingar idag, vad det beror på kan man sedan diskutera. Slarviga lyftare? För tigha skjortor? För stränga regler? Hårda domare? Jag vet inte, men nog borde det väl vara i sportens intresse att försöka förändra denna utveckling.

Detta var den sista av årets individuella FM tävlingar. ÅKK har liksom tidigare år varit framme och plockat flera framskjutna placeringar både på junior-, senior- och veteransidan inom såväl styrkelyft som enbart bänkprens. Nästa tävling på schemat är EM i styrkelyft nere i Tjeckien i mitten av maj där Marcela och Ove kommer att delta. Kenta finns med som reserv. Kenta hamnar dock i hetluften ett par veckor senare då VM i bänkprens avgörs i Ungern. Också Ove bör vara klar för den tävlingen och Marcela tippar jag också dyker upp i anmälningslistorna, då tävlande för Tjeckien. Övriga ÅKK lyftare tar nu sikte på ÅM i styrkelyft som går andra helgen i juni.

Återigen ett stort tack till alla som hjälpte till under dagen samt alla våra sponsorer!

[02-04-2006]

Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto har också fått svar på de dopingtest som gjordes efter FM i styrkelyft i början av mars. Testerna var negativa, dvs inga spår efter otillåtna preparat fanns i proven.

[08-04-2006]

Igår var det serietävling i Tumba, Kenneth Lundsten och Elis Högnäs var på plats tävlande för Uppsala TK. Kenneth vägde in på 72,5kg och inledde starkt med att öka på personbästa i knäböj med 2,5kg till 250kg. I bänken blev det 167,5 och i marken var kanske inte den allra bästa med bara ingångsvikten på 230kg efter två bommar på 245kg. Totalt gav det dock 647,5kg.

Elis var i bra form trots att han vilat ganska mycket sedan FM i styrkelyft. Han inledde med nytt personbästa och tre vita lampor med 320kg på stängen i andra lyftet, han valde sedan att stå över sista. Också i bänken blev det bara två lyft med 230kg i andra då han fick lite skadekänning i ena bröstmuskeln, inget farligt dock. I marken gick det också bra, trots ett halvdåligt grepp fick han upp 282,5kg i sista lyftet vilket gav nytt personbästa med 832,5kg totalt. Vikt 122,6kg.

[09-04-2006]

Ytterligare två av våra lyftare tävlade idag i Sverige, närmare bestämt på en serietävling i Uppsala. Jimmy Pero vägde in tyngre än någonsin, nålen stannade på 97,7kg. Han fick endast ingångarna i samtliga moment, knäböjen blev 235kg efter två bommar på 252,5kg och i bänken bommade han första lyftet på 155kg men satte det sedan i andra och bommade sista på 162,5kg. I marken inledde han med 257,5kg och ökade sedan till 272,5kg men tappade greppet och han gick sedan på 282,5kg i sista i ett försök att putsa personbästa men bommade även det då greppet släppte. Totalt fick han ihop 647,5kg.



En nykomling i den svenska serien var Pelle Eriksson, han har i år valt att ta sikte på veteran SM i styrkelyft som går i Nässjö i början av september. Han vaknade i morse med feber i kroppen men åkte ändå till tävlingen och vägde in på stadiga 108,3kg. Han gjorde sedan en riktigt bra insats med personbästa i alla moment. Detta var också hans första tävling som veteran och han raderade ut Tommy Nordlunds samtliga åländska rekord i 110kg klassen för veteraner 40-49år. I knäböj inledde han med ett djupt lyft på 240kg, ökade sedan till 247,5kg som nog kom upp hela vägen men kändes väldigt tungt. Han begärde ändå upp 252,5kg i sista trots att han inte själv riktigt trodde att det skulle gå men han satsade för fullt och fick till ett perfekt lyft som kändes riktigt lätt! I bänken tog han 202,5kg i andra lyftet och pressade också 210kg i sista men fick underkänt p. g. a. ojämn utlösning. I marken började krafterna tryta och han inledde med 240kg i första lyftet, drog sedan 255kg i andra vilket var i princip max men han försökte trots det på 260kg i sista lyftet dock utan att lyckas. Totalt gav det 710kg ett resultat som innebär en tredjeplats i den svenska rankingen för 110kg klassen veteraner 40-49år. Elis Högnäs var på plats som coach.

Pelle meddelade också att hans racebil hade blivit framröstad till best in show på en bilutställning i Tammerfors, en bra dag för honom med andra ord!

[16-04-2006]

Tjeckiska styrkelyftsförbundet har utsett Marcela Balogova till Årets styrkelyftare och Årets bänkpressare på damsidan för sina insatser under 2005! Stort Grattis!

[20-04-2006]

Vi höll årsmöte idag, tyvärr dök endast åtta medlemmar upp till mötet. Stadgeenliga ärenden gicks igenom. Styrelsen för år 2006 ser ut enligt följande ordförande Johan Lehto, sekreterare Ove Lehto, kassör Kenneth Sandvik och viceordförande Karl-Johan Sommarström. Övriga styrelsemedlemmar är Pontus Lindroos och Anders Johansson. Medlemsavgiften är fortsättningsvis 15€ för tävlande och 5€ för understödande medlemmar. Vi beslöt också att bevilja ordförande, sekreterare och kassör ett arvode om 50€ per år, vilket är upp till var och en att ta ut om de vill. Tanken är att detta främst skall täcka extra kostnader som man har p. g. a. klubbens verksamhet, t. ex. telefonsamtal.

Vi kunde konstatera att ekonomin i klubben för tillfället är god, till stor del beror detta på FM i bänkpress som vi arrangerade här hemma och som gav en bra slant till kassan. Vi slapp ju också undan en dyr resa i och med detta, samma gäller för SFIM i styrkelyft i höst som också kommer att gå här på Åland vilket faktiskt innebär en rejäl inbesparing ekonomiskt för oss. Vi hade också en del idéer om vad som skulle behövas för klubbens verksamhet, bland annat en våg, ett rejält skåp till Idrottsgården, en reverse hyper och siffror för att visa stångens vikt under tävlingar kom på tal.

En liten diskussion om möjligheten att ordna en raw bänktävling någon gång under juli månad dök också upp och om intresse finns så kommer den troligtvis också att ordnas då detta också ger en chans för några av våra nya domare att börja praktisera.

En rolig sak som vi kunde se var att många av de saker vi diskuterade på förra årets årsmöte hade förverkligats. T. ex. FM i bänkpress, egna medaljer, större styrkesal och problemet med för få domare är ju också löst nu i och med domarkursen som hölls i samband med bänk FM. Kul!

[25-04-2006]

Ove Lehto har nu fått svar på det dopingtest han gjorde här hemma den 1 april då FM i bänkpress avgjordes. Testet var negativt dvs inga spår efter otillåtna preparat fans i provet.

[02-05-2006]

Kontrollanter från Finlands Antidopingkommitté (ADT) fanns på Åland idag. Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik kallades till test, svaret brukar dröja någon vecka. Detta är ett "rutintest" som alla landslagslyftare får göra inför stora tävlingar. Kenta åker ju som bekant både på EM i styrkelyft och VM i bänkpress nu i maj och Ove är också han med på VM.

[06-05-2006]

Sveriges Fredrik Svensson slog idag Kenneth "Kenta" Sandviks världsrekord i bänkpress med ett lyft på 345,5kg då NM i bänkpress avgjordes i norska Bergen. "Grattis! Men tro inte att du får behålla det så länge..." var Kentas kommentar efter beskedet. Håll ett öga på Fredriks träningsdagbok där det säkert dyker upp en kommentar inom kort.

Detta gör ju det om möjligt ännu mer intressant inför VM i bänkpress nere i Ungern i slutet av månaden, anmälningstiden gick ut i dagarna och herrarnas +125kg klass har ett enormt starkt startfält med hela nio lyftare anmälda på 300kg eller mer, bland annat då naturligtvis Kenta och Fredrik!

[10-05-2006]

Silver i bänk och en fjärde plats totalt av Marcela Balogova under EM i styrkelyft.



Marcela Balogova tävlade idag på EM i styrkelyft under tävlingarnas första dag nere i den Tjeckiska staden Prostějov. På internationella tävlingar tävlar hon som bekant för just Tjeckien och var därmed hemmalyftare. Hon vägde in på 47,8kg och tävlade då i 48kg klassen. I den inledande knäböjen fick hon sina två första lyft med 127,5kg på tången i andra. Sista lyftet på 132,5kg kom nog upp men underkändes av domarna med 2-1 pga dåligt djup.

I bänken gjorde Marcela en chansning, hon tog på sej en helt ny skjorta och det kändes bra på uppvärmningen, men när hon sedan skulle lyfta så gick det inte. Efter två bommar på ingångsvikten 90kg så bytte hon, trots

att det var tight med tid, skjorta till en gammal och klarade då vikten med 2-1 av domarna. Svettigt med andra ord! 90kg räckte dock till silver i bänken, grattis!

Hon fortsatte sedan med 122,5kg som ingångsvikt, satte sedan 132,5kg i andra. Inför sista lyftet kändes en bronsmedalj totalt lite väl långt borta och de valde att snygga till siffrorna lite med ett lyft på 135kg. Totalt gav det 352,5kg och en fjärde plats totalt. Bronset gick till Finlands Sanna Apuli på 360kg totalt, silvret gick till Frankrike och guld till Ryssland.

Kenneth "Kenta" Sandvik antror tävlingslavan först på tävlingarnas sista dag, söndag, då herrarnas tyngsta klass avgörs.

[13-05-2006]

Elis Högnäs tog hem segern i Uppsalas starkaste man 2006.

Tävlingen Uppsalas starkaste man arrangerades idag i Gränby Centrum, en av deltagarna var ÅKKs Elis Högnäs som studerar i Uppsala. Tio deltagare dök upp till start och första grenen var Kronlyft, i praktiken ett marklyft men med stången lite längre från marken. Alla började på 255kg och sedan ökades vikten allteftersom. I sitt fjärde lyft drog Elis 325kg vilket inte var max men då det gav grenseger stod han över fler lyft för att spara sej till de andra grenarna.

I andra grenen, Stockpress, inleddes det med 70kg och också där ökades sedan vikten på. Elis fick upp 120kg som bäst vilket gav delad andra plats. Störst problem hade han vid vändningen, själva stöten över huvudet gick sedan smärtfritt.



Tredje grenen var farmargång med 120kg i var hand, en gren vi vet att Elis är vass i. Det visade han också här genom att ta hem ännu en grenseger med ett resultat på ca. 50m.

Följande gren var tänkt att vara Däcksvällt, men pga strul så ströks den grenen och man gick direkt på finalgrenen Stenlyft. Runda stenar på 100kg, 120kg, 140kg och 160kg skulle lyftas. Elis visste när han gick in vad som krävdes för totalseger, 140kg stenen skulle upp! Han klarade det och gjorde också ett "tafatt försök" på 160kg bumlingen men det blev inget.

Totalt vann han dock hela tävlingen med tre poäng tillgodo före tvåan Sami Mulari och han kan nu titulera sej Uppsalas starkaste man 2006!

[14-05-2006]

Äntligen! Kenneth "Kenta" Sandvik slog landslagskamraten Jari Martikainen på EM i styrkelyft och tog hem silvret totalt med serien 395-332,5-300 och 1027,5kg totalt.

Årets Europamästerskap i styrkelyft var de 29de i raden för herrar och 24de för damer och avgjordes nere i Tjeckien med början med de lättaste klasserna i onsdags och avslutades med de tyngsta klasserna idag. Från början var Ove Lehto anmäld till EM efter sin seger på FM, men pga en del småskador har träningen inför tävlingen blivit lidande och han valde för ett par veckor sedan att stå över tävlingarna även om han hade goda möjligheter att vara med och slåss om guld. Han tar nu istället sikte på VM i bänkpress nere i Ungern om två veckor. Kenneth "Kenta" Sandvik stod på reservplats i landslaget och fick hoppa in istället. Han har naturligtvis också haft bänk-VM som mål med vårens träning och fick snabbt slänga in ett par tunga pass i knäböj och mark för att känna på lite vikter inför tävlingen. Totalt sju lyftare kom till start i +125kg klassen, av olika orsaker saknades en del vassa lyftare bland annat från Sverige, Ukraina och Ungern. Ryssland hade dock en lyftare med Alexander Klyushev och han tillsammans med Finlands andre lyftare Jari Martikainen och Kenta var i princip redan klara medaljörer bara de kunde ta sej igenom tävlingen, de övriga låg en bit bakom. Kenta och Jari har under åren haft många jämna kamper, ibland har Kenta vunnit och ibland tvärtom. De senaste tävlingarna har dock Jari gått segrande ur striden med samma resultat som Kenta men på lättare kroppsvikt, bland annat på EM och VM förr året och på året finska mästerskap. Och det var nära att det slutade på samma sätt också denna gång.



Vid invägningen stannade vågen för Kenta på 153,1kg, tyngre än någonsin, Jari vägde 146,2kg och Klyushev var lättast på 138,4kg. I knäböj blev det en jämn kamp, Kenta inledde med 385kg och satte sedan 395kg i andra, båda lyften relativt lätta. Han ökade sedan till 405kg i sista men kom inte riktigt upp hela vägen med det. Jari gick in på 390kg, satte sedan 405kg och gjorde i sista ett försök att slå det finska rekordet i knäböj med 417,5kg på stången men

det lyckades inte. Ryssen gjorde 405kg och tog därmed guld i knäböj, silver till Jari och brons till Kenta.

Kentas paradgren är ju bänken och han gick in säkert på 325kg, ökade sedan till 332,5kg också här var de två inledande lyften hyfsat lätta. 340kg i sista kom inte riktigt hela vägen, men naturligtvis blev det guld i bänkpress. Ryssen fick 260kg och Jari fick bara ingången på 250kg. Han försökte på 257,5kg i andra och bytte sedan skjorta till tredje och gjorde ett försök på 270kg men bommade alltså dessa.

Marklyftet är ju som bekant Kentas svagaste moment och han inledde med 290kg på stängen och ökade sedan till 300kg och klarade men han kände att greppet var på glid och ökade försiktigt till 305kg i sista men orkade inte hålla det. Både Jari och Klyushev är vassa i marken, Jari var dock sliten efter böjen och fick inte upp ingången på 360kg i första försöket men i andra gick det. Han var nu tvungen att gå på 372,5kg i sista för att slå Kenta på kroppsvikt (ingen) men det blev för tungt och Kenta som stannade på 1027,5kg totalt plockade hem silvret medan Jari slutade på 1015kg och tog brons. Klyushev drog 385kg i mark vilket är ganska blygsamt av honom, han drog 400,5kg på ryska mästerskapen, han fick ihop 1050kg totalt och tog därmed guld. Fyra blev Norges Frode Rui med 955kg totalt. Klyushev fick efter tävlingarna göra ett dopingtest, svaren brukar tyvärr kunna dröja väldigt länge. Man kan väl konstatera att Ove skulle varit en het guldkandidat om han varit hel, på styrkelyftsfronten hägrar nu VM i Stavanger i början av november för hans del medan förbundet får en delikat uppgift att försöka välja vem av Kenta och Jari som också blir aktuella för VM om Ove kan ställa upp. Före det har vi ju dock en hel del annat, bla VM och EM i bänkpress.

I 125kg klassen vann Polacken Dariusz Mirowski med serien 380-305-380 och 1065kg totalt. Han försökte även på 320kg i bänken och 400kg i marken utan att lyckas. Marcela Blogova tävlade redan i onsdags och slutade fyra i damernas 48g klass. IF Länkens Maria Virtanen var från början med i anmälningslistorna i damernas 67,5kg klass men hon kom aldrig till start. Finland slutade sexa i nationsrankingen.



[20-05-2006]

Idag ordnades Barnens dag på torget i Mariehamn, ÅKK vara på plats och hjälpte till med att plocka fram och bort bänkar och bord. Stort tack till alla som ställde upp!

[23-05-2006]

Kenta och Ove fick igår svar på de dopingtest som de fick göra här hemma den 2 maj. Båda testerna var negativa, d. v.s. inga spår efter otillåtna preparat fanns i proverna.



[25-05-2006]

Marcela Balogova representerade idag Tjeckien på VM i styrkelyft nere i Ungern, hon tävlade i 48kg klassen för damer, vikt 47,55kg. Hon lyckades dock inte försvara sitt silver från förra året utan slutade fyra efter att ha fått ingångsvikten på 87,5kg först i sista lyftet. Vikten kom nog upp i samtliga lyft, men domarlinjen var hård och första lyftet underkändes på grund av en sänkning och andra på grund av dåligt stop. Japans Fukushima vann på 120kg, hon försökte även på världsrekord med 128kg på stängen men bommade, silvret gick till Svjantekova från Slovakien på 102,5kg och bronset till Ungerns Salamon på 90kg. Synd för Marcela att det inte lyckades bättre, hon är ju god för vikter som utan vidare skulle gett brons. En orsak till resultatet kan naturligtvis vara att hon tävlade för bara två veckor sedan på EM i styrkelyft samt att hon under tiden mellan tävlingarna varit tvungen att hålla vikten under kontroll.

[27-05-2006]

Efter tre raka VM guld i bänkpress fick Kenneth "Kenta" Sandvik nöja sej med silver på årets VM, guld gick till Ryssland och bronset till Sverige. Ove Lehto slutade femma.

Efter en omorganisering i kalendern för Internationella styrkelyftsförbundet så gick årets VM i bänkpress nu i helgen istället för som tidigare i december. Världnation för årets VM, som är de sjuttonde i ordningen, var Ungern och staden Miskolc. Totalt närmare 200 lyftare från över trettio länder deltog.

+125kg klassen var späckad med lyftare som hade siktet inställt på medalj, hela nio lyftare var anmälda på 300kg eller mer. Kenneth "Kenta" Sandvik fick väl tillsammans med Sveriges Fredrik Svensson ses som en liten favorit.

Kenta har ju tre raka VM guld i bagaget och Svensson slog Kentas världsrekord med ett lyft på 345,5kg för bara någon vecka sedan då NM i bänkpress avgjordes. ÅKKs Ove Lehto tillsammans med USAs Bill Gillspie, rysslands Victor Shabanov, Danmarks Niels Saerkjaer och Sveriges Johnny Wahlqvist var också alla potentiella medaljörer. Kenta vägde in på 152,6kg och inledde med 332,5kg på stängen men fick ingen riktig bra träff och lyftet underkändes med 2-1 av domarna. Han ökade lite försiktigt till 335kg i andra och fick till en riktig stänkare och följde sedan upp det med ytterligare ett bra lyft på 342,5kg i sista. Ove vägde 142,5kg och hade först 315kg som ingångsvikt men uppvärmningen kändes inte helt hundra och han sänkte en femma till 310kg. Oturligt nog så spräckte han skjortan rejält i första lyftet och det blev naturligtvis nere. Han fick stressa iväg och byta skjorta till andra och tryckte då vikten även om det inte blev någon riktig fullträff och ökade sedan till 320kg i sista men lyckades inte trycka ut de sista centimetrarna för att få det godkänt. 310kg räckte dock till en femteplats. Svensson brakade på med hela 340kg i sitt första lyft och fick godkänt, Shabanov tryckte också 340kg och fick först godkänt, men juryn gick in och underkände lyftet. Svensson vägde 145,25kg och ryssen var något tyngre på 146,6kg. Svensson ökade till 345kg i andra och tryckte det hela vägen men fick 2-1 underkänt och han gjorde en repris i sista lyftet också det underkänt. Ryssen bommade också sitt andra lyft på 340kg men ökade sedan till 345kg i sista och gjorde ett riktigt snyggt lyft och han kunde därmed plocka hem guld. Kenta tog silver på 342,5kg och Svensson fick alltså nöja sej med brons på 340kg. Gillespie bommade 327,5kg i första, men satte det sedan i andra, han försökte sedan på 340kg i sista men det gick inte och slutade fyra. Både Niels och Johnny fick tre bommar i protokollet, Niels efter två försök på 317,5kg och 320kg i sista och Johnny hade två försök på 320kg och 337,5kg på tången i sista. Sexa blev tysklands Wulff Kroneman på 295kg och sjundeplatsen gick till Norge på 252,5kg. Kenta gjorde i ett fjärde lyft ett försök att plocka tillbaka världsrekordet från Svensson med 346kg lastat, men det blev



"tvärnit" lite över halvvägs upp. Både Kenta och Svensson var naturligtvis besvikna efteråt, båda hade ju siktat på guld. Efter tävlingen fick Kenta och ryssen göra ett dopingtest, svaret på dessa test brukar tyvärr kunna dröja väldigt länge. En dramatisk tävling där medaljstriden blev precis så hård som väntat, ser man till förra årets resultat så har standarden ökat ytterligare, guld och silver gick då på 332,5kg och bronset på 330kg. Kentas resultat var med andra ord otroligt bra även om det nu inte riktigt räckte hela vägen. Hårt också av Ove att komma tillbaka efter skjortraset i första lyftet.

En av konkurrenterna i +125kg klassen, Japans Daikue Midote, hade valt att banta ner sej till -125kg klassen istället och vann där med 317,5kg efter vad Ove beskrev som några "riktigt fula lyft" men domarna

godkände dem och det blev inte bara guld utan även nytt världsrekord i klassen med 322,5kg i ett fjärde lyft. Tvåa var förra årets vinnare, rysslands Maximov på 315kg och trea Polens Mirowski på 310kg.

Förutom Ove och Kenta så var också ÅKKs Marcela Balogova med, hon tävlade redan på torsdagen i damernas 48kg klass, och som vanligt när det gäller internationella tävlingar så var det Tjeckiska landslagsdressen som gällde. Tyvärr gick det inte riktigt som planerat för henne, hon hade ett silver från förra året att försvara, men efter att ha fått ingångsvikten på 87,5kg först i tredje lyftet så slutade hon på en lite snöplig fjärdeplats. Japans Fukushima vann på 120kg, silvret gick till Svjantekova från Slovakien på 102,5kg och bronset till Ungerns Salamon på 90kg.

Ytterligare en ÅKKare fanns på plats nere i Ungern nämligen Elis Högnäs som var med i form av landslagscoach för Finland. Övriga finska resultat var på herrsidan en sjätteplats av Tuomas Nikkilä med 192,5kg i 67,5kg klassen och en femte plats i 110an av förra årets världsmästare Janne Kuuseva med ett lyft på 275kg. Antti Liimatainen bommade ut sej i 75kg klassen. På damsidan blev det en femte plats till Mervi Sirkiä i 56kg klassen med 100kg, Anne Heikkilä slutade sexa i 60kg klassen med 117,5kg, Merja Mynttinen slutade fyra i 90kg klassen med 135kg och Tarja Koski-Sipilä blev utan resultat i 82,5kg klassen.

[11-06-2006]

Många bra resultat och personbästa på året åländska mästerskap i styrkelyft.

Årets åländska mästerskap i styrkelyft lockade sjutton ÅKK lyftare till start, plus två gästlyftare från Ekenäsklubben KK-Eken. Upplägget var samma vi kört med tidigare med de tävlande uppe på stora scenen på Idrottsgården och publiken nere i salen, även om det vackra vädret och andra evenemang som drog gjorde att bara några närmast sörjande som kom för att bänka sej. Intressant att notera är att det i år är trettio år sedan de första åländska mästerskapen i styrkelyft avgjordes.

Lättast var Marcela Balogova, detta trots att hon gått upp över tre kilo sedan VM i bänkpress för två veckor sedan. Hon vägde idag in på 51,25kg och tävlade därmed i 52kg klassen, p. g. a. ett sjukt knä så blev det bra symboliska 75kg i knäböj och marklyft, men i bänken körde hon på för fullt och putsade där sitt eget SFI-rekord 95kg på stängen

i sitt andra lyft, hon hade också ett bra försök på 100kg men bommade.

I 67,5kg klassen för herrar fanns två lyftare, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och junioren Sebastian Mansnerus. Svenne gick segrande ur striden efter 150kg i knäböj, 155kg i bänkpress och 190kg i marklyft vilket gav 495kg totalt. Han försökte också på personbästa i både bänkpress och mark med 162,5kg respektive 202,5kg på stängen dock utan att lyckas. Vikt 61,15kg. Sebastian var lite tyngre, 62,55kg, och han ökade inte bara på samtliga sina personbästa utan det blev också hela tre åländska rekord i klassen för juniorer U17, tidigare innehavare av dessa var Thomas Mickelsson från 1997. Det första kom i knäböj där han tog 127,5kg i sista lyftet, i bänken tog han 90kg i sitt tredje lyft och gjorde sedan i ett fjärde lyft ett försök att slå det åländska rekordet också här med 95,5kg lastat, det gick dock inte den här gången, men det kommer! 157,5kg kom i sista marken, 7,5kg förbättring av rekordet vilket gav rekord också totalt med 375kg vilket är lika med FM-kvalgräns för nästa år.

Kenneth Lundsten var ensam i 75kg klassen, när han kom till tävlingen konstaterade han att han inte hade böjdräkt och knälindor med och då han just nu är i full färd att flytta hem till Åland från Uppsala så var han inte heller säker på var de fanns. Han gjorde därför bara en knäböj på 150kg och tog istället sikte på bänken där han inledde med ett säkert lyft på 155kg och gick sedan direkt upp på hela 178kg i ett försök att slå Jarmo Virtanens SFI rekord från 1987. Första försöket var riktigt bra, men baken lättade från bänken och domarna gav rött, andra försöket var sämre och Jarmos namn får stå kvar i listorna ytterligare ett tag. I marken blev det också bara ett lyft på 225kg och sedan var han nöjd för dagen. Totalt gav det 530kg vid en vikt av 71,9kg.

Två lyftare vägde in i 82,5kg klassen, Ove Fredricksson på 80,75kg och tävlingsdebuterande Kim Kalmer på 77,25kg. Ove fick problem redan med ingångsvikten på 185kg i knäböj och efter tre bommar och rejält ont i ryggen så bröt han tävlingen. Kim har sett vass ut på träning och han gjorde också riktigt bra ifrån sej här med 190kg i knäböj i sitt andra lyft, han bommade sedan tredje lyftet på 200kg. I bänken inledde han med att sätta 100kg utan skjorta, han drog sedan på sej en lös skjorta men det blev två bommar på 115kg och 117,5kg som resultat. I marken gick det bättre, där fick han alla tre lyft med 210kg på stängen i sista, totalt gav det 500kg, klart godkänt.

Också 90kg klassen hade två lyftare med, Jesper Svanfelt och veteranen Christer Gustafsson. Jesper vägde in på 89,85kg och körde sin vana trogen raw, d. v. s. helt utan extra utrustning så som knäböjsdräkt, knälindor, bänkskjorta och marklyftsdräkt. Han var i bra form och putsade personbästa i samtliga moment och då naturligtvis också totalt. I knäböj stannade han på 220kg, i sista bänken kom 160kg lätt och marken slutade på 290kg. Totalt gav det 670kg och guld. Han gjorde också ett bra försök på att slå Ove Lehtos åländska rekord i marklyft med 300,5kg på stängen i tredje lyftet, men det gick inte den här gången. Christer är som sagt veteran och han var faktiskt med redan på det första ÅMet för 30år sedan. Han vägde för dagen 85,10kg och inledde med 200kg i knäböj och försökte sedan på 235kg i andra lyftet men vågade inte riktigt sätta sej tillräckligt djupt och lyftet underkändes. I bänken var han i bra form och tangerade personbästa på 155kg i andra lyftet och gjorde sedan ett försök att bättra på sitt eget åländska veteranrekord i klassen med 162,5kg lastat, men det blev för tungt. Han avslutade med 215kg i mark vilket gav 590kg totalt och silver.

100kg klassen var tävlingarnas klart största med fem ÅKK lyftare samt också våra två gästlyftare. Jon Krogell var den som plockade hem guld efter att ha vägt in på exakt 100,0kg. I knäböj blev det 262,5kg och i marken tangerade han personbästa på 200kg i andra lyftet och försökte sedan bättra på det i sista med 202,5kg lastat, men det vara för tunga 2,5kg idag. I marken fick han dock revansch, där blev det nytt pers med 287,5kg i sista lyftet. Totalt gav det 750kg också det personbästa. ÅM silvret gick till Peter Ekqvist som gjorde en bra tävling med nio godkända lyft, kanske ett tecken på att han var lite feg i sina viktval, många av hans lyft var riktigt lätta. Men det blev ändå en lång rad med personbästan. I knäböj hade han 240kg i sista lyftet, i bänken stannade han på 170kg och i mark på 250kg. Totalt gav det 660kg. Vikt 99,2kg. En som möjligen skulle kunna ha varit med och pressat Peter om silvret är Tommy Nordlund, han fick dock nöja sej med brons efter känningar av en ryggskada efter knäböjen. Han vägde 97,95kg och böjde 230kg i sin andra böj men valde sedan att stå över sista. I bänken blev det bara ingången på 160kg och han avslutade sedan med att dra 150kg i mark för att säkra medaljen. Totalt blev det 540kg. Fyra blev junioren Christoffer Viktorsson som bättrade på samtliga sina personbästan och samtidigt också sina åländska rekord i +90kg klassen för juniorer U17. Han vägde in på 97,5kg och fick 135kg i knäböj, satte sedan 100kg i sista bänken och ökade ytterligare en femma i ett fjärde lyft. Samma sak i marken där det blev 170kg i tredje lyftet och 175kg i ett fjärde. Totalt blev det 405kg, men här finns alltså kapacitet för mera. Siste ÅKK lyftare i klassen var Lucas Donner som tyvärr hade problem med att komma ner till godkänt djup i knäböjen och fick tre bommar på ingångsvikten 150kg trots att det såg lätt ut. Ekenäs bröderna Robert och Martin Salin var alltså också med här, Robert vägde in på 98,4kg och inledde starkt med 250kg i sista böjen, också bänken gick bra med tre godkända lyft och 175kg i sista. I marken drog han lätt 275kg i andra lyftet och gjorde sedan ett försök på 295kg i tredje, men det blev för tungt. Totalt gav det 700kg jämt. Martin tog sikte på bänken och inledde med ett lätt lyft på 187,5kg, tyvärr underkändes det p. g. a. teknikaliteter och han blev kanske lite väl modig och ökade på till 195kg, en vikt som visade sej vara lite för tung för dagen och han blev utan resultat, vikt 99,85kg.



Kenny Williams var också han ensam i sin klass, under 110kg. Han vägrade efter lite svettande in på 109,9 och inledde med 250kg i knäböj efter två bommar på 265kg och 270kg. Bänken är inte hans favorit gren och där fick han nöja sej med ingångsvikten på 155kg. Marklyftet gick däremot riktigt bra och han drog 280kg i sista lyftet, en förbättring av personbästa med hela 20kg, totalt gav det 685kg också det pers och man kan väl konstatera att det här finns bra mycket mer att hämta.

Tungviktsklassen hade tre deltagare, Kenneth "Kenta" Sandvik, Ove Lehto och Karl-Johan Sommarström. Ove stod ju över årets EM p. g. a. en del skadekänningar och Kenta kunde ju då hoppa in i landslaget och plocka hem ett EM silver. Ove kände fortfarande att han inte ville gå på för fullt i denna tävling och en 150,45kg tung Kenta kunde lätt plocka hem guld. Han inledde med 375kg i första knäböjen och det såg riktigt tungt ut, han ökade ändå en tia till 385kg i andra vilket också kom hela vägen, men han valde sedan att stå över flera lyft. I bänken satte han 330kg i andra lyftet och försökte sedan på 337,5kg men det blev för tungt. I marken var däremot formen bra och han avslutade med att dra personbästa med 312,5kg på stången i tredje lyftet. Totalt gav det 1027,5kg. Ove valde att liksom Jesper köra tävlingen raw för att se

vad han skulle kunna göra. Han inledde med 310kg i knäböj och satte sedan 245kg i andra bänken. Han provade också på 250kg men det blev för tungt. I marken var han i bra slag och drog riktigt lätt 330kg i sista lyftet, där fans mera kilon att hämta. Totalt gav det silver på 885kg ett bra resultat i dessa sammanhang. Vikten för dagen på 141,7kg. Karl-Johan gjorde också en bra tävling, han satte 315kg i sista böjen och ökade sedan på personbästat i bänk med ett lyft på 247,5kg medan han i marken fick nöja sej med 280kg efter en bom på 287,5kg. Totalt gav det dock också pers med 842,5kg och en bronspeng. Vikt 128,65kg.

Sammanfattningsvis kan man säga att det var en riktigt rolig tävling med många fina resultat, extra kul är det att våra nya lyftare gjorde så bra ifrån sej. Stort tack till domarna, Åke Björklund, Anders Johansson och Tobias Dahlman samt ett extra stort tack till passarna och övriga funktionärer!

[27-06-2006]

En ny rekordlista finns nu, åländska RAW rekord. I och med att utrustningen de senaste åren förändrat sporten en hel del så tycker vi att det är befogat med en skild rekordlista för RAW-rekord, dvs resultat som gjorts utan utrustning. Det finns säkert en del gammal resultat som skulle kunna vara med här, men det är inte lätt att veta exakt vilka, därför utgår listan från resultat gjorda efter 1 januari 2006.



[16-07-2006]

Fjorton lyftare deltog på ÅKKs RAW-tävling i bänkpress ute i Bjärström. Många fina resultat kom under dagen, bl. a. gjorde Ove Lehto 250kg.

I går arrangerade ÅKK en RAW tävling i bänkpress utomhus hos Ove i Bjärström, totalt fjorton ÅKK-lyftare kom till start. Tävlingen blev mycket lyckad och jag tror att alla som var med hade roligt även om nu resultaten inte låg på samma nivå som man använt skjortor, men med den utveckling av

material som varit de senaste åren så kan man knappast heller jämföra. Vi har en ny lista med åländska RAW rekord och om någon var sugen så fick man också satsa på fjärde lyft för att slå rekord på listan. Då listan är rätt ny och innehåller resultat gjorda från 1/1 2006 och framåt så kom det också en hel del nya rekord under dagen. Domare var Kenneth "Kenta" Sandvik, Ove Fredrickson och Tobias Dahlman.

En dam deltog, Marcela Balogova, hon vägde in på 50,65kg och klämde i med fyra godkända lyft med 75kg på i sista, klart vasst!

Lättast på herrsidan var Sebastian Mansnerus som vägde in i 67an på 62,2kg och gjorde 75kg. Kenneth Lundsten maxade på 140kg i sitt andra lyft och stod sedan över sista, vikt 73,6kg. Pontus Lindroos och Kim Kalmer tävlade i 82,5kg klassen. Pontus vägde 80,6kg och satte säkert 125kg i andra lyftet men bommade sedan 127,5kg i sista. Kim vägde 77,5kg och gjorde 112,5kg vilket är nytt personligt rekord på tävling. I 90 kg klassen var vi tre lyftare, Jesper Svanfelt på 89,65kg, Christer Gustafsson på 86,4kg och jag, Johan Lehto på 85,9kg. Jesper, som alltid tävlar RAW, ökade personbästa med fem kilo till 165kg vilket gav dagens näst bästa Wilkspoäng på 105,52,. Han hade också ett bra försök på 170kg i sista lyftet. Min uppladdning inför tävlingen var inte den bästa med ont i halsen och förkylning, men det lättade till tävlingen och jag fick 135kg i andra lyftet vilket är ungefär vad jag hoppades på. Chrille tog ingången på 120kg men slarvade sedan med stopet i sina två följande lyft på 127,5kg vilket gav röda lampor från domarna.



Andra gruppen hade sex lyftare varav tre i 100kg klassen. Tommy Nordlund var i riktigt bra form och gjorde sitt bästa RAW resultat någonsin, detta trots att han var med redan innan bänkpresskjortorna kom. 150kg kom i tredje lyftet och han tryckte även 152,5kg i ett fjärde lyft men fick underkänt pga dåligt stop, vikt 100,0kg. Peter Ekqvist vägde 99,40kg och fick 142,5kg i andra lyftet men bommade sedan 147,5kg i sisat. Junioren Christoffer Viktorsson vägde 95,65kg och tryckte 80kg. Anders Johansson klämde 150kg i 110kg klassen, vikt 102,3kg. Två tungviktare deltog, Ove Lehto och Karl-Johan Sommarström. Ove var tung och vågen stannade på 143,9kg, han gick in på 240kg och klarade, satte sedan upp 250kg på stången men kom bara halvvägs. Han lyckades dock ladda om till sista lyftet och gjorde sitt bästa lyft för dagen och kan nu notera 250kg som bästa RAW-bänk. Han fick också tävlingarnas bästa Wilkspoäng på 139,15kg. Karl-Johan vägde 127,45kg och gjorde 180kg i andra men bommade sedan 187,5kg i sista.

Namnet på tävlingen var ÅKK Sommar RAW I och som namnet antyder så siktar vi på att göra något liknande nästa år igen vilket jag verkligen hoppas på. Dagen avslutades med bastu och grillad mat.

Vi var också några som gjorde lite kroppsvikts bänkar, dvs max antal repetitioner på kroppsvikten i bänken med fötterna i luften. Damerna kör på halva kroppsvikten och Marcela gjorde 47 repetitioner på 25,5kg, hon gjorde också senare nio reps på kroppsvikten 51kg. Lundsten och jag stannade båda på 29 reps, på 74 respektive 86kg. Jesper fick 22 på 90kg och Ove klämde 22 på 144kg, rekordlistan uppdaterad

Nästa tävling i kalendern är EM i bänkpress nere i Frankrike för Marcela, Ove och Kenta 11-13 augusti, detta följs sedan helgen efter av SFIM i bänkpress i Sibbo dit vi räknar med att ett stort ÅKK lag kommer att åka.

[31-07-2006]

Idag avgjordes DM i kulstötning, Ove tog hem sitt sjuttonde guld med en stöt på 13,85m, Anders blev tvåa på 11,84m och K-J trea med 11,13m. K-J överraskade också i spjut där han klippte till med 41,46m och tog guld, passa dej Pitkämäki... För den som är sugen så går diskus och slägga på onsdag kväll på IP.

[02-08-2006]

DM i slägga och diskus avgjordes idag, Ove knep två guld. I slägga blev det 40,45m för honom, tvåa var Rasmus Donner med 35,15m, Anders knep bronset på 30,39m. Övriga ÅKKare: Kenta 21,96m, Pelle 20,71 och Johan 20,13m.

Oves seger kast i diskus mätte 42,05m, han jagades av Tom Tømmiska med 41,01m, K-J knep bronset med 32,45m. Rasmus 28,46m, Johan 24,18m och Pelle 19,30m.

[11-08-2006]

Damernas lätta klasser på EM i bänkpress blev inte riktigt att se ut som anmälningarna antydde, flera lyftare bytte från de viktklasser de var anmälda i vilket gjorde att det öppnade upp för andra som också de bytte. En av dessa var Marcela Balogova som planerat att tävla i 48kg klassen men som såg en öppning i klassen ovanför då två finska lyfterskor valde att gå upp två klasser till 60kg klassen. Marcela tävlade alltså i 52kg klassen och vägde in på 49,8kg.

Där tävlade hon om guldmedaljen med Slovakiskan Monika Gavornikova. Marcela som var lättast av de två gick in på 90kg men fick obalans i lyftet och bommade, hon gick om i andra lyftet och klarade. Slovakiskan fick sin ingång på 85kg och gick sedan på 92,5kg i andra och klarade även det. Marcela ökade då till 92,5kg i sista vilket skulle ge seger på kroppsvikt men fick 2-1 underkänt av domarna pga en liten sänkning. Slovakiskan bommade 95kg i sitt sista lyft men fick alltså ändå guldmedaljen och Marcela fick lägga sitt tredje raka EM silver i bänkpress till samlingen.

I morgon tävlar Hangös Stefan Westerholm i 90kg klassen för herrar och på söndag gäller det för Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik som deltar i +125kg klassen samt Vasas Fredrik "Freddi" Smulter i -125kg klassen.

[12-08-2006]

Hangös Stefan Westerholm tävlade idag i 90kg klassen på EM i bänkpress, han fick ingångsvikten på 230kg först i andra lyftet och försökte sedan på 242,5kg i sista för att ta silver, men fick 2-1 underkänt av domarna och slutade nu utanför pallen på fjärde plats. Ove berättar att domarlinjen under tävlingarna är hård och ser man i resultatlistan så är det också väldigt mycket underkända lyft.

[13-08-2006]

Guldfavoriterna under EM i bänkpress Kenneth "Kenta" Sandvik och Fredrik Svensson blev utan resultat och Ove Lehto plockade istället hem guldmedaljen med ett lyft på 325kg.

Ett hundratal damer och herrar deltog i helgen i årets EM i bänkpress nere i Bordeaux i södra Frankrike. Finska truppen bestod av två damer och tio herrar, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto tävlade i den tyngsta klassen, +125kg, under söndagen. De var tillsammans med Sveriges Fredrik Svensson och Danmarks Niels Staerkjaer de hetaste medaljkandidaterna efter att Ryssland och Ukraina blivit avstängda från internationellt tävlade fram till 31 december 2007 pga allt för många dopingförseelser under de senaste åren samt att också Ungern som tidigare varit vassa i dessa sammanhang bleknat ganska rejält efter att "risken" för dopingtesterna kommit på hemmaplan.



Då tävlingsvägen hade gått sönder användes en reservväg som var rena skämtet under invägningen. Den gick bara till 150kg och bläddrade på lite hur som hels och Ove sade att han hade kunnat väga in på 130kg om han hade velat. Efter lite resonerande noterades hans vikt till 145kg och Kenta fick 149,9kg som tävlingsvikt. Svensson fick 146,5kg och Niels fick helt enkelt gå in och berätta att han vägde 165kg. Klart under all kritik på ett stort mästerskap!

Guldkampen såg på förhand ut att stå mellan Kenta och Svensson, båda lade 335kg som ingångsvikt medan Ove tog det lite försiktigare med 315kg som ingång. I efterhand kanske man kan konstatera att både Kenta och Svensson var lite för ivriga med sina ingångsvikter. De har båda kapacitet att göra dessa vikter och mer, men marginalerna är små och idag räckte de inte riktigt till. Kenta lyckades inte få upp stängen i något av sina tre försök och Svensson bommade 335kg i första men ökade ändå till 340kg men det lyckades inte heller. Ove klarade ingången och ökade till 325kg i andra vilket också kom upp utan problem, han försökte

sedan på 335kg och fick ett bra lyft men orkade inte riktigt hela vägen. 325kg var ändå riktigt bra och gav guld kunde en nöjd Ove konstatera efter tävlingen. Niels gick inte in med medaljer i sikte, han satsade istället på att plocka europarekordet för veteraner i klassen vilket också lyckades med ett lyft på 270kg som resultat. Detta räckte också till slut till silver, 55kg efter Ove. Norges Trond Fjoren knep bronset på 265kg och Jan Fisker-Knudsen slutade fyra på 250kg. Ove blev också tävlingarnas bästa lyftare med 180,7 Wilkspoäng (även om man ser till strulet med invägningen så var han nästan tio poäng före nästbäste lyftaren).

ÅKKs Marcela Balogova tävlade redan på fredagen där hon efter en del lyftare bytt viktklasser valde att tävla i 52kg klassen istället för 48an som hon brukar. Tyvärr ville det sej inte riktigt och hon stannade på 90kg vilket gav silver efter Slovakiskan Monika Gavornikova. Marcela tävlade som vanligt iförd tjeckiska landslagsdräkten.

Ytterligare två SFI lyftare fanns på plats, Hangös Stefan Westerholm i 90kg klassen och Vasas Fredrik "Freddi" Smulter. Stefan slutade lite snöpligt fyra efter att ha fått 230kg i sitt andra lyft och sedan också tryckt 242,5kg i sista för silvret men fått underkänt med 2-1 av domarna. Freddis uppladdning inför tävlingarna var inte optimal med bantning och magsjuka, vilket kanske också märktes i tävlingen. han fick upp ingången på 272,5kg i första men sedan var det stopp på 280kg och 282,5kg i de följande lyften. Norges Roy Holte vann med 282,5kg och bronset gick också till Norge på 280kg av Kjell Furesund. Storfavoriten i klassen, Sveriges Marcus Hirvonen, blev utan resultat. I 110kg klassen knep Finlands Sami Pullinen guldmedaljen på 265kg. Finland slutade tvåa i herrarnas nationskamp på 53

poäng efter Polen på 69 poäng.

Nästa tävling på schemat för Marcela, Ove och Kenta är nu SFIM i bänkpress som avgörs redan nästa helg i Sibbo.

[20-08-2006]

Det blev fyra guld, tre silver och ett brons till ÅKKs lyftare då SFIM i bänkpress avgjordes i Sibbo.



Årets SFIM arrangerades i Sibbo och hölls i den nybyggda Allaktivitetshallen som var kombinerat skyddsrum och idrottshall, vi tävlade alltså ett tjugotal meter under jorden. Tidpunkten gjorde kanske att deltagarantalet inte var jättestort och att formen för några inte var den allra bästa, det är kanske svårt att hålla ångan uppe på träningen under sommaren och semestern. Totalt sjutton lyftare kom dock till start varav elva från Åland. Arrangemanget flöt på bra och man hade också internationella domare och dopingkontrollanter på plats.

Marcela Balogova vägde in på 52,2kg vilket innebar att hon tävlade i 56kg klassen, hon fick sina två första lyft med 95kg i andra men bommade sedan hårfint

på 100kg i tredje. Då hon var ensam i klassen så gav det naturligtvis en guldmedalj till samlingen.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg var också ensam i sin klass, -60kg, vikt 59,75kg. Han inledde med 140kg och klarade men orkade sedan inte riktigt i sina två följande försök med 150kg på stången även om det var riktigt nära.

Pontus Lindroos som i sina senaste tävlingar har kämpat sej ner i 75kg klassen har under sommaren släppt lite på vikten och vägde in på 80,9kg i 82,5kg klassen. Viktuppgången märktes också på resultaten, han fick tre godkända lyft med 145kg på stången i sista och där fanns mer att ge. Silvret gick till Teemu Strömberg från KK-Eken med 95kg och bronset till Sibbos Bill Winter på 85kg.

I 90kg klassen var vi två ÅKK lyftare, Jesper Svanfelt och jag själv, Johan Lehto. Jesper körde sin vana trogen raw och vägde efter lite snålt matintag och bastubadande in på 89,85kg och inledde starkt med 160kg. Han gick sedan direkt upp på 170kg men orkade inte riktigt hela vägen i sina två sista försök. Kanske var det bantningen som gjorde mer än väntat. Jag klarade 150kg i andra lyftet och gjorde sedan ett försök på 155kg men det kom bara halvvägs, vikt 86,55kg. Jesper kunde hämta ut en silvermedalj för sin insats och jag fick bronset. Guldet gick till förra helgens EM fyra, Hangös Stefan Westerholm på 230kg.

ÅKK hade två lyftare med i 100kg klassen, Jon Krogell och Christoffer Viktorsson. Jon som vägde in på 99,65kg var inför tävlingen lite osäker på formen men satsade ändå för fullt och gick in på 190kg, han gav dok upp efter två bommar, styrkan fanns helt enkelt inte för dagen. Christoffer vägde 91,90kg och hade problem med de tekniska detaljerna i sina lyft, stoppet på bröstet ville inte sitta som det skulle. Han hade också otur att få en fellastning i sitt andra lyft vilket gjorde att han fick ta om lyftet i slutet av andra rundan och sedan var det direkt efter lyftet hans tur igen vilket naturligtvis inte hjälpte till och han blev utan resultat. Mera träning så sitter det nästa gång! Vann klassen gjorde Sibbos Henrik Winter på 190kg och tvåa KK-Ekens Robert Salin slutade tvåa med ett lyft på 177,5kg.

Anders Johansson och John Clemes tävlade i 110kg klassen. Anders tog hem guld i och med sitt första lyft på 175kg, han gjorde sedan ett försök på 180kg i andra lyftet men gav sedan upp då energin och motivationen inte riktigt räckte till. Vikt 103,2kg. Silvret gick till John som valde att lämna bänkskjortan hemma men imponerade ändå med tre godkända lyft och 170kg i sista och där fanns ytterligare lite att hämta, starkt! Vikt 103,4kg.

I +125kg klassen fanns tre deltagare från förra helgens EM, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto samt



Vasas Fredrik "Freddi" Smulter. Kenta fick ju tre bommade lyft förra helgen så han visste att formen inte var på topp, han gick ändå in på 330kg och tryckte upp vikten i samtliga lyft men fick ingen riktigt ren träff vilket resulterade i röda lampor från domarna, han fick alltså åka hem utan medalj. Vikt 152,1kg. Ove gjorde som Jesper och John och tävlade raw, vikt 147,4kg. Han kände sej sliten efter förra helgen och inledde med en bom på 240kg, men satte sedan vikten i andra lyftet. Han gick sedan upp på 252,5kg i sista i ett försök arr bättra på sitt rawpersonbästa, men det gick inte. Guldet gick till Freddi som gått upp ett par kilo sedan förra veckan och vägde in på 126,75kg och tryckte 275kg vilket gav guld. Han har nu tagit sikte på att försöka äta upp sej ytterligare lite till för att under nästa år försöka konkurrera med Kenta och Ove om FM medaljerna och landslagsplatserna.

Efter tävlingen fick Svenne, Westerholm och Freddi göra varsitt dopingtest, svaren brukar dröja någon vecka.

[25-06-2006]

Rekord- och rankinglistor uppdaterade efter förra helgens bänk SFI, Marcelas 95kg i 56kg klassen var nytt SFI rekord och Johns 170kg var åländskt raw-rekord i 110kg klassen.

[27-08-2006]

Stort GRATTIS till Kenta och Marcela som i fredags var och smyggitte sej!



[27-08-2006]

Igår var det serietävling i den svenska serien, Kenneth Lundsten och Pelle Eriksson tävlade för Uppsala TK. Kenneth vägde 74,9kg och gjorde serien $230-160-237,5=627,5$ kg och Pelle $245-195-240=680$ kg vikt 104,4kg.

[03-09-2006]

Vi var några som var ut till Ove på kräftskiva/födelsedagskalas i lördags. Elis hade med sej sin 16kg Kettlebell som vi prövade kasta med lite olika resultat. Ove lyckades efter en hel del försök och med rejäl laddning att spräcka tio meters gränsen med ett kast på 10,38m.



[12-09-2006]

På EM i styrkelyft i Tjeckien i början av maj i år tog Kenneth "Kenta" Sandvik silver i tungvikten, slagen av ryssen Alexander Klyushev. Ryssen lämnade då ett dopingtest som nu visat sej vara positivt, dvs spår efter otillåtna preparat fanns i provet. Han får nu en två års avstängning och får också lämna tillbaka titeln och medaljerna, Kenta är därmed Europamästare i styrkelyft i år. Detta innebär också att Finlands andre lyftare i klassen, Jari Martikainen, fick silver totalt och ny bronsmedaljör totalt är Norges Frode Rui. Också fördelningen av grenmedaljerna förändras och Kenta får nu ett silver i knäböj förutom guld i bänkpress. Surt att inte få kliva överst på pallen efter tävlingarna men stort Grattis ändå!

Man kan konstatera att man från internationellt håll nu med alvar tagit tag i dopingproblematiken som funnits i vissa östländer, man testar deras lyftare hårt på internationella tävlingar och har även gjort oanmälda tester på deras nationella mästerskap. Andelen som åkt fast har varit bedrövande stor och detta innebar för en tid sedan att två hela

nationer, Ryssland och Ukraina, helt stängts av från internationellt tävlande fram till 2008. Drastiska åtgärder kan tyckas, men något måste göras.

[13-09-2006]

I lördags var det SFI-seriefinal i friidrott på IP i Mariehamn. Som en extrainsatt tävling fanns kula med, ÅKKs Anders Johansson slutade femma på 11,95m, Ove Lehto tvåa på 14,41m och vann gjorde Vasas Robert Häggblom på 19,77m.

[16-09-2006]

Det slogs rekord i långa banor på ÅKKs andra klubbtävling i styrkelyft för året.

Vi hade en liten klubbtävling i styrkelyft salen idag, sju lyftare kom till start. Domare var Anders Johansson, Ove Lehto och John Clemes. Ove "Kruger" Fredrickson skötte sekretariatet.

Marcela Balogova var dagens enda damlyftare, hon valde att dricka upp sej lite extra och vägde in i 56kg klassen på 52,05kg. Hon gjorde en riktigt lyckad tävling och inledde med tre godkända knäböj med 137,5kg som bäst vilket är nytt personbästa och hon slog i och med detta Ulrika Skaglunds tidigare åländska rekord från 2003. Hon försökte också på 142,5kg i ett fjärde lyft men det blev för tungt. Också i bänken gick det bra, hon fick upp 100kg i sitt tredje lyft, En förbättring av hennes eget SFI rekord i klassen med fem kilo. Hon försökte också på 102,5kg i ett fjärde lyft men det gick inte den här gången. I marklyftet drog hon 137,5kg i andra lyftet men bommade sedan på 145kg i sista, också det var nytt åländskt rekord liksom totalen på 375kg vilket också var nytt personbästa för henne. Också rekorden i marklyftet och totalt innehölls tidigare av Ulrica Skaglund.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg var en av tre lyftare som valde att lämna allt vad utrustning heter hemma och tävla raw. Detta var hans första tävling raw och han vägde in i 67,5kg klassen på 60,55kg. Han inledde med 120kg i sin andra böj och bommade sedan på 125kg i sista. I bänken blev det också bara två godkända med 115kg som bäst, samma sak i marken där han gjorde ett riktigt kämpa lyft på 185kg i sitt andra lyft. Totalt gav det 420kg, samtliga resultat är åländska raw rekord.



Nästa raw lyftare var Jesper Svanfelt i 90kg klassen, vikt 88,70kg. Han inledde med 210kg i knäböj och försökte också på nya personbästa 222,5kg dock utan att lyckas. I bänken blev det 165kg i andra lyftet och en bom på 170kg i tredje. Marklyft är ju Jespers absolut starkaste gren och han drog 290,5kg i andra lyftet, en förbättring av hans eget raw rekord, han gick sedan på 300,5kg i sista lyftet för att försöka slå Ove Lehtos tolv år gamla seniorrekord på 300kg, men stängen kom inte längre än strax över knäna den här gången. Totalt blev det 665kg för Jesper.

I 100kg klassen fanns tre tävlande, juniorerna Lucas Donner och Christofer Viktorsson samt veteranen Tommy Nordlund. Lucas vägde in på 99,35kg och putsade samtliga sina personbästa rejält. I knäböjen har han haft problem med balansen, men träningen har gett resultat och idag såg det bättre ut och han fick upp 152,5kg i

sista böjen. I bänken körde han raw och klämde upp 107,5kg i andra lyftet men bommade sedan 112,5kg. Också marklyftet har gått rejält framåt och han drog 210kg i andra lyftet och hade sedan också 215kg uppe efter ett kämpalyft i sista men fick 2-1 underkänt av domarna. Totalt gav det 470kg, 115kg förbättring av personbästa! Christoffer vägde in på 94,8kg och inledde lite skakigt med två bommar i knäböjen, han skärpte dock till sej och satte ingångsvikten på 135kg i sista lyftet och ökade sedan på sitt eget åländska juniorrekord U17 med fem kilo i ett fjärde lyft med 140kg på stängen. I bänken noterade han 105kg som bästa lyft medan han i marken klämde i med 182,5kg i ett fjärde lyft också det nytt åländskt junior rekord U17. Totalt blev det också



en putsning av hans eget rekord med 420kg. Tommy hade inför tävlingen dragits med en förkylning och valde att enbart satsa på bänken, han gjorde endast symboliska 75kg i knäböj och marklyft. Han vägde 99,25kg och siktade in sej på att slå sitt eget åländska veteranrekord i klassen som låg på 160kg. Detta gjorde han redan i första lyftet med 165kg på stängen och sedan blev det utav bara farten 175kg i ett fjärde lyft, starkt jobbat!

Pelle Eriksson vägde in i 110kg klassen på 103,8kg och gjorde 245kg i knäböj satte sedan ingången på 200kg i bänken i första lyftet, men sedan ville det sej inte riktigt när det blev två bommar på nya personbästanoteringen 205kg. I marken fick han ett maxat lyft på 257,5kg i andra och valde sedan att stå över sista lyftet. Totalt gav det 702,5kg ett resultat som skulle ha gett brons på veteran SM för några veckor sedan.

Mikael Dahlström var tyngste man för dagen med 122,45kg, också han tävlade raw. Han var stark i böjen och gjorde 205kg i tredje lyftet men i bänken gick det sämre. Han fick upp 110kg i första lyftet men slarvade sedan med stoppen i sina följande lyft och fick underkänt av domarna. Han avslutade med 185kg i mark och fick därmed 500kg jämt totalt. Samtliga hans resultat var åländska raw rekord.

En lyckad tävling med massor av rekord, riktigt kul! Man kan inte annat än säga att det ser lovande ut inför SFI i styrkelyft som vi kommer att hålla här hemma den 25 november, förra året var det fjorton ÅKK lyftare med på SFIM, som det ser ut i nu kommer det att vara ännu flera i år. ÅKK har för närvarandet 29 licensierade lyftare. Jimmy Pero var tidigare anmäld till tävlingen men var tvungen att stå över på grund av flytt, men han meddelar att han siktar på att göra en tävling i den svenska serien i mitten av oktober. Avslutningsvis ett stort tack till alla passare, coacher och andra som hjälpte till under tävlingen.

[22-09-2006]

För andra gången på ett par veckor så blir ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik i efterhand utropad till vinnare i ett stort mästerskap. På VM i bänkpress nere i Ungern i slutet av maj i år slutade Kenta tvåa efter ryssen Viktor Shabanov. Efter tävlingen fick ryssen göra ett dopingtest och svaret har nu visat sej vara positivt, d.v.s. spår av förbjudna preparat fanns i provet. Två års avstängning och 1500€ i böter väntar nu ryssen. Detta innebär alltså att Kenta tar sitt fjärde raka VM guld i bänkpress! Ny silvermedaljör blir Sveriges Fredrik Svensson och trea USAs Bill Gillespie. Ove Lehto var också med och uppgraderar nu sin placering från en femte till en fjärde plats.

Det är med blandade känslor man nu följer uppställningen bland fuskarna. Att problemet med doping funnits inom denna sport har inte varit någon hemlighet, och man har med förväntan sett fram emot de krafftag som nu tas från internationellt håll för att få bukt med problemet. När det nu visar sej att de stora namnen inom sporten under de senaste åren åker dit en efter en så blir man ju lite besviken. Inte ville man ju tro att det var så illa!

Man kan konstatera att avstängningen av Ryssland och Ukraina som nationer från internationellt tävlande tills de kan visa upp ett aktivt antidopingarbete var det enda rätta då deras landslag i det stora hela bestått av fuskare. Detta är naturligtvis både negativt och positivt för sporten. Negativt för att de till stor del bekräftar de fördomar som funnits men positivt för att man nu kan se ljuset i änden av tunneln som förhoppningsvis innebär ett renare spel i framtiden.

[02-10-2006]

Jimmy Pero tävlade i helgen på en svensk serietävling i bänkpress. Han vägde in på 97,35kg, men tyvärr blev ingångsvikten på 155kg för tungt för honom och han fick åka hem utan resultat.

[21-10-2006]

ÅKKs lag med Kenneth Lundsten, Elis Högnäs, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tog idag sitt tredje raka lag-FM guld i styrkelyft då tävlingarna avgjordes i Salo.

ÅKK åkte till Salo och lag FM i styrkelyft med ett mål i sikte, att försvara guldets från 2004 och 2005. Laget bestod i år av Kenneth Lundsten, Elis Högnäs, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik. Bästa totala Wilkspoäng skulle ge det segrande laget, d. v. s. hur mycket laget kunde lyfta i förhållande till den totala kropps vikten. Laget siktade som sagt in sej på seger, men de höll ändå igen en del, Kenneth och Kenta sparade sej för de skall upp på lavan i morgon också då lag FM i bänkpress avgörs och Ove gick inte för fullt då siktet är inställt på VM i Stavanger i 5-11 november. Invägningen gav att Kenneth vägde 74,9kg, Elis 118,8kg, Ove 143,9kg och Kenta 151,0kg.

Kenneth gjorde två lyft i knäböj på 210 och 230kg och stod sedan över tredje lyftet. Elis bommade ingången på 270kg p. g. a. dåligt djup men ökade ändå till 275kg i andra och klarade, 292,5kg kom också upp i sista lyftet. Ove körde som sagt på säkerhet och satte 325kg i första, 350kg i andra och 375kg i sista. Kenta öste på för fullt och gick in på 380kg och klarade, ökade till 395kg i andra vilket också gick bra. När den magiska 400kg gränsen passerades i sista lyftet med 405kg på stängen var det dock stop. Efter knäböjen ledde ÅKK med ca. 40 poäng före närmaste konkurrent. Det lag som på förhand såg ut som största hotet, Team Nordic Thunder (TNT), halkade efter rejält då en av deras lyftare blev utan resultat i knäböj.



Kenneth gjorde två lyft i bänken också, på 155kg och 167,5kg vilket gick utan problem. Det blev lite svettigt då Elis bommade första lyftet på ingångsvikten 215kg, det kom nog upp men såg tungt och knöligt ut vilket gav rött från domarna. Han skärpte dock till sej till anda lyftet och klarade och hade sedan också ett bra försök på 222,5kg men även det underkändes. Ove hade en lös Titan Katana skjorta och gick in på 275kg, satte sedan 290kg i andra och avslutade med 300kg. Kenta gick in och gjorde ett lyft på 315kg och avstod sedan sina två sista lyft. Efter bänken hade ledningen drygats ut ytterligare till över 100 poäng.

I marklyftet gick Kenneth in på 230kg och klarade, han ökade sedan

till 250kg och drog även det, nytt personbästa i smalmark (han har dragit 252,5kg med sumostil). Han stod sedan över sista lyftet. Elis och Kenta gjorde också bara två lyft var, Elis på 250kg och 262,5kg och Kenta på 280kg och 300kg. Ove var lite sugen på att testa formen i marken här, han har tidigare alltid dragit sumomark men siktar nu på att dra smalt på VM. Tyvärr blev det inget formbesked då greppet inte ville håll alls. Redan ingångsvikten på 300kg höll på att rinna ur händerna och på 325kg i andra så tappade han stängen helt. Han gick om i sista och drog det nog men greppet kändes inte bra. Ryggen tyckte han dock kändes stark och nog skall vi väll tro att det kommer en del till på VM. En orsak till det dåliga greppen trodde han var att passarna hade en plastborste som de använde både till att borsta stängen och golvet med, och alla vet ju vad som händer om man får puder på stängen. Sånt borde inte få förekomma på en större tävling (inte på en mindre heller för den delen).

Totalt blev det 647,5kg för Kenneth, 770kg för Elis, 1000kg för Ove och 1010kg för Kenta. Detta gav en slutpoäng på 2020,48 poäng vilket räckte till en betryggande seger. De övriga medaljerna var det dock strid om, men till slut stod dock Jyväskylän Voimaklubi (JVK) som tvåa med 1929,00 poäng, trea blev Joensuun Punttipojat (JoPuPo) med 1910,90 poäng. Tätt efter följde Sotkamon Visa (So-Vi) lag 1 med 1893,51 poäng och Tapanilan Erä (Tap. Erä) med 1891,71 poäng. Detta var alltså ÅKKs tredje raka lag guld i styrkelyft och i morgon hoppas vi på nya medaljer när bänklaget med Kenneth, Kenta, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Per-Olof "Pelle" Eriksson skall in i hetluften. Efter tävlingen fick Elis göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

[22-10-2006]

Efter en del dramatik i sista omgången följde ÅKK upp gårdagens guld med ett silver då lag-FM i bänkpress avgjordes

Förra året hamnade ÅKK utanför pallen på lag FM i bänkpress efter att Ove Lehto känt av en mindre skada och var tvungen att avbryta. I år var man naturligtvis sugna på att plocka hem en medalj med fyramannalaget bestående av Sven-Erik "Svenne" Elfberg, Kenneth Lundsten, Per-Olof "Pelle" Eriksson och Kenneth "Kenta" Sandvik. I lag bänken så är det mest lyftna kilon som gäller, men man har satt en maxgräns för vad laget får väga totalt på 380kg. Om den sammanlagda vikten överstiger denna gräns så bestraffas man med avdrag från det totala resultatet med 2,2kg per kilo kroppsvikt över 380kg, avjämnat uppåt till närmaste 2,5kg. Efter invägningen stod det klart att ÅKK fick 22,5kg avdrag då den totala vikten hamnade på 389,5kg med Svenne på 59,75kg, Kenneth 74,5kg, Pelle 104,85kg och Kenta 150,4kg.

Svenne hoppades kunna göra 157,5kg, EM kvalgräns i 60kg klassen, men på uppvärmningen upptäckte de ett hål i tävlingsskjortan och han var tvungen att byta till en annan. Han sänkte då ingången tio kilo till 140kg. Första lyftet misslyckades, men i andra gick det bättre och han satte sedan också 150kg i sista lyftet.

Kenneth var stark trots att han tävlade också i går och fick alla sina tre lyft med ingången på 160kg, 170kg i andra och i sista blev det nytt personbästa och åländskt rekord med 177,5kg i 75kg klassen. Intressant är också att det var en tangering av SFI rekordet som innehavs av flerfaldige världsmästaren i styrkelyft, Jarmo Virtanen, ett rekord som stått sej sedan 1987! Kanske vi får se Kenneth göra ett försök att slå det på SFIM i styrkelyft den 5 november i

Mariehamn?

Pelle fick inte första lyftet på 195kg att stämna och han var tvungen att gå om för att säkra vikten vilket han också gjorde. Han ökade sedan en tia till 205kg och tryckte det hela vägen men fick det underkänt med 2-1 av domarna.

Kenta hade också han gårdagens tävling i kroppen men gick ändå in på 320kg. Han gjorde lätt 315kg i en stor skjorta igår och med en lite mindre skjorta på sej idag borde det gått bra. Tyvärr kanske gårdagen tagit på mer än han känt och han bommade första lyftet. Lite svettigt blev det då en utbomning skulle inneburit en placering i botten, men han tryckte vikten i andra lyftet även om det inte fanns så mycket mer att ge. Inför sista lyftet var segrarna redan klara, Tapanilan Erä (Tap. Erä) ledde stort och ÅKK låg tvåa på 820kg totalt. Bakom hotade dock både Salos och Jakobstads lag på 812,5kg och båda siktade in sej silvret i sista lyften. De lyckades dock inte få upp sina vikter och ÅKK hade silvret säkrat. Kenta var in på 322,5kg i sitt tredje lyft men då var krafterna slut och han kom inte upp.



Segrare blev alltså Tap. Erä på 887,5kg, tvåa ÅKK med 820kg, trea på lättare kroppsvikt blev Salo på 812,5kg och fyra Jakobstad också de med 812,5kg. Femma var TNT med 805kg. Ytterligare ett SFI lag fanns med, KK-Eken. De hade Thomas och Martin Salin, Pontus Westerlund och Jocke Stenström i laget och slutade någonstans mitt i fältet efter att Thomas gjort 185kg, Martin 175kg, Pontus 180kg och Jocke klämt i med hela 220kg (klass 100kg). Totalt femton lag deltog.

Pelle fick efter tävlingen göra ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor. Med på resan som coach för ÅKK var Anders Johansson.

[22-10-2006]

Det är inte bara deltagarna på lag FM som tävlat i helgen, Jimmy Pero tävlade idag i Sverige då Östra Svealands styrkelyftsförbunds arrangerade DM i styrkelyft i Täby. Han vägde in på 98,5kg och tävlade därmed i 100kg klassen tillsammans med fem andra lyftare. Han inledde säkert med tre godkända böjar på 235kg, 245kg och 255kg i sista, nytt personbästa med fem kilo. Han var osäker på bänkformen och fegade lite med 140kg som ingångsvikt. Första lyftet blev ingenting, men han satte lätt vikten i andra och följde upp med 150kg i tredje. "Synd att jag inte vågade satsa mer, vikten var lätt" sade han efteråt. I marken gick han in på 260kg och klarade, han gjorde sedan 267,5kg i andra för att ta ledningen, men konkurrenten om guld klarade också sitt andra lyft och Jimmy gjorde sedan ett försök på 282,5kg i sista för, men det var för tungt för dagen och kom bara till knäna. Totalt gav det 672,5kg och silver. Nu är siktet inställt på att försöka knäcka 700kg gränsen på SFIM om en månad.

[04-11-2006]

Pelle Eriksson fick igår svar på det dopingtest som han fick göra efter lag FM i bänkpress för ett par veckor sedan. Testet var negativt, d. v.s. inga spår efter otillåtna prepparat fanns i provet

[04-11-2006]

Också svaret på det test som Elis Högnäs gjorde efter lag FM för ett par veckor sedan har kommit. Testet var negativt, d. v.s. inga spår efter otillåtna prepparat fanns i provet.

[07-11-2006] 21:10

ÅKKs Marcela Balogova tävlade idag för det Tjeckiska landslaget på VM i styrkelyft i Stavanger. Hon vägde in i

52kg klassen på 51,15kg vilket faktiskt var bland de lättare i klassen med tolv deltagare. Hon inledde med ett säkert lyft på 125kg i knäböj, satte sedan också 132,5kg i andra lyftet och begärde tangerat personbästa på 137,5kg till sista lyftet. Där blev det dock problem och lyftet underkändes. Hennes starkaste gren är bänkpress och hon gick in på 90kg vilket gick bra. Andra lyftet på 95kg misslyckades men i tredje satt det vilket gav ett brons i bänken även om det kanske var lite sämre än hon räknat med. Hon avslutade med tre godkända marklyft och 140kg på stången i sista lyftet, totalt gav det 367,5kg och en sjätte plats. Resultatet kanske var riktigt så bra som hon hade hoppats på nu när hon gått upp en viktklass, men det kommer flera tävlingar, närmast SFIM här i Mariehamn om två veckor, och en bronsmedalj i bänkpress att lägga i prisskåpet lär inte kännas helt fel.

Upp till medaljerna totalt var det en bit, guldet gick på 435kg, silvret till Finlands Mervi Sirkiä på 407,5kg, hon tog också silver i knäböj med 160kg, och bronset totalt lossnade på 405kg. Finlands andre lyftare i klassen Hanna Rantala blev utan resultat i knäböj men tog sedan guld i bänkpress med 115kg och brons i marken med 157,5kg.

På lördag vid tretiden finsk tid kliver ÅKKs Ove Lehto upp på tävlingslavan med medalj i sikte då tävlingarnas tungviktsklass avgörs

[10-11-2006] 10:50

Marcelas totalresultat på VM på 367,5kg var nytt Tjeckiskt rekord i 52kg klassen, det tidigare rekordet var från 1993. Också bänken på 95kg var rekord, hon hade själv det gamla på 92,5kg.

[11-11-2006]

VM GULD! En livslång dröm har gått i uppfyllelse och Åländsk idrottshistoria har skrivits, Ove Lehto vann överlägset tungviktsguldet i styrkelyft med 415kg i knäböj, 312,5kg i bänk, 342,5kg i mark och 1070kg totalt. ÅKK har i och med detta under 2006 tagit hem fyra av de mest prestigefyllda titlarna som finns inom styrkelyft och bänkpress!



Årets VM i styrkelyft som arrangerades i Stavanger, Norge, den 5-11 november är unikt på grund av flera saker. Det är bland annat det första gemensamma världsmästerskapen i styrkelyft för både damer och herrar, tidigare har dessa tävlingar varit vid olika tillfällen och på olika ställen. Det är de 36e mästerskapen i ordningen för herrar och de 27de för damer. Styrkelyft som sport har haft ett dåligt rykte p. g. a doping, ett rykte som tyvärr visat sej vara befogat. Efter att man från Internationella förbundet (IPF) nu tagit krafttag mot detta både på internationell nivå, men också på nationell nivå för de länder som inte själva riktigt har haft förmågan att styra upp saken, så har nu flera tidigare topplyftare åkt fast eller helt enkelt slutat. Man har till och med gått så långt att man stängt av

Ryssland och Ukraina från internationellt tävlande under två år. Jag vågar därför påstå att detta är det "renaste" världsmästerskapen någonsin! Arrangörerna hade också sett till att det fanns möjlighet att följa tävlingarna via nätet, bland annat uppdaterade man resultatlistorna kontinuerligt efter varje moment och det fanns också möjlighet att via webben köpa filmer från tävlingarna i princip direkt efter att de var slut. Synd dock att de inte kunde visa det live.

Finland åkte till VM med tretton lyftare i landslaget, varav två SFI lyftare, IF länkens Maria Virtanen och ÅKKs

Ove Lehto. Maria tävlade i 67,5kg klassen och slutade sexa med serien 175kg i knäböj, 107,5kg i bänkpress, 170kg i marklyft och 452,5kg totalt. ÅKKs Marcela Balogova tävlade också på VM men då för det Tjeckiska landslaget. Hon tävlade på tisdagen i 52kg klassen och slutade sexa totalt med 367,5kg efter 132,5kg i knäböj, 95kg i bänk och 140kg i marklyft. Bänkkresultatet gav en bronsmedalj i delgrenen och både det totala och bänken var nya tjeckiska rekord i klassen.

Ove som jagade sin första VM medalj i styrkelyft, tävlade på tävlingarnas sista dag i +125kg klassen och var rankad etta i förhandsanmälningarna med sitt resultat på 1060kg från FM i våras. På förhand var landslagskamraten Jari Martikainen det kanske största hotet. Han slutade tvåa på FM efter Ove och knep därmed en plats i landslaget till VM före ÅKKs andre tungviktare Kenneth "Kenta" Sandvik som nu fick följa VM dramat hemifrån. Övriga hot i förhandsanmälningarna var Japans Daisuke Midote och USAs Randall Harris.

Efter invägningen stod det klart att Midote gått ner en viktklass och tävlade i -125kg klassen. Harris var tyngst av alla på 148,7kg och Ove var näst tyngst på 144,8kg. Martikainen fick här en liten fördel då han vägde in på 144,1kg, lättare än Ove. Han kunde ta sikte på att försöka göra samma resultat som Ove och slå honom på lättare kroppsvikt så som han gjort med Kenta vid flera tillfällen tidigare. Jari är en vass marklyftare och om det krävdes och chansen gavs så skulle han säkert dra för guld i sista marklyftet.

Ove inledde övertygande med tre godkända knäböj, ingången på 380kg kom lätt, 400kg likaså och han gick på nytt personbästa och tangering av det finska rekordet med 415kg i sista och klarade även det även om det såg lite segt ut. Guld i knäböj och endast en röd lampa av domarna på de tre första lyften, jag skulle tro att vi får se ett försök att slå det finska rekordet här hemma lördagen den 25 november då SFIM i styrkelyft avgörs. Jari satte 390kg i första lyftet och ökade sedan till 405kg men bommade och var tvungen att gå om på vikten i sista för att klara vilket gav silver i knäböj. Bronset gick till Tysklands Andy Dorner på 400kg fyra var landsmannen Jewgenij Kondraschow på 375kg och USAs Harris gjorde bara 370kg.

Ove var överlägsen i bänken, han gick in på 305kg och klarade, bommade sedan 312,5kg i andra lyftet men gick om i tredje och klarade. Bänk silvret gick till Harris på 285kg och bronset till Kondraschow på 270kg. Martikainen stannade på 265kg. Ove ledde därmed rätt betryggande inför marken med 727,5kg sammanlagt, Jari låg tvåa med 670kg och Harris trea på 655kg.

Ove gick in lite försiktigt i marken, han har bytt stil och drog nu smalt istället för sumo. Ingången på 325kg kom lätt och han fortsatte sedan att säkra upp med 335kg i andra och 342,5kg i sista vilket gav 1070kg totalt och VM guld! Det var också en förbättring av hans eget finska rekord. Jari kunde inte haka på, han drog 365kg i andra lyftet men gav sedan upp guldjakten och gjorde ett försök på finskt rekord i marklyft istället med 382,5kg men det blev för tungt. Totalt fick han 1035kg och silver och Harris tog brons på 1017,5 efter 362,5kg i marken. Oves resultat gav 595,02 Wilkspoäng vilket räckte till en tredjeplats i sistän över Champion och Champions. Förra gången en mannligh finsk lyftare tog VM guld i styrkelyft var 1996 i Salzburg då Janne Toivanen vann 100kg klassen. Endast en finsk lyftare har tidigare vunnit tungvikten, Taito Haara år 1977.

Inom styrkelyft (IPF) så finns det några tunga titlar, VM i styrkelyft och bänkpress är naturligtvis de främsta. USA mästerskapen och Asiatiske mästerskapen är naturligtvis också stora men EM titlarna i styrkelyft och bänkpress som kan nog räknas bland de främsta. Under 2006 har ÅKK genom Ove och Kenta tagit hem de kanske fyra mest prestigefyllda tungviktstitlarna, Kenta VM guld i bänkpress och EM guld i styrkelyft och Ove EM guld i bänkpress och VM guld i styrkelyft! Jag vet i alla fall vad jag skall nominera som årets prestation till Idrottsgalan..

Stort tack till Pelle Eriksson som var på plats i Stavanger och rapporterade hem, han hjälpte också till med att coacha Ove under tävlingen. Ove tävlar som sagt redan om två veckor här på hemmaplan då SFIM i styrkelyft ordnas på Idrottsgården.



[26-11-2006]

Tjugoen ÅKK lyftare bjöd på en rad rekord för hemma publiken då SFI mästerskapen i styrkelyft avgjordes i Mariehamn. Nykorade världsmästaren Ove Lehto bjöd också på storshow och klämde i men nytt finskt rekord på 425kg i knäböj och 1085kg totalt.

ÅKK arrangerade årets SFI mästerskap i styrkelyft här i Mariehamn, totalt 31 lyftare kom till start varav 21 åländska. De tävlande delades upp i tre grupper, viktklasser upp till 90kg i första gruppen, 100kg klassen med nio deltagare fick en helt egen grupp och 110kg och uppåt i den sista gruppen. Vi körde samma upplägg som vi haft tidigare med lyftarlavan uppe på scenen på Idrottsgården och publiken nere på golvet. Vi hade domare med licens för att döma finska rekord på plats och Finlands Antidopingkommitté (ADT) hade två representanter på plats.

Tävlingarnas enda dam var Marcela Balogova som vägde in på 52,10kg och tävlade då i 56kg klassen. Valet av klass var medvetet då hon var sugen på att plocka lite rekord där. Hon tävlar ju som bekant för det tjeckiska landslaget och har fortfarande möjlighet att slå Tjeckiska rekord och hon inledde med att plocka rekordet i knäböj med ett lyft på 137,5kg i andra lyftet, hon försökte sedan på 142,5kg i sisat men det blev för tungt. I bänken var hon i storform och gjorde fyra lyft, det avslutande rekordlyftet var på 102,5kg och var både SFI rekord och Tjeckiskt rekord. I marken drog hon 140kg och fick därmed 377,5kg totalt vilket också det var nytt Tjeckiskt rekord. Hon försökte även på 145kg i sista marklyftet för att försöka slå SFI rekordet totalt men det lyckades inte den här gången. Alla resultat förutom knäböjen var också Åländska rekord i klassen, i knäböjen tangerade hon sitt eget tidigare rekord.

I herrarnas 67,5kg klass hade vi två ÅKK lyftare, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Sebastian Mansnerus. Svenne vägde 62,35kg och inledde med att tänga personbästat i knäböj med 170kg på stängen, han gjorde sedan två försök på 180kg men bommade. I bänken gick det likadant, första lyftet på 155kg fick han men sedan var det stopp när personbästat skulle putsas med 162,5kg lastat. I marken drog han 190kg i andra lyftet och gjorde sedan också ett tappert försök på 200kg vilket också det skulle varit pers men bommade. Totalt räckte det ändå till för att öka personbästa med tio kilo till 515kg och guldet var hans. Silvret gick då till Sebastian som har tränat på bra och satte pers i allt utom bänken. Detta med 135kg i knäböj, 80kg i bänkpress, 170kg i marklyft och 385kg totalt. Alla resultat utom bänken är en förbättring av hans egna åländska rekord i klassen för juniorer U17. Vikt 62,85kg.

I 75kg klassen tog ÅKKs Kenneth Lundsten hem guldets före Hangö IKS lovande junior Johan Henriksson. Kenneth vägde in på 73,35kg och satte 240kg i sin andra böj, han försökte också han putsa personbästa med 2,5kg i sista lyftet med 252,5kg lastat men bommade. I bänken var sikten inställt på att försöka slå Jarmo Virtanens SFI rekord som stått sej sedan 1987 och låg på 177,5kg. I sista lyftet begärde Kenneth upp 178kg och satte vikten utan problem! I marken blev det 245kg efter att ha bommat på 255kg i sista och totalt gav det 662,5kg nytt personbästa och åländskt rekord med 2,5kg. Johan vägde 73,85kg och inledde med 200kg i knäböj, han försökte på 220kg och 230kg med fick inte dessa vikter. I bänken satte han 155kg i andra lyftet och försökte sedan också han sej på att slå ett av Jarmo Virtanens SFI rekord, närmare bestämt juniorrekordet U23 som ligger på 167,5kg och sattes här i Mariehamn redan 1982. Johan begärde upp 170kg i sista bänken men det blev för tungt. I marken fick han 230kg och totalt gav det 585kg.

Tre lyftare deltog i 82,5kg klassen och guldets gick till ÅKK veteranen Christer Gustafsson med serien 222,5kg i knäböj, 135kg i bänkpress, 210kg i marklyft och 567,5kg totalt. Vikten låg efter lite bantande och cyklande se senaste veckorna på 82,3kg. Tvåa var ÅKKs Kim Kalmer, han var en av flera tävlade som valde att tävla raw, dvs helt utan annan utrustning än bälte. Vågen stannade på 78,4kg och han satte 150kg i knäböj, 112,5kg i bänkpress och 212,5kg i mark vilket gav 475kg totalt. Knäböj, mark och totalt var noteras som åländska rekord i den nya raw-rekordlistan. Bronset gick till tävlingarnas yngsta deltagare, Sibbos Bill Winter. Han vägde in på 81,65kg och trots sin längd visade han fin teknik i både knäböj och marklyft. Han satte 165kg i knäböj, 87,5kg i bänkpress och avslutade med att bättra på SFI rekordet för juniorer U17 i både mark och totalt med 195kg och 447,5kg totalt.

90kg klassen hade fyra deltagare, guldets gick till Hangös Stefan Westerholm som visade att han inte bara är en vass bänkare utan också kan köra knäböj och mark. Vågen stannade på 89,95kg och han satte 280kg i sin andra böj och gjorde sedan också ett försök på drömgränsen 300kg i sista lyftet men bommade. I bänken säkrade han ett resultat i första lyftet på 230kg och begärde sedan upp nya finska rekordvikten 250kg på stängen i andra lyftet, men det blev två bommar som resultat. I marken drog han 270kg och hade också ett bra försök på 290kg i sista men det var för tungt. Totalt gav det 780kg och guldets var hans. Plus 800kg är nog att räkna med inom en snar framtid. ÅKKs Thomas Mickelsson har inte setts till så mycket i träningshallen den senaste tiden pga av jobb och annat. Han imponerade ändå med 235kg i knäböj, 190kg i bänk, 265kg i mark och 690kg totalt vilket gav en silvermedalj. Bronset gick till en annan raw lyftare, Jesper Svanfelt. Han inledde med 220kg i knäböj, satte sedan pers med 167,5kg i bänken och avslutade med pers också i marken på 295kg. Totalt blev det också personbästa med 682,5kg. Vikt 88,15kg. En lyftare som jag såg lite fram emot att få se vad kunde göra var Mikael Wahlbeck, det är rätt länge sedan han tävlade senast, men han har kapacitet till stora vikter bara viljan finns. Tyvärr så fanns inte den viljan i helgen och han gjorde blygsamma 210kg i knäböj, 130kg i raw-bänk och bröt sedan tävlingen innan marklyftet. Tråkigt!

100kg klassen var dagens största klass och hade alltså nio tävlade. KK-Ekens Robert Salin vägde in på 98,4kg och knep guldets, säkert en skön revansch efter en skada i marklyftet på förra året SFIM. Han imponerade med åtta godkända lyft, 265kg som bäst i knäböj, 175kg i bänkpress och 280kg i marklyft vilket gav 720kg totalt vilket är lika med FM kvalgräns i klassen. ÅKKs Jimmy Pero tog hem silvret efter nytt personbästa i knäböj på 257,5kg, 157,5kg i bänk och 275kg i mark. Totalt gav det 690kg vilket också var nytt personbästa. Bronset gick på 645kg till Sibbos Pekka Ikonen efter serien 240-155-250. Fyra var Martin Salin på 642,5kg, femma ÅKKs Jon Krogell som också han tävlade raw. Han gjorde serien 182,5-152,5-260 vilket gav 595kg totalt. Bänken och totalen var åländska raw-rekord i klassen. Sexa var tävlingarnas absolut mest rutinerade lyftare, Vasas Magnus Häggblom. Han var med på sitt första

SFIM i styrkelyft redan 1975 och gjorde sin trettionde SFI start nu i år! Hårt jobbat och inte blir man mindre imponerad när man ser hans resultat, 210kg i knäböj, 142,5kg i bänkpress, 230kg i marklyft och 582,5kg totalt. Vid middagen efter tävlingen gratulerade vi från ÅKK till en fin karriär (som vi naturligtvis inte tror att är slut ännu) och konstaterade att om alla var lika slittåliga som han så var sportens framtid räddad. "Nå, inte behöver väll alla göra som jag, men jag tycker det är roligt" sade Magnus. Sibbos Eetu Alatalo slutade sju på 575kg och ÅKK junioren Christoffer Viktorsson blev åtta med serien 145-107,5-180 och 432,5kg totalt. Allt utom marken var förbättringar av hans egna åländska junior rekord i klassen +90kg. ÅKKs Tommy Nordlund var också med här, han siktade in sej på att förbättra sitt eget veteranrekord i bänken och gjorde därför bara symboliska 100kg i knäböj. Han inledde med 172,5kg i första lyftet vilket kom upp bra men med 2-1 underkänt från domarna. Han valde ändå att öka till 182,5kg i andra lyftet men det blev för tungt och också tredje lyftet på samma vikt blev nere. Han avstod sedan från marklyftet.

Guldet i 110kg klassen gick inte oväntat till Sibbos Henrik Winter, landslagslyftare med bland annat veteran EM silver från i år med i meritlistan. Han vägde in på 105,05kg och gjorde serien 300-205-295 vilket gav 800kg totalt. Kampen om silvret avgjordes i sista markomgången där det blev en intressant kamp mellan ÅKK lyftarna Pelle Eriksson och Kenny Williams. Kenny gick segrande ur striden efter ett jätte lyft på 292,5kg i sista marken, det västa var att det såg lätt ut. Han fick därmed ihop 717,5kg efter 275kg i knäböj och 150kg i bänken. Pelle gjorde serien 260-195-260 och stannade på 715kg. Pelles knäböj, marklyft och totala var nya åländska veteranrekord i klassen. Fyra var Anders Johansson, vikt 102,75kg. Han inledde starkt med 260kg i knäböj, satte sedan 180kg i bänken och avslutade med 250kg i mark vilket gav 690kg totalt, tio kilo under personbästat. John Clemes vägde 102,95kg och körde raw och satte alla nio lyft med 230 i knäböj, 170kg i bänkpress, 260kg i marklyft och 660kg totalt. Allt utom bänken var nya raw-rekord i klassen. Lucas Donner har lagt på sej lite vikt och vägde in på 106,8kg och han klämde i med fyra personbästan. Det första kom i knäböj med 185kg, andra i bänken med 112,5kg, i marken tangerade han med 210kg och totalt fick han 507,5kg.



Elis Högnäs var ensam i 125kg klassen, vikt 119,35kg. Han inledde med tre godkända böjar med 300kg på i sista, i bänken satte han också alla tre lyft med 225kg i sista och i marken drog han 260kg. Totalt gav det 780kg och en guldmedalj.

Plus 125kg klassen bjöd på tre deltagare, ny korade världsmästaren Ove Lehto, årets europamästare Kenneth "Kenta" Sandvik och ÅKKs tredje tungviktare Karl-Johan Sommarström. Ove vägde in på 144,35kg och siktade in sej på att slå det finska rekordet i knäböj. Han inledde därför högt med 400kg som ingångsvikt vilket gick bra, han satte sedan rekordet i andra lyftet med 417,5kg på stängen och sedan kom också 425kg i sista utav bara farten. I bänken tog han 300kg i första men orkade sedan inte riktigt räta ut de sista millimetrarna på 310kg i andra. Men med lite extra laddning inför sista så satt vikten. En försiktig ingång i marken för att säkra upp resultatet på 320kg, sedan ökade han till 340kg i andra för att putsa sitt nysatta finska rekord totalt vilket gick bra och han begärde sedan upp 350kg i sista marken. Han drog vikten hela vägen men lite tveksam slutställning och slirande grepp kanske gjorde lyftet lite tveksamt, men 2-1 godkänt från domarna gav nya rekordtotalen på 1085kg. Detta resultat gav också över 600 Wilks-poäng, närmare bestämt 603,58, ännu en drömgräns som få klarat. Kenta vägde 151,8kg och inledde med 380kg i knäböj, gick sedan på 390kg i andra men kom i lite obalans och fick underkänt av domarna. Han satte dock vikt rätt lätt i sista lyftet. I bänken var formen bra och han satte alla tre lyft med 332,5kg i sista och också markformen var bra han drog lätt 300kg i andra och var riktigt nära på 315kg i sista, greppet släppte dock precis i slutpositionen. Totalt gav det 1022,5kg och silver. Karl-Johan tävlade också raw och gjorde 240kg i knäböj, 182,5kg i bänken, 272,5kg i mark och 695kg totalt och brons. Vikt 128,25kg.

Det blev en lång dag, invägningen började klockan 10:00 och klockan var strax före sex drogs det sista marklyftet. Ett jätte tack till alla som hjälpte till under dagen, speciellt passarna som fick jobba hårt! Efter tävlingarna fick Ove Lehto, Christer Gustafsson och Stefan Westerholm göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. Nu blir det vila för de flesta, förutom för Ove som nästa lördag åker upp till Jakobstad för att testa att göra en raw tävling nu när formen verkar god, siktet är inställt på 900kg totalt. Troligtvis blir det en liten klubb tävling i början av året för den som är sugen och sen drar FM karusellen igång igen i mitten av februari.

Dagen avslutades med buffé på Park och lite trevligt umgänge.

[02-12-2006] 15:20

Ove Lehto åkte idag upp för att utom tävlan delta i stadsmästerskapen i styrkelyft i Jakobstad. Nu när han visste att formen var bra så siktade han in sej på att försöka knäcka 900kg gränsen totalt raw, dvs utan annan utrustning än

bältet. Han vägde in på 145,35kg och satte alla tre böjar med 330kg i sista. Enligt honom själv så stod han lite brett i de två första lyften på 315kg och 325kg och de kändes inte helt lätta, men sista lyftet med lite smalare fotställning kom lättast av alla. Här fanns alltså mer att ge. I bänken satte han ingången på 237,5kg i första och ökade sedan till 245kg i andra vilket var absolut max och han valde att stå över tredje lyftet. Ingång i marken var 320kg vilket gick utan problem, likaså 335kg i andra och 340kg i sista. Detta gav totalt 915kg, en ökning med Oves raw-pres med hela 30kg, detta noteras också som rekord i den nya raw-rekordlistan. Det är svårt att jämföra resultat med och utan utrustning, men ser man på olika raw tävlingar som hållits runt om i världen så är detta ett mycket bra resultat, och mer verkar det finnas att ge om allt stämmer.

Vasas sistaårs junior Fredrik "Freddi" Smulter var på jakt efter juniorvärldsrekordet i bänkpress i +125kg klassen som idag ligger på 320kg. Han vägde 137,3kg och inledde med att göra ett lyft i knäböj på dubbla viktklass vikten 255kg (detta är något som krävs för att ett eventuellt världsrekord skall vara giltigt). Han satte ingången i bänken på 310kg men bommade i första, han gick om och satte vikten i andra vilket innebar nytt finskt och nordiskt juniorekord. Han begärde sedan upp världsrekordvikten 320,5kg till sista lyftet. Det kom en bit från bröstet, men sen var det tyvärr stop. Detta var också i princip sista chansen för honom att ta juniorrekordet då han efter nyår tävlar i seniorklassen. Helt klart är i alla fall att varken Ove eller Kenta kan känna sej ohotade i bänken nu när Freddi lagt på sej lite vikt, han kan mycket väl vara där och bråka med dem om landslagsplatserna på bänk-FM. I marken säkrade han först upp rekordet med ett lyft på 125kg, han ökade sedan till 235kg i andra för att få 800kg totalt och det var så lätt att han ökade 50kg till till sista lyftet och fick därmed 850kg totalt. Detta visar ju att han också kan göra vassa resultat i en styrkelyftstävling om han bara vill. Kanske 1000kg totalt kan vara nästa mål?

Ytterligare en SFI lyftare var på gång under dagen, IF Länkens Maria Virtanen tävlade i 67,5kg klassen. Hon satte där nytt SFI rekord i knäböj med 190kg, tog sedan 110kg i bänken och 170kg i marklyft vilket gav 470kg totalt.

[10-12-2006] 18:00

Ove har fått svar på det dopingtest han gjorde här hemma efter SFIM för ett par veckor sedan. Testet var negativt, d. v. s. inga spår efter otillåtna preparat fanns i provet.

[17-12-2006] 09:20



Igår hade vi lite julfest för att fira det gångna årets alla framgångar. Vi började med lite gemensam träning på dagen, vi passade bl. a. på att köra lite kroppsviktbänk. Kenneth imponerade med 30reps, tvåa var Svenne på 24reps och Ove och jag stannade på 22reps. Vi hade också lite posering med glimten i ögat och Mystery-deadlift, en stång lastades med en hemlig vikt och alla fick sedan med förbundna ögon gå in och känna lite på den. Juniorerna visade sej vara vassast på detta, både Lucas och Sebbe gissade

rätt, 132,5kg. Ove var den som gissade högst, 140kg, och Kalmer var tydligen stark för han trodde det var bara 85kg.

Efter det blev det bastu på Idrottsgården och sedan bar det av ner till Garaget och hamburgerbuffé. Inte oväntat blev det lite ättartävling, Christoffer och Lucas klämde två med dubbla biffar och en enkelbiff och låg därmed jämt. Christoffer gav sej på en fjärde men fick ge upp halvvägs, men får nog ses som vinnare. Sedan blev det Arken där Chrille agerade kung i baren. Tackar för en kul dag!

TÄVLINGSRESULTAT 2006 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 21.01.2006 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	50,95	52	Öppen	130,0	90,0	135,5	355,0	1:a
Sebastian Mansnerus-89	58,75	60	U-17	105,0	72,5	135,0	305,0	1:a
Ove Fredriksson-69	81,10	82,5	Öppen	190,0	120,0	200,0	510,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	87,55	90	Öppen	215,0	155,0	280,0	650,0	1:a
Christer Gustavsson-49	87,05	90	50-59år	232,5	155,0	220,0	607,5	2:a
Lucas Donner-88	88,75	90	U-20	95,0	80,0	180,0	355,0	3:a
John Clemes-72	99,15	100	Öppen	210,0	210,0	250,0	670,0	1:a
Peter Ekqvist-70	97,00	100	Öppen	225,0	160,0	250,0	635,0	2:a
Christoffer Viktorsson-89	97,95	100	U-17	110,0	90,0	165,0	365,0	3:a
Anders Johansson-68	100,75	110	Öppen	252,5	180,0	250,0	682,5	1:a
Ove Lehto-72	141,40	125+	Öppen	125,0	235,0	175,0	535,0	1:a

STADSKAMP (HELSINGFORS, STOCKHOLM,TALLIN) 21.01.2006 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	73,85	75	Öppen	230,0	167,5	240,0	637,5	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 09.02.2006 ÖSTERBYBRUK SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	74,00	75	Öppen	245,0	175,0	235,0	655,0	?
Jimmy Pero-81	97,00	100	Öppen	250,0	157,5	260,0	667,5	?
Elis Högnäs-81	122,50	125	Öppen	300,0	220,0	287,5	807,5	?

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER OCH VETERANER 18-19.02.2006 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Tommy Nordlund-64	99,10	100	40-49 år		157,5		157,5	10:a
Sebastian Mansnerus-89	59,10	60	U-17		###		###	##
Kenny Williams-85	114,45	125	U-23		155,0		155,0	3:a

FM STYRKELYFT SENIORER 04-05.03.20056 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	47,75	48	Öppen	130,0	95,5*	132,5	357,5	4:a
Kenneth Lundsten-76	74,10	75	Öppen	247,5	170,0	242,5	660,0	3:a
Jimmy Pero-81	96,85	100	Öppen	250,0	160,0	272,5	682,5	10:a
Jon Krogell-80	99,00	100	Öppen	265,0	-192,5	###	###	##
Anders Johansson-68	103,65	110	Öppen	260,0	180,0	250,0	690,0	6:a
Elis Högnäs-81	124,35	125	Öppen	317,5	232,5	280,0	830,0	5:a
Ove Lehto-72	141,40	125+	Öppen	395,0	310,0	355,0	1060,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	149,50	125+	Öppen	400,0	340,0□	310,0	1050,0	3:a

*Finskt rekord □Europarekord

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER OCH VETERANER 10-12.03.2006 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Mansnerus-89	59,50	60	U-17	107,5	82,5	135,0	325,0	1:a
Kenny Williams-85	114,80	125	U-23	250,0	162,5	240,0	652,5	2:a
Christer Gustavsson-49	86,20	90	50-59år	235,0	145,0	217,5	597,5	3:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 01.04.2006 MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	47,85	48	Öppen		90,0		90,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	58,80	60	Öppen		130,0		130,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	72,10	75	Öppen		165,0		165,0	5:a
Thomas Mickelsson-80	87,75	90	Öppen		195,0		195,0	7:a
Jon Krogell-80	99,25	100	Öppen		195,0		195,0	8:a
John Clemes-72	99,35	100	Öppen		###		###	##
Elis Högnäs-81	123,80	125	Öppen		235,0		235,0	2:a
Jonas Pensar-79	114,15	125	Öppen		###		###	##
Kenneth Sandvik-75	148,80	125+	Öppen		330,0		330,0	1:a
Ove Lehto-72	140,80	125+	Öppen		312,5		312,5	2:a
Karl-Johan Sommarström-74	127,35	125+	Öppen		245,0		245,0	3:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 07.04.2006 TUMBA SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	72,50	75	Öppen	250,0	167,5	230,0	647,5	?
Elis Högnäs-81	122,60	125	Öppen	320,0	230,0	282,5	832,5	?

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 09.04.2006 UPPSALA SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,70	100	Öppen	235,0	155,0	257,5	647,5	?
Per-Olof Eriksson-66	108,30	110	Öppen	252,5	202,5	255,0	710,0	?

EM STYRKELYFT SENIORER 10.05.2006 PROSEJOV TJEKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	47,80	48	Öppen	127,5	90,0	135,0	352,5	4:a

EM STYRKELYFT SENIORER 14.05.2006 PROSEJOV TJEKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	153,10	125+	Öppen	395,0	332,5	300,0	1027,5	1:a

VM BÄNKPRESS 25.05.2006 MISKOLC UNGERN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	47,55	48	Öppen		87,5		87,5	4.a

VM BÄNKPRESS 27.05.2006 MISKOLC UNGERN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	152,60	125+	Öppen		342,5		342,5	1:a
Ove Lehto-72	142,15	125+	Öppen		310,0		310,0	4:a

ÅM STYRKELYFT 10.06.2006 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	51,25	52	Öppen	75,0	95,0	75,0	245,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	61,15	67,5	Öppen	150,0	155,0	190,0	495,0	1:a
Sebastian Mansnerus-89	62,55	67,5	Öppen	127,5	90,0	157,5	375,0	2:a
Kenneth Lundsten-76	71,90	75	Öppen	150,0	155,0	225,0	530,0	1:a
Kim Kalmer-85	77,25	82,5	Öppen	190,0	100,0	210,0	500,0	1:a
Ove Fredriksson-69	80,75	82,5	Öppen	-185,0	###	###	###	##
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,85	90	Öppen	220,0	160,0	290,0	670,0	1:a
Christer Gustavsson-49	85,10	90	Öppen	220,0	155,0	215,0	590,0	2:a
Jon Krogell-80	100,00	100	Öppen	262,5	200,0	287,5	750,0	1:a
Peter Ekqvist-70	99,20	100	Öppen	240,0	170,0	250,0	660,0	2:a
Tommy Nordlund-64	97,95	100	Öppen	230,0	160,0	150,0	540,0	3:a
christoffer Viktorsson-89	97,50	100	Öppen	135,0	100,0	170,0	405,0	4:a
Lucas Donner-88	94,15	100	Öppen	-150,0	###	###	###	##
Kenny Williams-85	109,90	110	Öppen	250,0	155,0	280,0	685,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	150,45	125+	Öppen	385,0	330,0	312,5	1027,5	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	141,70	125+	Öppen	310,0	245,0	330,0	885,0	2:a
Karl-Johan Sommarström-74	128,65	125+	Öppen	315,0	247,5	280,0	842,5	3:a

4:de lyft Christoffer Viktorsson bänk 105, marklyft 175 ål-rek U-17

ÅKK SOMMAR RAW 1 15.07.2006 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	50,65	52	Öppen		72,5		72,5	1:a
Sebastian Mansnerus-89	62,2	67,5	Öppen		75,0		75,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	73,60	75	Öppen		145,0		145,0	1:a
Pontus Lindroos-71	80,60	82,5	Öppen		125,0		125,0	1:a
Kim Kalmer-85	77,50	82,5	Öppen		112,5		112,5	2:a
Jesper Svanfelt-81	89,65	90	Öppen		165,0		165,0	1:a
Johan Lehto-75	85,90	90	Öppen		135,0		135,0	2:a
Christer Gustavsson-49	86,40	90	Öppen		120,0		120,0	3:a
Tommy Nordlund-64	100,00	100	Öppen		150,0		150,0	1:a
Peter Ekqvist-70	99,40	100	Öppen		142,5		142,5	2:a
christoffer Viktorsson-89	95,65	100	Öppen		80,0		80,0	3:a
Anders Johansson-68	102,30	110	Öppen		150,0		150,0	1:a
Ove Lehto-72	143,90	125+	Öppen		250,0		250,0	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	127,45	125+	Öppen		180,0		180,0	2:a

4:de lyft Marcela Balogová 75kg

EM BÄNKPRESS SENIORER 11.08.2006 BORDEAUX FRANKRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	49,80	52	Öppen		90,0		90,0	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 13.08.2006 BORDEAUX FRANKRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	145,00	125+	Öppen		325,0		325,0	1.a
Kenneth Sandvik-75	149,90	125+	Öppen		-335,0		###	##

SFIM BÄNKPRESS 19.08.2006 SIBBO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	52,20	56	Öppen		95,0		95,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	59,75	60	Öppen		140,0		140,0	1:a
Pontus Lindroos-71	80,90	75	Öppen		145,0		145,0	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,85	90	Öppen		160,0		160,0	2:a
Johan Lehto-75	86,55	90	Öppen		150,0		150,0	3:a
Jon Krogell-80	99,65	100	Öppen		-190,0		###	##
christoffer Viktorsson-89	91,90	100	Öppen		-100,0		###	##
Anders Johansson-68	103,20	110	Öppen		175,0		175,0	1:a
John Clemes-72(RAW)	103,40	110	Öppen		170,0		170,0	2:a
Ove Lehto-72(RAW)	147,40	125+	Öppen		240,0		240,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	152,10	125+	Öppen		-335,0		###	##

SERIETÄVLING I STYRKELYFT**26.08.2006 MARIEHAMN IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	74,90	75	Öppen	230,0	160,0	237,5	627,5	1:a
Per-Olof Eriksson-66	104,40	110	Öppen	245,0	195,0	240,0	680,0	1:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 16.09.2006 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	52,05	56	Öppen	137,5	100,0	137,5	375,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81(RAW)	60,55	67,5	Öppen	120,0	115,0	185,0	420,0	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	88,70	90	Öppen	210,0	165,0	290,5	665,0	1:a
christoffer Viktorsson-89	94,80	100	U-17	135,0	105,0	180,0	420,0	1:a
Lucas Donner-88	99,35	100	U-20	152,5	107,5	210,0	470,0	1:a
Tommy Nordlund-64	99,25	100	40-49år	75,0	172,5	75,0	322,5	1:a
Per-Olof Eriksson-66	103,80	110	40-49år	245,0	200,0	257,5	702,5	1:a
Mikael Dahlström-86(RAW)	122,45	125	U-23	205,0	110,0	185,0	500,0	1:a

4:de lyft Christoffer Viktorsson knäböj 140kg/marklyft 182,5kg

4:de lyft Tommy Nordlund bänkprens 175kg

DM BÄNKPRESS I ÖSTRASVEALAND 01.10.2006 TUMBA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,35	100	Öppen		-155,0		###	##

LAG FM I STYRKELYFT 21.10.2006 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	74,90	75	Öppen	230,0	167,5	250,0	647,5	461,80
Elis Högnäs-81	118,80	125	Öppen	292,5	215,0	262,5	770,0	443,75
Kenneth Sandvik-75	151,00	125+	Öppen	395,0	315,0	300,0	1010,0	558,33
Ove Lehto-72	143,90	125+	Öppen	375,0	300,0	325,0	1000,0	556,60
							2020,48p	Guld!

LAG FM I BÄNKPRESS 22.10.2006 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	59,70	60	Öppen		150,0		150,0	
Kenneth Lundsten-76	74,50	75	Öppen		177,5		177,5	
Per-Olof Eriksson-66	104,85	110	Öppen		195,0		195,0	
Kenneth Sandvik-75	150,40	125+	Öppen		320,0		320,0	
	389,45	(åkk startade med -22.5kg p.g.a övervikt)					820kg	2:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 22.10.2006 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	98,50	100	Öppen	255,0	150,0	267,5	672,5	2:a

VM STYRKELYFT SENIORER 07.11.2006 STAVANGER NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	51,15	52	Öppen	132,5	95,0	140,0	367,5	6:a

VM STYRKELYFT SENIORER 11.11.2006 STAVANGER NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	144,80	125+	Öppen	415,0	312,5	342,5	1070,0*	1:a

*Finsktrekord

SFIM STYRKELYFT 25.11.2006 MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Balogová-74	52,10	56	Öppen	137,5	100,5	140,0	377,5	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	62,35	67,5	Öppen	170,0	155,0	190,0	515,0	1:a
Sebastian Mansnerus-89	62,85	67,5	Öppen	135,0	80,0	170,0	385,0	2:a
Kenneth Lundsten-76	73,35	75	Öppen	240,0	178,0	245,0	662,5	1:a
Christer Gustavsson-49	82,30	82,5	Öppen	222,5	135,0	210,0	567,5	1:a
Kim Kalmer-85(RAW)	78,40	82,5	Öppen	150,0	112,5	212,5	475,0	2:a
Thomas Mickelsson-80	88,15	90	Öppen	235,0	190,0	265,0	690,0	2:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	88,85	90	Öppen	220,0	167,5	295,0	682,5	3:a
Mickael Wahlbeck-68	88,35	90	Öppen	210,0	130,0	###	###	##
Jimmy Pero-81	97,70	100	Öppen	257,5	157,5	275,0	690,0	2:a
Jon Krogell-80(RAW)	99,35	100	Öppen	182,5	152,5	260,0	595,0	5:a
christoffer Viktorsson-89	98,40	100	Öppen	145,0	107,5	180,0	432,5	8:a
Tommy Nordlund-64	99,55	100	Öppen	100,0	###	###	###	##
Kenny Williams-85	109,30	110	Öppen	275,0	150,0	292,5	717,5	2:a
Per-Olof Eriksson-66	105,95	110	Öppen	260,0	195,0	260,0	715,0	3:a
Anders Johansson-68	102,75	110	Öppen	260,0	180,0	250,0	690,0	4:a
John Clemes-72(RAW)	102,95	110	Öppen	230,0	170,0	260,0	660,0	5:a
Lucas Donner-88	106,80	110	Öppen	185,0	112,5	210,0	507,5	6:a
Elis Högnäs-81	119,35	125	Öppen	300,0	225,0	260,0	785,0	1:a
Ove Lehto-72	144,35	125+	Öppen	425,0*	310,0	350,0	1085,0*	1:a
Kenneth Sandvik-75	151,80	125+	Öppen	390,0	332,5	300,0	1022,5	2:a
Karl-Johan Sommarström-74(RAW)	128,25	125+	Öppen	240,0	182,5	272,5	695,0	3:a

4:de lyft Marcela Balogová bänkpress 102,5kg

*Finsktrekord

ÖPPNA STADSMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT 02.12.2006 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72(RAW)	145,35	125+	Öppen	330,0	245,0	340,0	915,0	1:a