

Verksamhetsberättelse

2008

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2008 var:

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

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

Lite kort om året som gått. Vi har haft totalt 61 medlemmar och av dem så har 22 varit licensierade lyftare vilket är två mindre än förra året. Vi har ordnat sex tävlingar här hemma, störst var SFIM i styrkelyft med tjugofem deltagare. Övriga tävlingar var ÅM i styrkelyft, sommar RAW III samt två klubb tävlingar i styrkelyft och en klubb tävling i bänkpress. Ser man på medaljskörden under året så är det en imponerande samling med ett VM guld, två EM guld, två EM brons, fem NM guld, ett NM silver, ett NM brons, tre FM guld, fem FM silver och tre FM brons.

Ser man på styrkelyftförbundet i stort så ligger man på ca 700 aktiva lyftare från ca 100 klubbar vilket är samma som det varit de senaste åren. ÅKK slutade i år på sjätte plats i klubbrankingen, vilket är samma som förra året. Ser man på de individuella rankinglistorna så tog Ove Lehto hem första platsen i herrarnas Wilks-ranking med sina 585,13 poäng från FM i styrkelyft. Fyra i den listan är Kenneth "Kenta" Sandvik på 544,52 poäng efter VM i styrkelyft. Näste ÅKKare på listan är Kenny Williams på 89de plats. På damsidan slutade Marcela Sandvik på nionde plats med 499,99 poäng efter VM i styrkelyft. I resultatranking för styrkelyft så toppar Ove både -125kg klassen och +125kg klassen, Kenta är tvåa respektive trea, Kenny är rankad trettonde i 110kg klassen. Marcela är trea i 52an och fyra i 56an. I bänkrankingen slutade Ove tvåa i både -125kg klassen och +125kg klassen medan Kenta hamnade på tredje respektive femte plats där. Per-Olof "Pelle" Eriksson slutade på 37de plats i 110kg klassen. Marcela toppar både damernas 52 och 56kg klass. Sandra Lönn toppar damernas +90kg klass.

Det finns också en internationell rankinglista där resultaten från större mästerskap ligger som grund. Där finns naturligtvis Ove, Kenta och Marcela med men också Kenny efter sin internationella debut på junior EM.

En kul sak är att om man ser på SFI-föreningarna så verkar det vara ett litet uppsving i antalet lyftare, kul också att det dykt upp en ny SFI-förening nämligen Malax IF.

Jag skall passa på att tacka alla som ställt upp och hjälpt till under tävlingarna och också annars!

Lite statistik för hemsidan för det gångna året. Startsidan har under året laddats ca 85.000 gånger vilket är en minskning med ca 20.000 jämfört med tidigare år. En klar orsak till detta är att sidan inte uppdaterats lika flitigt, vilket beror på att jag helt enkelt haft mycket annat på gång under året.

I medeltal har vi haft ca 130 individuella besökare per dag och flest individuella besökare var det i februari efter FM i styrkelyft och efter Oves VM guld i bänkpress i slutet av juni då runt 230-240 personer besökte sidan. De flesta av våra besökare kommer mestadels från Finland och Åland men många svenskar kollar också in vad vi har för oss och också en och annan från övriga nordiska länder. Forumet har haft ca 1800 inlägg under året.

[01-01-2008]

Nytt år innebär att klubben idag fått två nya veteraner, Anders Johansson och Mikael Wahlbeck. Anders tävlar redan om två veckor på årets första klubb tävling den 12 januari och siktar säkert på att försöka att plocka några åländska rekord i 100kg klassen för veteraner 40-49år av Tommy Nordlund. Tommy finns dock också med på startlistan och lär inte vara sugen på att lämna dem ifrån sej utan kamp.

[11-01-2008]

Finska styrkelyftsförbundet (SVNL) har utsett årets lyftare för 2007. Årets styrkelyftare blev Ove Lehto och årets bänkare blev Kenneth "Kenta" Sandvik. Ove har fått utmärkelsen två gånger tidigare medan Kenta har "prenumererat" på den sedan 2002.

[12-01-2008]

Årets första klubb tävling bjöd på hårda resultat både från debutanter och veteraner.

ÅKK höll årets första klubb tävling i styrkelyft idag, totalt nio lyftare deltog. Som vanligt så gjordes det många riktigt bra resultat, och ett antal rekord, både person och åländska slogs under dagen.

Vi hade tre juniorer U20 med, lättast var Sebastian Mansnerus som vägde in på 63,35kg. Han inledde med tre godkända knäböjar med 115kg på topp. Också i bänken blev det tre godkända lyft, där med nya åländska rekordvikten 100kg lastat i sista. Också i marken försökte han på åländskt rekord med 175kg i sista lyftet, men han fick det inte den här gången och fick nöja sej med 160kg som resultat. Totalt gav det 375kg vilket också är FM-kvalgräns i klassen i styrkelyft och han är också klar för FM i bänkpress. Lucas Donner vägde in i 110kg klassen på 107,45kg. Han har varit borta från tävlande en tid på grund av en krånglande fot och var med idag mest för att få känna på lite vikter igen och han lämnade bort dräkter och skjorta. Han gjorde symboliska 75kg i



knäböj, satte 100kg i bänken men bommade sedan två gånger på 117,5kg. I marken blev det bara ett lyft på 100kg. Vi får hoppas att foten skall bli bra nu och att träningsmotivationen kommer tillbaka ordentligt. Dagens kanske intressantaste lyftare var en nykomling, Emil Sundberg. Han är född -89 och vägde in på 116,6kg. Han tävlade RAW, d. v. s. utan dräkter eller skjorta. Han imponerade genom att sätta alla tre knäböjar med hela 210kg i sista lyftet, nytt åländskt RAW-rekord i -125kg klassen. I bänken blev det också tre godkända och 120kg som resultat. I andra marken drog han riktigt lätt 230kg och gjorde sedan en liten rövare och begärde upp 261kg till sista lyftet vilket skulle vara nytt åländskt rekord om han klarade. Nu blev det dock för mycket, men det lossnade i alla fall en bit från marken så det är nog bara en tidsfråga innan han tar det. Totalt gav det 560kg och detta alltså med mersmak! Också han är där därmed klar för båda junior FM om han vill åka. Jag såg personligen inte alla hans lyft, men han är onekligen en talang som vi hoppas få se mycket mera av i framtiden.

Kim Kalmer var dagens enda U23 junior, han vägde in i 82,5kg klassen på 80,75kg och visade bra form genom att sätta i allt utom marklyftet. Detta med 195kg i knäböj efter bom på 210kg, 142,5kg i bänkpress och 222,5kg i marklyft. Detta gav totalt 560kg en förbättring av personbästat med 25kg och också han är klar för junior FM i både styrkelyft och bänkpress. Snyggt!

Tre lyftare deltog i öppna 90kg klassen, Björn Berg, Oscar Vartiainen och Ove Fredrickson. Björn vägde in på 88,35kg och siktade på bänken och gjorde bara lite gympa i knäböjen med 140kg. Han inledde bänken med att klara FM-kvalet på 185kg. Han gjorde sedan två försök att slå Thomas Mickelssons åländska rekord med 196kg lastat, men det blev för tungt för dagen. I marken avslutade han med att dra 227,5kg för nytt personbästa vilket gav 557,5kg totalt och en första plats. Oscar var dagens andra debutant på tävlingslavan och vägde 87,00kg, också han tävlade RAW. Han inledde med 170kg i knäböj i sitt andra lyft, men bommade sedan på 175kg. I bänken blev det bara ingången på 100kg efter två bommar på 110kg och i marken drog han 205kg i sitt sista lyft. Totalt gav det 475kg, klart godkänt! Hoppas också han dyker upp på flera tävlingar i framtiden. För Ove Stannade vågen på 84,2kg och han fick nöja sej med ingångsvikten på 165kg i knäböj efter bom på 177,5kg. I bänken försökte han knäcka personbästa med 125kg lastat, men bommade och fick också här nöja sej med ingångsvikten på 115kg och i marken blev det 185kg. Totalt gav det 465kg.

I veteranklassen 40-49år var det också intressant, Anders Johansson som blev veteran vid nyår var anmäld i 100kg klassen där han mycket väl skulle kunna slå sej in på den åländska veteran-rekordlistan. Nuvarande rekordhållaren i klassen är Tommy Nordlund och han var dagens andra veteran. Vid invägningen visade det sej dock att Anders varit lite för frikostlig med maten och vågen stannade på 103,7kg och han tävlade därmed i 110kg klassen. Han inledde bra med 252,5kg i sista knäböjen, men i bänken gick det mindre bra. Han försökte få en ny skjorta att fungera, men det gick inte och han fick tre bommar i protokollet och det blev heller inget marklyft. Tommy klämde dock in sej i 100kg klassen, vågen stannade på 99,65kg. Också han inledde riktigt bra genom att på andra försöket lyckas få upp 250kg, nytt personbästa och åländskt rekord med 7,5kg. I bänken var han osäker på formen och skjortan, han valde därför att säkra upp med ett lyft på 75kg innan han drog på skjortan. Det visade sej vara ett lyckat drag för han bommade sedan sina två följande lyft på 165 respektive 170kg. I marken laddade han på rejält och drog i andra lyftet 267,5kg också det nytt personbästa och åländskt rekord. Totalt gav det 592,5kg, men då var ju bänken 100kg från vad han kan få en bra dag. Hårt!

Domare var Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik och Åke Björklund. Stort tack till DOM OCH alla andra som hjälpte till under tävlingen också! Ny närmar sej året FM tävlingar och först ut är juniorens och veteranernas FM i bänkpress uppe i Sotkamo om cirka en månad.

[27-01-2008]

Igår arrangerades den Åländska Idrottsgalan för sjunde gången. Ove Lehto var en av tre nominerade i kategorin Årets manliga idrottare, men priset gick i år till långdistanslöparen Janne Holmen för sin insats under matarhonorloppet på VM i friidrott.

Ove och Kenneth "Kenta" Sandvik premierades dock för sina internationella framgångar under 2007, Kenta för sitt VM guld i bänkpress och Ove för VM brons i styrkelyft och EM guld i bänkpress och styrkelyft





[03-02-2008]

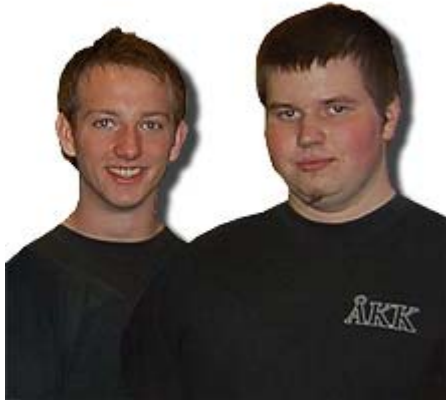
ÅKK har idag fått en ny 300kg marklyftare. Kenny Williams spräckte idag drömgränsen med god marginal då han deltog på en tävling i den svenska serien, detta genom att i sitt sista marklyft dra hela 306kg! Enligt honom själv fanns det till och med lite mer att hämta. I knäböj det 255kg efter en bom på 270kg. I bänken blev det 155kg efter miss på 160kg och totalt gav det 716kg, några kilo från personbästa, men ändå ett riktigt bra formbesked inför junior FM i styrkelyft den 8 mars. Vågen stannade för dagen på 109,09kg.

Tidigare åländska lyftare som gjort 300kg eller mer är Ove Lehto (370kg), Kenneth "Kenta" Sandvik(312,5kg), Jonas Pensar (302,5kg) och Karl-Johan Sommarström (300kg).

[10-02-2008]

Idag tävlade fem ÅKK-lyftare på junior FM i bänkpress uppe i Sotkamo. Lättast var Sebastian Mansnerus i 67,5kg klassen U20. I förhandsanmälningarna var fem lyftare med i klassen, men efter invägningen så visade det sej att två lyftare vägde över och tävlade i en högre viktclass. Sebba kunde därmed gå in och säkra ett lyft för att få medalj vilket han också gjorde genom att ta 95kg i första lyftet. Han försökte sedan två gången på nytt personbästa med 102,5kg lastat, men det blev för tungt för dagen. Men det blev ändå en bronsmedalj med hem i bagaget. Silvret gick på 110kg och guld på nya finska rekordet 157,5kg. Sebba vägde 64,4kg.

I 110kg klassen U20 deltog två ÅKK lyftare, Christoffer Viktorsson och Lucas Donner. Christoffer vägde 104,5kg och satte ingången på 115kg utan problem men de två följande lyften på 125kg och 130kg gick inte. 115kg räckte ändå till en bronsmedalj. Lucas vägde in på 107,75kg och satsade för fullt. Han gick in på 140kg men bommade, han ökade ändå till 147,5kg i andra för att försöka komma upp i ledning men bommade sina två sista lyfte på den vikten och blev därmed utan resultat. Friskt vågat räckte med andra ord inte den här gången, men det kommer flera chanser! Guld gick nu på 150kg och silvret på 147,5kg.



Kim Kalmer tävlade i 82,5kg klassen U23, vikt 81,00kg. Han gick in på 135kg och klarade, han kunde redan nu konstatera att alla medaljchanser var borta och han satsade på nytt personbästa genom att begära upp 145kg i andra lyftet. Första försöket på den vikten gick inte men i tredje lyftet kom det. Detta resultat räckte till en femteplats, bronset gick på 157,5kg, silvret på 160kg och guld på hela 182,5kg.

Sista man ut var Kenny Williams i 110kg klassen U23, vikt 109,55kg. Han satte alla sina tre lyft med 160kg i sista detta räckte till en fjärde plats, bronset gick på 175kg, silvret på 195kg och guld på 210kg.

Allt som allt så blev det två brons, klart godkänt med tanke på hur det såg ut i förhandsanmälningarna. Se kompletta resultatlistor. Veteran FM avgjordes också under helgen, men ingen av ÅKKs veteraner fanns på plats i år.

Nästa tävling är seniorernas FM i styrkelyft den 23-24 februari i Jakobstad.

[09-02-2008]

Ännu en ÅKK-lyftare gör bra ifrån sej på en serietävling i Sverige. Jimmy Pero tävlade igår kväll i Upplandsväsby. Han vägde in på 98,8kg och satte 255kg lätt i sin andra knäböj och gjorde sedan ett försök på nytt personbästa i sista, men det underkändes på grund av lite dåligt djup.

I bänken gick det riktigt bra, han satte 160kg riktigt lätt i andra lyftet och tänkte först öka till 165kg i sista för att putsa personbästat, men blev övertalad till att testa på 170kg då föregående lyft varit så lätt. Också den vikten kom upp och det blev nytt personbästa med 7,5kg i bänken, riktigt kul!

I marken blev det 275kg i andra lyftet för 700kg totalt, han försökte också i sista lyftet på 295kg men det blev för tungt. 700kg totalt var ändå nytt personbästa med 5kg, och det är väll alltid skönt att spräcka en 100kg gräns, 800kg nästa nu!

[13-02-2008]

Igår var dopingkontrollanter från Finlands Antidopingkommitté på Åland. Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto testades. Svaret på proverna brukar dröja någon vecka.

[13-02-2008]

Inte bara Kenta och Ove fick lämna dopingtest igår, kontrollanterna sökte också upp Tommy Nordlund som fick lämna ett test.

[23.02-2008]

Dubbla guld till ÅKK då Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto tävlade på FM i styrkelyft uppe i Jakobstad.

Första dagen av årets senior FM i styrkelyftavgjordes idag uppe i Jakobstad. Två ÅKK-lyftare var i hetluften, Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto. Kenta debuterade i den nya viktklassen -125kg och siktade på guld. Största hotet var TNT-lyftaren Juho Jaatinen. Kenta har legat lite i överkant i kroppsvikt inför tävlingen, men vid invägningen stannade vågen på 123,9kg. Jaatinen vägde ett halvt kilo mera, 124,4kg. I +125kg klassen var det redan från början klart vilka tre som skulle göra upp om medaljerna, Ove var storfavorit som var ute efter sitt tolfte raka senior FM-guld. Det enda egentliga hotet var landslagskamraten Jari Martikainen, medan en given trea var Vasas Fredrik "Freddi" Smulter, detta förutsatte naturligtvis att ingen bommade ut sej. Ser man till kroppsvikten så var det för dagen inte mycket som skiljde de tre åt, Ove vägde 142,65kg, Jari 142,75kg och "Freddi" 142,5kg. Då antalet deltagare i de båda klasserna inte var

allt för stort så hade man valt att slå ihop dem i samma grupp.

I knäböjen satte Kenta ingången på 325kg utan problem, men i andra lyftet på 335kg föll han igenom för långt och orkade inte upp. Han gick om på samma vikt i sista lyftet och klarade. Jaatinen gick in på 335kg och klarade, men bommade sedan sina två följande lyft på 350kg. Ove gick in på 380kg, satte sedan 392,5kg i andra lyftet och avslutade med 400kg. Enlig Marcela så var sista lyftet lättast av alla, mer fanns alltså att ge. Jari satte 370kg som ingång och klarade, han fick också 392,5kg i andra men valde sedan att stå över sista lyftet. Freddi bommade sina två första böjar på 290kg på grund av dåligt djup, han ökade till 300kg i sista lyftet och klarade.

I bänken var det lite extra intressant att se hur Kenta skulle klara sej, han lade en ganska försiktig ingång på 275kg och klarade, han ökade en tia till 285kg i andra och klarade även det, men sedan var det stopp på 290kg i sista lyftet. Jaatinen fick 250kg i första lyftet och valde sedan att stå över sina två följande lyft. Ove satte 310kg i sitt första lyft och ökade sedan till 317,5kg till andra men lyckades inte riktigt trycka ut de sista centimetrarna, sista lyftet blev en repris och han fick nöja sej med 310kg i resultatlistorna. Jari gjorde 255kg i första lyftet, bommade sedan 265kg i andra och valde att stå över sista lyftet. Freddi gjorde 307,5kg som ingång och ökade sedan till 327,5kg men bommade sina två försök på den vikten. Inför marken ledde Kenta sin klass med 35kg och Ove sin klass med 65kg, båda kunde därmed vara mer eller mindre säkra på att guldet var bärgat.

Kenta säkrade ett resultat genom 280kg i första marklyftet, 290kg och 300kg kom sedan av bara farten. Totalt gav det 920kg, vilket med god marginal passerar EM och VM-kvalgränserna. Jaatinen drog 275kg och slutade på 845kg. Ove inledde också ganska försiktigt för att säkra upp ett resultat, med 325kg på stängen vilket han klarade utan problem, han tog sedan 340kg och gjorde i sista lyftet ett försök på 355kg men det kom bara till knäna. Totalt gav det 1050kg och gud. han blev också tävlingarnas bästa lyftare på poäng. Jari inledde med 330kg och satte sedan 355kg i andra och var sedan nöjd för dagen med 1000kg totalt och silver. Freddi drog 255kg i första, 292,5kg i andra men bommade sedan 302,5kg i sista efter en liten sänkning. Detta gav 900kg totalt och brons.

Efter tävlingen fick både Ove och Kenta göra ett dopingtest, svaren brukar dröja någon vecka. Det blev en intressant tävling, framför allt var det roligt att se att Kenta är tillbaka på banan igen, troligtvis också internationellt då han både klarade EM och VM-kvalen totalt och i bänken. Kastar man ett öga i resultatlistorna från förra årets EM och VM-tävlingar så kan man konstatera att han i styrkelyft har en bit kvar upp till toppen medan han i bänken mycket väl kan komma att vara med och konkurrera om topp fem placeringar, kanske också medaljer. Ove gjorde vad som behövdes och lite får man känslan av att Jari inte riktigt gick för fullt utan var nöjd med att komma tvåa, båda bör vara klara för landslaget under 2008. Freddi bör också han ha en landslagsplats i bänkpress efter sitt resultat, kanske också till EM i styrkelyft om någon av Ove eller Jari inte åker. Nästa tävling på schemat för Ove och Kenta är FM i bänkpress i slutet av mars. Med på helgens resa som coach är Tommy Nordlund.

I morgon tävlar Marcela Sandvik i damernas 52,5kg klass, siktet är inställt på 390kg eller mer.

[24-02-2008]

Idag var det Marcela Sandviks tur att knipa en FM medalj i styrkelyft. Då endast två deltagare fanns med i damernas 52kg klass så var det bara frågan om vilken valör det skulle bli. Främsta målet var dock kanske att



försöka tangera personbästa på 390kg vilket också är det resultat som finska styrkelyftsförbundet satt som kvalgräns till VM i styrkelyft i klassen. Vikten låg på 51,65kg och hon inledde med 135kg i första böjen men bommade sedan på 140kg i andra. Hon valde ändå att öka fem kilo till sista rundan och fick det med 2-1 av domarna. Hon slog därmed det 20 år gamla SFI rekordet i knäböj.

I bänken satte hon 100kg i första lyftet, 105kg i andra men sedan var det bom på 110kg i sista. Det kom nästan hela vägen men några centimeter saknades på den högra armen.

För att nå 390kg totalt krävdes 140kg i marklyftet vilket hon satte redan i första lyftet, sedan var dock energin slut för dagen och de två följande lyften på 150kg blev inget mera än försök. 390kg gav silver då konkurrenten Mervi Sirkiä klarade 417,5kg, men hon klarade i vilket fall som helst kvalgränsen till både EM och VM i styrkelyft och bänkpress så kanske blir det blå-vita färger för Marcela på nästa stora mästerskap?



[02-03-2008]

Finlands lag till EM i styrkelyft den 6-10 maj i Tjeckien är klart. Både Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik finns med på listan, lika så finns Ove Lehto med. Ove har dock beslutat att stå över årets EM i styrkelyft och tar istället sikte på VM i bänkpress i slutet av juni också det i Tjeckien.

[05-03-2008]

I dagarna fyller ÅKKs hemsida hela sex år, i början av mars 2002 lade jag ut de första nyheterna.

[08-03-2008] Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik är med på resan till junior FM som coacher. Marcela passade idag på att skriva domarprovet vilket hon klarade. Detta innebär att vi nu har ytterligare en domare, grattis!.

[08-03-2008]



Första dagen på årets junior FM i styrkelyft bjöd på två medaljer till ÅKK, ett brons och ett silver. Kim Kalmer tävlade i 82,5kg klassen U23, vikt 80,6kg. Han hade tre motståndare i klassen och siktet var naturligtvis inställt på medalj. Han inledde med att putsa personbästa med 20kg i knäböj i och med 215kg i sista lyftet. I bänken gick det också bra, han fick alla tre lyft och 145kg i sista lyftet. I marken blev det lite lurpassande och han drog 230kg i första, höjde sedan bara en femma till andra lyftet för att sedan i sista gå på 250kg för att säkra upp bronset totalt vilket han också klarade. Detta var också nytt personbästa i marken samt också totalen på 610kg var pers. Guld gick på 687,5kg och silvret på 640kg.

Kenny Williams vägde in på 108,8kg i 110kg klassen U23. Han fick inte någon bra inledning, han klarade 270kg i första knäböjen och ökade sedan till 285kg i andra vilket kom upp hur lätt som helst men underkänt på grund av djupet. Han valde ändå att öka till 292,5kg i sista, också det kom upp lätt men underkändes. Kapaciteten för större vikter fanns men det ville sej inte riktigt idag. I bänken gjorde han 160kg i andra lyftet men bommade sedan sista på 167,5kg vilket helt enkelt blev för tungt. I marken inledde han med 270kg för att säkra upp ett resultat, han drog sedan 300kg lätt i andra lyftet och ökade ytterligare till 310kg i sista, också det kom upp men med en liten sänkning på vägen och det blev underkänt. Totalt gav det 730kg och silver. Guld gick på hela 770kg, men skulle Kenny haft mera flyt idag skulle han mycket väl ha kunnat varit nära att hota detta resultat. 730kg är ändå nytt personbästa och det är också kvalgräns till junior EM i sommar, vi får väl se om han blir uttagen eller inte.

I morgon tävlar Sebastian Mansnerus och Christoffer Viktorsson.

[09-03-2008]

Andra dagen på årets junior FM i styrkelyft är över och ytterligare två silvermedaljer till ÅKK. Sebastian Mansnerus tävlade i 67,5kg klassen U20, vikt 65,25kg. Han satte fyra nya personbästa vilket också innebar fyra nya åländska rekord i och med 160kg i knäböj, 102,5kg i bänkpress och 175kg i marken. Totalt gav det 437,5kg

viket är 22,5kg förbättring av det åländska rekordet det gav också silver i klassen som hade endast två deltagare. Vinnaren gjorde 487,5kg.



Christoffer Viktorsson tävlade i 110kg klassen U20, också där var det endast två deltagare med. Det skulle dock visa sej bli en riktigt intressant kamp mellan de två. Christoffer vägde 106,65kg och inledde starkt med nytt personbästa i knäböj på 190kg från sitt andra lyft. Sista lyftet på 200kg gick dock inte den här gången. Också bänken gick bra med tre godkända lyft och nya personbästat 130kg i sista. Inför marken ledde han med 5kg före motståndaren, han drog 197,5kg i andra lyftet. Han begärde sedan upp 210kg i sista lyftet för att ta hem guld, vilket kom upp hela vägen men han fick tyvärr lite obalans i lyftet och det underkändes av domarna. Naturligtvis blev silvret en besvikelse, men 517,5kg var ändå en förbättring av personbästat med 17,5kg och mer fanns det ju att ge också. Bättre lycka nästa gång!

Fyra medaljer, tre silver och ett brons till ÅKK alltså, klart godkänt! En hel hopper av nya personbästa och några åländska rekord gör ju det hela än mer skoj! Det ser med andra ord ganska lovande ut inför framtiden, kanske framför allt Kenny som alltså ligger på gränsen till att komma med på internationella tävlingar. Vi skall inte heller glömma att vi har ytterligare juniorer som inte var med här på

FM, t. ex. Emil Sundberg som om han skulle varit med antagligen skulle tagit hem ett guld, han kunde dock inte vara med på grund av studier.

I övrigt så fanns två SFI lyftare till med, Sibbos Bill Winter tävlade i 100kg klassen U20 och tog silver på serien 220-130-255=605kg. KK-Ekens Teemu Strömberg tävlade i 75kg klassen U20 och slutade tvåa på 160-102,5-192,5=455kg.

Med på resan som coacher var Marcela och "Kennath" Kenta Sandvik. Nästa tävling på schemat är senioreernas FM i bänkpress den 23 mars.

[14-03-2008]

Kenny Williams har efter sin insatts på junior FM förra helgen blivit uttagen till att representera Finland på årets junior-NM i styrkelyft som går i Norge den 3 maj. Finland har inte skickat något lag på NM de senaste åren, men nu är vi alltså med igen, riktigt skoj!

Också Sibbos Bill Winter finns med i laget.

[29-03-2008]

Två guld, ett silver och en tiondeplats blev det till ÅKKs lyftare på årets finska mästerskap i bänkpressa.

Marcela Sandvik var först ut av ÅKK-lyftarna under dagens FM i bänkpress, hon vägde 51,75kg och var ende lyftaren i 52kg klassen. Hon kunde därför helt göra sin egen tävling och eftersom hon redan sedan tidigare hade gjort EM och VM kvalet så tog hon första lyftet utan skjorta på 70kg. Sedan drog hon på sej skjortan och begärde personbästa 110kg på stängen. Första försöket blev lite struligt och hon var tvungen att lägga tillbaka stängen en gång eftersom hon inte fick startsignal. Hon hann ändå göra ett nytt försök, men det gick inte. I sista lyftet var det lite bättre, men det kom inte hela vägen upp.

Efter tävlingen fick hon göra ett dopingtest, kanske inte helt oväntat då hon för första gången skall representera Finland på EM i styrkelyft nu i maj.

Björn Berg debuterade i individuella FM sammanhang, han har tidigare varit med i ÅKKs lag på FM i bänkpress förra året. Han var aldrig någon kandidat till de mera framskjutna placeringarna utan primära målet var att försöka slå personbästat på 185kg. Han vägde 88,95kg och satte 180kg lätt i första lyftet. Han begärde sedan 187,5kg men lyckades inte få upp det hela vägen trots två bra försök. 180kg räckte till en tionde plats i klassen.

Både -125kg och +125kg klasserna skulle visa sej bli riktigt spännande. Kenta var först ut i -125kg klassen, vikt 123,9kg vilket visade sej vara 50g lättare än värste konkurrenten, förra årets vinnare, Janne Hiettokangas som vägde 123,95kg. Kenta hade också tur med lottningen så att han hamnade att lyfta efter Hiettokangas och han kunde därför bevaka läget bakifrån och gå på samma vikter. Båda hade 290kg som ingång och båda bommade sina första lyft. De gick båda om på samma vikt och klarade, enligt Kenta själv så var det nog ganska max för dagen för hans del. Sedan blev det lite rävspel med viktändringar, men till



slut gick båda på 295kg i sista lyftet, Hiettokangas pressade upp vikten men fick det underkänt med 2-1 av domarna. Kenta visset då att han vunnit, men gjorde ändå ett försök på 295kg men bommade. Med andra ord så kan han för sjunde fängnen titulera sej finsk mästare i bänkpress, i år blev det dock i en annan viktklass än tidigare.

Ove Lehto och Vasas Fredrik "Freddi" Smulter skulle göra upp om tungvikttiteln. Ove vägde in på 143,40kg och Freddi var lättare på 140,15kg. Oves form inför tävlingen har inte varit den bästa medan Freddi för bara ett par veckor sedan satte nytt personbästa på 327,5kg, så det var ingen tvekan om att det skulle bli svårt för Ove. Han gick in på 300kg vilket han klarade i första lyftet, och Freddi satte 312,5kg. Ove satte därefter 315kg i andra lyftet för att ta ledningen och klarade, men Freddi kontrade genom att ta 322,5kg. Detta tvingade upp Ove på 325kg i sista för att ta ledningen och det var faktiskt nära att han skulle klara det, men han orkade inte riktigt de sista centimetrarna. Freddi var därmed segrare och begärde då upp 332,5kg i sista lyftet men det gick inte. Detta var första gången som Freddi slagit Ove på en bänktävling så även om det samtidigt känns lite snöpligt så får vi väl lova att gratulera honom.

Totalt blev det alltså under dagen två guld till familjen Sandvik och ett silver till Ove, bra jobbat! Nästa tävling för Kenta och Marcela är nu EM i styrkelyft i början av maj. Ove har valt att stå över den tävlingen och istället sikta in sej på VM i bänkpress i slutet av juni. Med på helgens resa som coach var Ove Fredrickson.

[01-04-2008]

Grattis till Ulrika och John som idag kl. 11.01 fick en liten Ebba på 3620g!

[03-04-2008]

Vi hade årsmöte ikväll, elva personer dök upp. Stadgeenliga förhandlingar sköttes, vi gick igenom verksamhetsberättelsen, räkenskaper för 2007 och verksamhetsplan för 2008. Styrelsen för 2008 valdes, samma som för 2007 och årsavgiften förblir som tidigare 15€ för tävlande och 5€ för understödande medlemmar.

Vi diskuterade också övriga frågor som dök upp, eventuella inskaffningar av utrustning till gymmet samt också en del om hur underhållet av gymmet sköts och vad som kan förbättras.

[06-04-2008]

Kenny Williams har nu också blivit uttagen till årets junior EM i styrkelyft som går i Ukraina 10-14 juni. Han tävlar i 110kg klassen för juniorer U23. Sedan tidigare är han uttagen till NM i styrkelyft i Norge den 3 maj. Riktigt roligt, bara att gratulera!

Senast någon ÅKK lyftare var med på junior EM var 2004 då Elis Högnäs slutade sju i just 110kg klassen.

[03-05-2008]



Det blev en snöplig landslagsdebut för ÅKKs Kenny Williams då han nu i helgen tävlade på junior NM i styrkelyft i Brumunddahl i Norge. Han vägde in på 109,2kg i 110kg klassen för juniorer U23. Han satte ingångarna till 285kg i knäböj, 150kg i bänkpress och 275kg i marklyft. Formen inför tävlingen har varit bra och han har känt på stora vikter i knäböjen, men det blev ändå där som det blev problem. Första lyftet på 285kg var riktigt lätt, men underkändes på grund av dåligt djup med 2-1 av domarna. Andra lyftet blev en repris, lätt men underkänt med 2-1. Han chansade och ökade till 295kg i sista, men inte det heller ville sej, rött från domarna på grund av djupet. Också flera andra av lyftarna i klassen hade problem med att blidka domarna, svensken i klassen bommade ut sej och dansken klarade först i sista knäböjen. Elis Högnäs, som var med på resan

som coach, berättade att domarlinjen var väldigt hård.

Riktigt tråkigt för Kenny, men han har fortfarande en möjlighet att visa vad han går för då han också är uttagen till junior EM i styrkelyft i Ukraina i mitten av juni. Ser man till vilka resultat som presterades under dagen så gick guld på hela 830kg, silvret på 777,5kg och bronset på 742,5kg, samtliga medaljörer var från värdnationen Norge.

[06-05-2008]

Det blev en väldigt lyckad debut i det finska landslaget för ÅKKs Marcela Sandvik. Hon har tidigare tävlat för Tjeckien, men idag var det första gången i de blåvita färgerna då årets EM i styrkelyft avgörs i just Tjeckien. Marcela vägde in i 52kg klassen på 51,6kg och inledde starkt med att sätta nytt personbästa i knäböj efter 147,5kg i andra lyftet. Det också är nytt SFI rekord i klassen och räckte till brons i knäböjen. Hon fick också upp 150kg i sista lyftet, men det underkändes med 2-1 av domarna.

I bänken gick det också bra, hon satte alla tre lyften med 105kg i sista, vilket gav silver. Guld gick på hela

120kg till Ukraina och bronset på 90kg.

Hon gick in på 140kg i marklyftet vilket gick bra. Hon satte sedan 145kg i andra lyftet och försökte sedan på 147,5kg för 400kg totalt vilket skulle ha fört upp henne på en silverplats för tillfället. Det blev dock en liten sänkning och lyftet underkändes. Totalt blev det ändå brons, hennes första internationella medalj i styrkelyft. Resultatet 397,5kg är nytt personbästa med 7,5kg och också en putsning av det egna SFI-rekordet totalt. Guldet gick till Ukraina på 450kg och silvret gick till landslagskamraten Mervi Sirkiä på 405kg.

I 48kg klassen tog Finland guld och brons genom Raija Jurkko och Sanna Apuli.

På lördag är det dags för Kenneth "Kenta" Sandvik att väga in i den nya viktklassen -125kg.



[10-05-2008]

Kenneth "Kenta" Sandvik lyckades även han lika bra som fru, Marcela, under årets EM i styrkelyft nere i Tjeckien. Han kunde när röken lagt sej kliva upp på prispallen för att hämta ut ett brons totalt. Han vägde in på 123,9kg och inledde med 350kg i knäböj vilket var ingångsviken. Han försökte också två gånger på 360kg men det blev för tungt för dagen. Vassast i knäböj var ukrainaren Shepil som tog 405kg, Norges Randen fick 400kg och Sveriges Wiklund 385kg.



Formen i bänkpress var det inget fel på, han satte alla tre lyft med 290kg på stången i sista vilket gav delgrensguld. Tvåa var Randen på 270kg och bänkbronset gick också till Norge genom Markussen på 260kg.

Inför marklyftet kunde Kenta se att han hade läge på bronset. Han gick in säkert på 290kg, satte 302,5kg i andra och fick också 307,5kg i sista. Han hotades bakifrån av Wiklund men han orkade inte med sitt sista lyft på 350kg och Kenta var därmed klar trea totalt på 947,5kg. Upp till silvret var det långt, både Shepil och Randen slutade på 1010kg totalt, men Norrmannen var tyngs och slutade därmed tvåa.

Riktigt bra jobbat av Kenta, på FM i mitten av februari då han gjorde sin första tävling i -125kg klassen så fick han 920kg totalt, detta var alltså en ökning med 27,5kg på detta resultat!

Intressant också att titta lite på +125kg klassen där Ove Lehto skulle varit med om han inte valt att stå över årets EM och istället satsa på VM i bänkpress. Klassen vanns av den ständige tvåan, Finlands Jari Martikainen, som många gånger fått se sej slagen av Ove och Kenta. Han gjorde idag serien $400+260+355=1015$ kg. Han var överlägsen vinnare, tysken Dörner slutade tvåa på 962,5kg och hemmalyftaren Spingl slutade trea på 942,5kg.

[14-05-2008]

Jimmy Pero tävlade på en serietävling i Sverige förra lördagen. Han vägde 98,65kg och gjorde serien $260+165+260=685$ kg totalt

[18-05-2008]

Tolv lyftare gjorde upp om medaljerna vid årets åländska mästerskap i styrkelyft

Årets Åländska mästerskap i styrkelyft lockade tolv lyftare till start, några föll bort från förhandsanmälningarna på grund av förkylningar och andra förhinder.

Lättats för dagen var Sebastian Mansnerus som vägde in på 63,7kg och då han var ensam i klassen så valde han att tävla raw, d. v. s. utan utrustning. Han satte en säker ingångsvikt i alla moment och satsade sedan på lite större vikter i sina följande lyft. Tyvärr så resulterade det i att han endast fick ingångsvikterna i samtliga moment och han slutade på serien $100+75+150=320$ kg.

I 82,5kg klassen fanns två lyftare med, Kim Kalmer på 80,00kg och Jonas Svanfelt på 80,35kg. Kim fick även han endast ingångsvikterna och slutade på 200kg i knäböj efter ett underkänt lyft på 217,5kg. I bänken blev det 130kg efter ett missat lyft på 147,5kg och i marken så blev det 230kg efter två bra försök på åländska juniorrekordet 267,5kg. Totalt blev det 560kg vilket gav guld. Jonas körde också raw och satsade i första hand på bänken och gjorde endast symboliska 75kg i knäböj. I bänken fick han alla tre lyft med 135kg i sista lyftet vilket är nytt åländskt raw-rekord i klassen. Han passade sedan på att testa formen i marken lite genom att dra 207,5kg i sista lyftet. Detta gav 417,5kg totalt och silver.

I 90kg klassen tävlade storebror Svanfelt, närmare bestämt Jesper, också raw. Han vägde in ganska lätt på



85,90kg och gjorde en maxad bøj på 215kg i andra knäböjen och valde sedan att stå över sista. I bänken blev det bara ingångsvikten på 150kg efter två bommar på 160kg och han avslutade med att dra 290kg i marken vilket gav 655kg totalt.

Jimmy Pero, John Clemes och Anders Johansson fanns i 100kg klassen. Jimmy vägde 96,45kg och fick 245kg i knäböj efter en bom på 265kg, I bänken blev det 155kg efter två bommar på 162,5kg och han avslutade med 260kg i marken efter två bommar på 275kg. Totalt gav det 660kg och guld. John Clemes vägde 99,15kg och tävlade också han raw, han satte alla sina nio lyft och slutade tvåa med 617,5kg totalt efter serien 210-167,5-240. Både bänken och totalen var nya åländska raw-rekord. Anders har haft lite problem med ryggen den senaste tiden och valde därför att endast satsa på bänken och målet där var att försöka slå Tommy Nordlunds veteranrekord på 175kg. Han gick in på 170kg och klarade, ökade sedan till 177,5kg och fick också det och han kunde sedan av bara farten också trycka upp 180kg i sista lyftet. Vikt 98,10kg.

Kenny Williams, Tommy Nordlund och Christoffer Viktorsson vägde in i 110kg klassen på 108,85kg, 100,15kg respektive 106,35kg. Kenny var rejält revanschsugen efter att ha bimmat ut sej på nordiska mästerskapen för juniorer för ett par veckor sedan och han inledde bra med 295kg i knäböj vilket inte bara var nytt personbästa utan också nytt åländskt rekord, tidigare rekordhållare var Ove Lehto från 1995. Han försökte också på 305kg i sista lyftet, men det gick inte. I bänken fick han endast ingången på 150kg efter två bommar på 160kg men i marken så gick det bättre och han kunde ganska lätt dra nytt personbästa på 310kg i sista marken. Detta gav också nytt personbästa totalt på 755kg, ett bra formbesked inför junior EM som går om cirka en månad i Ukraina. Tommy har inte hunnit träna särskilt mycket denna vår, men gjorde en "kom som du är" och satte säkra lyft med serien 180-140-130=450kg vilket gav silver. Christoffer gick in på 180kg och fick nog upp alla lyft men han hade problem med att få till djupet och lyften underkändes av domarna, tillbaka till träningen och bättre lycka nästa gång!

Ove Lehto var ensam lyftare i +125kg klassen och tävlade också han raw, Han vägde in ganska lätt på 138,15kg och han var kanske inte i allra bästa form men gjorde ändå serien 300-235-345=880kg.

Vi hade också en riktigt vass gästlyftare på plats, nämligen Sandra Lönn från Borlänge AK. Hon tävlade i damernas +90kg klass, vikt 97,7kg. På meritlistan finns bland annat både EM- och VM-guld i bänkpress och hon innehar också det svenska rekordet på 177,5kg. Hennes främsta mål var just bänken, men hon började med 120kg i knäböj först. I bänken gick hon in på 160kg vilket inte var några problem, likaså kom 170kg upp i andra och hon gjorde sedan en rövare och begärde upp 182,5kg i sista, men det lyckades inte den här gången. Värt att notera är att den finska rekordet ligger på 152,5kg. Hon avslutade sedan med att dra 140kg i marken vilket gav 430kg totalt.

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik valde att stå över tävlingen då de båda tävlade på EM förra veckan och Marcela passade även på att debutera som domare. Med sej så hade hon Pontus Lindroos och Ove Fredrickson. Stort tack också till Tobias och Pelle i sekretariatet samt alla övriga som hjälpte till under dagen! Dagen avslutades med bastu och pizza på Adlon där man kunde följa hockey VM och Finland slog Sverige med 4-0 i bronsmatchen!

Nästa tävling på schemat är som sagt junior EM i styrkelyft där Kenny finns med och sedan är det dags för VM i bänkpress i Prag slutet av juni. Dit åker både Marcela och Kenta men också Sandra och Ove finns med, riktigt intressant med andra ord!

[22-05-2008]

Jon Krogell tävlade idag på på FM i Brazilian Jujutsu och lyckades knipa ett silver i -100,5kg klassen för vitbältare. Grattis! [

[08-06-2008]

Idag befann sej kontrollanter från Finlands Antidopingkommitté, ADT, på Åland. Ove Lehto och Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik fick påhälsningar och fick lämna test. Detta är mer eller mindre rutin inför stora mästerskap och alla tre Alla tre åker på VM i bänkpress i slutet av månaden.

[13-06-2008]

Kenny Williams slutade sjua på junior EM i styrkelyft. Han vägde in på 109,2kg i 110kg klassen U23. Han hade otur i sitt första lyft på 285kg då knäböjsdräkten sprack under lyftet, men han lyckades ändå knöla upp vikten. Han var då tvungen att byta dräkt vilket naturligtvis blir stressigt mellan lyften. Han gick sedan på 300 och 305kg i sina följande lyft, båda kom upp men underkändes med 2-1 av domarna. I bänken inledde han med

150kg och bommade sedan 160kg men tog i sista lyftet. Inför marken låg han redan en bit bakom de övriga och han drog 275kg i förstalyftet, lite obalans på vägen men ändå godkänt med 2-1. Han drog sedan 300kg lätt i andra och gick sedan på 312,5kg i sista marken för att försöka plocka hem delgrensilvret men bommade. 300kg var klassens fjärde bästa marklyft och totalt gav det 740kg vilket innebär att han inte klarade VM-kvalgränsen som ligger på 770kg. Upp till medaljerna var det en bra bit, guld och silver gick på 892,5kg och bronset på 832,5kg. Kanske inte riktigt det toppresultat vi hade hoppats på av Kenny, men kapaciteten finns och internationella tävlingar ger förhoppningsvis nya erfarenheter och ett rejält sug på att träna hårt också i framtiden.

Tävlingarna arrangerades i Mauripol i syd-östra Ukraina. Nästa tävling är senior VM i bänkpress nere i Prag den 25-28 juni dit Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto åker, också av intresse där är Vasas Fredrik "Freddi" Smulter samt Sveriges Sandra Lönn.



[26-06-2008]



Marcela Sandvik tävlade idag på VM i bänkpress nere i Prag. Hon vägde in på 51,7kg och gjorde en bra tävling med samtliga tre lyft på 102,5kg, 105kg och 107,5kg godkända. Tyvärr så hade flera vassa lyftare sökt sej till 52kg klassen och hon slutade på en snöplig fjärde plats. Hon lyfte lika mycket som både tvåan och trean från Vitryssland och Ungern som båda vägde mindre än Marcela. Vinnaren från Japan tog hela 125kg. Alla tre Marcelas lyft var lätta och kanske skulle hon kunnat klara 110kg men det är alltid lätt att vara efterklok. Detta var tredje året i rad som hon hamnade strax utanför pallen, 2005 i Stockholm tog hon silver.

På lördag är det Kennet "Kenta" Sandviks och Ove Lehtos tur att strida om medaljerna

[28-06-2008]

Ove Lehto kompletterade medaljsamlingen med VM guld i bänkpress! Sedan tidigare har han VM guld i styrkelyft och EM guld i både styrkelyft och bänkpress. Kenneth "Kenta" Sandvik slutade femma i den nya viktclassen -125kg.

I och med att Kenneth "Kenta" Sandvik bytt viktclass till -125kg så kändes det som att den åländska sviten på fem raka VM guld i bänkpress i tungvikten som han hade skulle vara svår för Ove Lehto att föra vidare. Det blev också en hård och jämn kamp nere i Prag när det var dags för att göra upp om medaljerna. På starlinjen fanns åtminstone tre lyftare som alla har kapacitet att slå Ove. Landslagskamraten Fredrik "Freddi" Smulter från Vasa, svensken Johnny Wahlqvist och Japanen Daisuke Midote.

Man visade live från tävlingarna över nätet så det var bara att bänka sej hemma i soffan och följa tävlingarna. Ove vägde in ganska lätt på 138,6kg och skrämde lite när han bommade första lyftet på 310kg, men också svensken och japanen bommade och Freddi var i ledning efter första omgången på 305kg. Ove tryckte 310kg i andra lyftet även om det inte såg helt lätt ut och svensken och japanen klarade också sina vikter på 320kg respektive 322,5kg. Freddi bommade i andra omgången på 320kg. Inför sista lyftet var det i vanlig ordning lite rävspel med chansningar och viktändringar. Bland annat en tysk och en tjeck var upp och försökte tunga vikter i hopp om medaljer. Freddi var den som kom ut först av toppmännen, han försökte på 320kg ännu en gång men bommade. Sedan dök Ove upp i rutan och stången lastades till 325kg för guld och han klarade! Svenskarna hade inte riktigt hängt med i Oves viktval eller så trodde de helt enkelt inte att han skulle klara för Wahlqvist gick också på 325kg och klarade även han. Mideote begärde då upp 327,5kg för att återta ledningen och han fick också upp det men lyftet underkändes med tre röda lampor från domarna. Mitt i allt så stod Ove där som segrare och den åländska prenumerationen på tungvikts guld står kvar! Ove har nu vunnit i princip alla stora titlar som han kan vinna, både VM och EM guld i både styrkelyft och bänkpress! Han blev också nästbästa lyftare på poäng under tävlingarna. Stort grattis!

Kenta tävlade före Ove och vägde in på 123,9kg och också där fanns många lyftare som hade kapacitet att matcha honom och mer där till. Han gick in på 282,5kg vilket inte var några problem och han satte också 287,5kg i sitt andra lyft. Inför tredje lyftet så ledde norrmannen Holte på 310kg och silver och brons platserna



hölls av USAs Lade samt Finlands Hietokangas på 307,5kg. Kenta gjorde det enda rätta och begärde upp 307,5kg till sista lyftet för att klämma in sej på bronsplats, men en 20kgs höjning var allt för mycket för honom i dag och han blev nere. I sista omgången klarade bara Holte som slutade på 315kg, Hietokangas försökte på 317,5kg men lyckades inte. Kenta slutade nu på en femte plats, en polack blev fyra på 290kg. Inför tävlingarna var det intressant att se vad Sveriges Fredrik Svensson skulle kunna göra efter en relativt snabb bantning ner till 125kg klassen, han vägde in på 123,5kg men var tagen av bantningen och fick tre bommar på ingångsvikten 260kg.

I damernas +90kg klass fanns det också lite åländska intressen. Där fanns nämligen Oves flickvän Sandra Lönn, tävlande för Sverige. Hon satte ingångsvikten på 165kg utan problem men hade sedan lite otur på sina två följande lyft som nog båda kom upp men underkändes på grund av mindre felaktigheter, sista lyftet på 175kg skulle ha fört upp henne i guldposition, men Norges Hugdahl skulle då haft ett lyft kvar att svara med vilket hon troligen skulle ha klarat av. Sandra slutade nu tvåa efter Hugdahl och ett VM silver är ju inte fy skam!

Nästa tävling blir på hemma plan, närmare bestämt vår raw-tävling i bänkpress hemma hos Ove den 19/7, sedan följer både EM i bänkpress, SFIM i bänkpress och NM i styrkelyft och bänkpress i augusti.

[20-07-2008]

Igår avgjordes för tredje året i rad bänkpresstävlingen ÅKK Sommar RAW hemma hos Ove Lehto ute i Bjärström. Som namnet säger så tävlade man raw, d. v. s. utan den speciella bänkskjortan som annars används, detta gör att det blir mindre vikter på stängen, men som Ove sade innan tävlingen. "Detta är för att minnas hur bänkpress en gång var, så här såg det ut när jag började tävla".

Tio lyftare deltog, lättast var Marcela Sandvik som satte nytt Åländskt RAW-rekord i 56kg klassen med 78,5kg. Hon gjorde också ett försök på 80kg, men det orkade hon inte riktigt trycka ut hela vägen, vikten låg för dagen på 53,1kg.



Dagens andra dam var Sandra Lönn som i vanliga fall tävlar i Sverige, men som idag för första gången tävlade för ÅKK, det var också första gången som hon tävlade RAW. Vägen stannade på 97,1kg och eftersom inga damer tidigare tävlat i +90kg klassen inom ÅKK så blev hennes resultat ett nytt Åländskt rekord både RAW och i vanliga rekordlistan. Hon inledde med 105kg, men bommade sedan två gånger på 112,5kg.

Kim Kalmer var ensam i 82,5kg klassen och vägde 80,25kg. Han klarade också han bara ingången på 110kg, men han hade två bra försök på 115kg.

Oscar Vartianinen vägde 88,25kg i 90kg klassen och gjorde exakt som Klamer, satte 110kg i första, men

bommade sedan på 115kg.

I 100kg klassen fanns det tre tävlande, John Clemes, Anders Johansson och Jimmy Pero. John var som vanligt vass och klämde 170kg i sista lyftet vilket är en putsning av hans eget RAW-rekord i klassen med 2,5kg, vikten låg för dagen på 99,55kg. Också Anders vägde 98,7kg och var i bra form, han satte nytt personbästa RAW med 152,5kg och samma gällde för 97,75kg tunge Jimmy som klämde 122,5kg.

I 110 kg klassen dök en liten joker upp, Pelle Eriksson. Han vägde in på 106,05kg och gjorde 152,5kg, men bommade sista på 155kg.

Emil Sundberg vägde 123,2kg och imponerade genom att rätt lätt sätta 135kg i sitt andra lyft, men sedan var det stopp när 140kg lastades i sista lyftet. Han kämpade upp det nästan hela vägen, men de sista centimetrarna saknades, nästa gång kommer det.

Ove var naturligtvis också med, även om formen kanske inte var den bästa. Han vägde 135,30kg och gjorde 230kg i sitt andra lyft, men orkade sedan inte med 240kg i sista lyftet.

Domare Var Kenneth "Kenta" Sandvik, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Johan Lehto. Stort tack till alla som var med och hjälpte till under tävlingen. Dagen fortsatte med lite kropps viktsbänk och sedan fick en del olika saker sej en liten flygtur, bland annat ett tomt oljefat, en gammal DVD-spelare och Oves Kettlebell. Sedan avslutade vi med mat, dryck och trevligt umgänge.

[07-08-2008]

Äntligen EM-guld till Marcela Sandvik! Efter fyra raka EM silver i bänkpress så kunde Marcela idag äntligen kvittera ut ett efterlängtat EM guld i damernas 52kg klass då tävlingarna avgjordes i Bratislava, Slovakien. Hon vägde in på 51,3kg och klarade alla sina tre lyft. Hon gick in på 102,5kg i första runden, ökade sedan till 107,5kg i andra. Vassaste konkurrenten var Ungerns Nagypal och hon tog 105kg i andra runden så Marcela låg i ledning inför sista lyftet.



Ungerskan hade lägre lottnummer och gick in först på 110kg men bommade och Marcela kunde ohotat gå in och göra sitt sista lyft på personbästa vikten 110kg vilket hon alltså också klarade. Bronset gick också till Ungern på 100kg och fyra var Finlands Mervi Sirkiä på 92,5kg. Nytt personbästa och en efterlängtat guldmalj, bara att gratulera!

Sandra Lönn tävlar senare idag, också hon med sikte på guld

[07-08-2008]



Ännu ett EM-guld till ÅKKs damer blev det i och med att Sandra Lönn höll för förväntningarna i damernas tyngsta klass +90kg. Hon tävlar som bekant för Sverige internationellt, men lyfter också för ÅKK på mindre tävlingar. Hon hade dock ingen vidare tur med sin tävling. I första lyftet på 170kg blev det lite för stressigt, mitt i allt ropades hon upp som nästa lyftare och hon fick skynda sej in och kasta sej på bänken för att hinna påbörja lyftet på utsatt tid. Hon fick ut stängen, men fick aldrig startsignal då fötterna inte var korrekt placerade och det lyftet gick åt pipan. I andra lyftet gick det bättre och hon satte vikten säkert. I och med det så var segern redan bärgad, ingen kunde hota henne bakifrån och hon begärde upp världsrekordvikten 191,5kg. Hon ropades sedan upp en gång fastän det inte var hennes tur men till slut kunde hon gå in och göra ett bra försök stängen kom upp men det underkändes av domarna. Då noterade någon att stängen inte var rätt lastad, exakt vad det var för vikt verkar dock ingen veta för tillfället. I vanlig ordning så förväntade de sej då ett omlyft på korrekt vikt, men någon i juryn satte sej på tvären och efter tio minuters käbblande gav de upp och drog av skjortan. Då var det mitt i allt klart att hon skulle få ett nytt försök, men det var ju redan för sent då så det var bara att bita ihop och glädja sej över segern istället. Riktigt synd att man på ett stort internationellt mästerskap inte har bättre ordning än detta!

På lördag är det dags för Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto att tävla.

[09-08-2008]

Efter en fin inledning av årets EM i bänkprens med två guld till ÅKKs damer så blev det inte riktigt den avslutning vi hade hoppats på av Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto. Kenta vägde in på 124,3kg och han visste redan i förväg att det skulle bli tufft att nå topp tre idag. Ingången på 282,5kg gick bra och han gjorde en försiktig ökning till 285kg till andra, men det gick inte. Inför sista lyftet så hade han chans på bronset och begärde upp 287,5kg, men inte heller det lyftet lyckades och Kenta slutade fyra. Guldet gick till Sveriges Marcus Hirvonen på hela 320kg, silvret till Norges Roy Holte på 300kg och bronspengen hamnade nu i Bulgarien på 285kg. Kentas landslagskamrat i klassen Janne Hietokangas blev utan resultat.

Ove Lehto vägde in på 138,0kg och hade från början 310kg som ingångsvikt, men då det kändes bra på uppvärmningen så valde han att öka till 315kg till första lyftet. Han satte vikten men lyftet underkändes av domarna, landslagscoacherna såg dock inget fel på lyftet och valde att lämna in en protest till juryn. Två av juryns medlemmar ansåg att lyftet borde vara godkänt, men juryns ordförande var av en annan åsikt och lyftet underkändes. Coachen sade då muntligt att han ville ha samma vikt till nästa omgång, men gav i misstag fel lapp och till nästa lyft lastades 320kg för Ove. Han lyckades dock också pressa upp den den vikten men ännu en gång underkänt av domarna. Inför sista omgången så ledde Sverigen Johnny Wahlqvist med 327,5kg och Finlands Fredrik "Freddi" Smulter låg tvåa på 312,5kg. Ner till trean var det en bit och Ove visste att om han kunde sätta 320kg i sista lyftet så skulle det ge brons, kanske silver men i det försöket kom vikten bara halvvägs upp och Ove kunde konstatera att hans fjärde utbomning på en bänktävling sedan 1994 var ett faktum. Ove tyckte själv naturligtvis att det var synd med strulet efter första lyftet, men att 320kg ändå inte borde ha gått, han spekulerade också i om valet att använda Titans Katana-skjorta kanske gjorde att han inte var lika säker som han brukar vara i vanliga fall. Vann gjorde nu Wahlqvist på 330kg, tvåa var Freddi på 327,5kg och bronset gick till Österrikaren Enzinger på 290kg.

Redan nästa helg är det dags för nästa tävling och då möts bland annat Ove och Freddi igen, det är nämligen dags för SFIM i bänkprens uppe i Freddis egna gym i Malax, sedan följer också NM i styrkelyft och bänkprens i slutet av augusti uppe i Ylitorneå.

[17-08-2008]

Tre guld och ett silver samt ett SFI-rekord till ÅKKs lyftare på årets SFI-mästerskapen i bänkprens. Hela tjuugoåttal lyftare deltog i årets SFIM i bänkprens som avgjordes på Pighthouse gym i Malax ett riktigt uppsving i antalet deltagare. Flera av SFI föreningarna hade flera lyftare än på länge med och också hemma klubben Malax IF fanns med i startlistan för första gången. För ÅKKs del så var det snarare tvärt om, det var mindre deltagare än på länge, endast fem ÅKK lyftare fanns på plats.

Stämningen var på topp och vädret var också hyfsat när utomhustävlingen drog igång och också en hel del publik fanns på plats. Man hade också internationella domare på plats för att kunna döma finska rekord Nyblivna Europamästarinnan Marcela Sandvik var först ut av ÅKK-lyftarna, vikt 53,55kg. Hon var ensam i klassen och kunde ta det ganska lugnt, hon satte 100kg i sista lyftet.

I damernas +90kg var vår andra europamästarinna, Sandra Lönn, med och hon var sugen på att slå SFI-rekordet i klassen. Sandra gick in på 172,5kg i första lyftet, men det blev lite knöligt och lyftet underkändes. Hon valde ändå att öka till andra lyftet och satte 182,5kg i andra utan problem vilket inte bara var SFI-rekord utan också personbästa för henne på tävling. I sista lyftet försökte hon på 192,5kg vilket är över gällande världsrekord, men det gick inte den här gången. Vikten låg för dagen på 98,6kg.

Björn berg vägde in på 88,3kg men blev utan resultat efter tre bommade försök på 177,5kg.

Kenneth "Kenta" Sandvik vägde 124,3kg och valde att gå in på en lätt vikt med en lös skjorta och han satte 240kg i första lyftet. Han valde sedan att byta skjorta för att testa och se hur det kändes på större vikter, men det blev två bommar på 320kg.

I +125kg klassen tävlade hemmalyftaren och arrangören Fredrik "Freddi" Smulter och han fick väll ses som favorit efter sitt EM silver från förra helgen. En revanschsugen Ove Lehto fanns dock också med för att försöka pressa Freddi. Ove var lättast på 138,3kg och Freddi var 300g tyngre på 138,6kg. Freddi satte 307,5kg som ingångsvikt medan Ove tog det lite försiktigare med 300kg i första lyftet och båda klarade. Ove ökade till 307,5kg i andra lyftet för att matcha Freddi medan Freddi valde att braka på med 332,5kg i andra lyftet och också här klarade båda. Ove begärde sedan upp 332,5kg till sista medan Freddi satte upp 347,5kg, i ett försök att slå Kentas Finska rekord. Båda bommade dock sina sista lyft och Freddi gick än en gång segrande ur striden.

Ser man till övriga resultat så fanns det en hel del värt att notera, bland annat Sibbos Sandra Virkkunens 127,5kg i damernas 67,5kg klass. Vasas Simon Kankkonen imponerade med 195kg i 82,5kg klassen. I 100kg klassen vann Ekenäsluftaren Pontus Westerlund på 205kg. Ekenäs knep också guld i 110kg klassen efter 190kg av Thomas Salin, här fanns också Sibbos junior Bill Winter på 150kg.

Nästa tävling för Marcela, Kenta, Sandra och Ove är nu nästa NM i styrkelyft och bänkpress om två veckor uppe i Ylitornio.

[29-08-2008]

Idag avgjordes Nordiska mästerskapen i styrkelyft uppe i Ylitornio. Finland har inte varit med på dessa mästerskap på några år, främst på grund av att intresset för NM-tävlingarna har varit ganska svagt från de olika ländernas sida. I år fanns deltagare från Finland, Sverige och Norge med, Danmark och Island saknades.

Marcela Sandvik tävlade i 52kg klassen, vikt 51,9, och inledde med att få bara ingångsvikten på 130kg i knäböj, detta efter två bommar på 140kg. Eftersom att hon också kommer att tävla i morgon då bänkpresstävlingarna avgörs så valde hon att göra bara ett lyft i bänken idag på 90kg. I marken inledde hon med 140kg och satte sedan nytt personbästa och SFI-rekord med 150kg i sitt andra lyft. Hon valde sedan att stå över sista lyftet då hon inte hade någon chans att avancera i resultatlistan och hon slutade nu trea på 370kg. Tvåa var Sveriges Carola Lindström och vann gjorde Finlands Mervi Sirkiä båda på 407,5kg sammanlagt men finskan var lättast.

Sandra Lönn som tävlade för Sverige är ju egentligen en bänkspecialist men valde att tävla också i dagens styrkelyft. Hon vägde in på 99,45kg och inledde med 150kg i knäböjen. I bänken blev det bom på 160kg i första lyftet, men hon satte det utan problem i andra. I sista lyftet gjorde hon 170kg vilket är en förbättring av hennes eget svenska rekord för bänkpress på styrkelyftstävling med 5kg. I marken drog hon 150kg i andra lyftet och hade sedan ett bra försök på 160kg i sista men det underkändes med 2-1 av domarna. Totalt blev det 470kg vilket gav guld.

Kenneth "Kenta" Sandvik valde att gå i +125kg klassen idag och vägen in på 125,3kg. Han inledde bra i böjen med 345kg lätt i första och 360kg i andra men sedan bommade han sista på 367,5kg. I bänken kändes det inget vidare och han valde att sänka ingången från 275kg till 270. Första lyftet bommade han men han skärpte till sej i andra lyftet och klarade och han satte också sista lyftet på 275kg. I marken drog han 312,5kg i sista lyftet vilket gav 947,5kg totalt och guld.

I morgon är det alltså dags för bänkpress, där deltar förutom Marcela, Kenta och Sandra även Ove Lehtogen på att slå honom nu.

30-08-2008]

Årets NM-tävlingar fortsatte idag uppe i Ylitornio och idag var det dags för bänkpress. Marcela Sandvik tävlade ensam i 52kg klassen så hon kunde gå in ganska försiktigt då hon kände av gårdagens tävling i kroppen. Hon



satte ingångsvikten på 90kg i första men sedan blev det åter igen två bommar 100kg. Vikten låg för dagen på 51,9kg.

Sandra Lönn, tävlande för Sverige, vägde 99,35kg och gjorde en bra tävling. Hon fick tre godkända lyft på 165kg, 172,5kg och 180kg i sista vilket gav guld och är nytt svenskt rekord, det andra för helgen. Hon blev också bästa damlyftare på poäng under dagen.

Kenneth "Kenta" Sandvik vägde in på 123,15kg och hade två motståndare i -125kg klassen. Han inledde med att säkra upp en medalj med ett lyft på 255kg och bytte sedan skjorta och gjorde två försök på 305kg och 310kg men utan att vara nära att klara. En av motståndarna, landslagskamraten Janne Hietokangas blev utan resultat och Kenta fick därmed silvret. Vann gjorde Norges Roy Holte med 307,5kg.

I +125kg klassen var det tredje gången giltigt för Ove Lehto, de senaste två tävlingarna har Vasas Fredrik "Freddi" Smulter slutat före honom, men idag blev det ombytta roller. Ove vägde in på 137,95kg och gjorde 300kg i första, satte sedan 307,5kg i andra för att ta ledningen i tävlingen och bommade sedan hårfint på 315kg i sista. Freddi gjorde 307,5kg i första lyftet och chockhöjde sedan till 335kg för att förbättra sitt personbästa, men det blev två "säkra bommar", men silvret var naturligtvis hans. Trea i tävlingen är ett nytt hot för Ove i +125kg klassen när det drar ihop sej till FM i början av nästa år, det är unge Tuomas Korkia-aho som idag endast gjorde ett lyft på 300kg på grund av att han kände sej sliten efter gårdagens tävling där han tyvärr bommade ut sej just i bänken. Ove blev tävlingarnas tredje bästa lyftare på poäng.

Även om NM tävlingarna kanske inte har så hög status då inte så många lyftare deltar så är det kul att konstatera att ÅKK plockade hem ett guld och ett brons i styrkelyft och två guld och ett silver i bänken, tar man sedan också med Sandras resultat så blir det ju två guld till. Med på den drygt 1600km långa resan som coach var Lucas Donner.

[06-09-2008]

Idag tävlade Jimmy Pero och Kenny Williams på tävlingar i den svenska serien. Jimmy vägde in på 99,9kg och fick 260kg i böjen efter att ha bommat på 270kg i sista lyftet. I bänken var han tvungen att göra två lyft på ingångsvikten 160kg innan han fick det godkänt och har pressade sedan lätt 165kg i sista. I marken blev det 275kg i efter en bom på 282,5kg som skulle varit personbästa om han klarat. Totalt blev det 700kg vilket är tangerat personbästa.

Kenny som har haft ett ganska långt träningsuppehåll under sommaren vägde in på 107,47kg. Han gjorde en riktigt bra tävling och satte alla tre knäböj med 292,5kg i sista, i bänken blev det 155kg efter en bom på 160kg och i marken blev det också tre godkända med 300kg i sista. Totalt gav det 747,5kg vilket endast är 7,5kg från hans personbästa.

Det ser lovande ut inför kommande tävlingar för båda, förhoppnings vis så kommer båda att finnas på plats när det drar ihop sej till SFIM i november

[14-10-2008]

Vid årets Open by Night på stan så hade Eckerölinjen en utmaning till alla besökare. Man hade någon form av våg med ett rep till som kunde mäta hur hårt man drog i repet. Tommys dotter, Frida, var en av de som testade. Vid första försöket drog hon 29kg vilket gav ledning och namnet på tavlan. När de var på väg hem så tog de en sväng förbi och kollade läget, en kille ledde då med 38kg. Frida drog igen och fick upp 44kg vilket blev segerresultatet för u-8år både killar och tjejer! Man kan konstatera att goda gener ej är att förakta.

[19-10-2008]

Många fina lyft blev det på ÅKKs andra klubb tävling i styrkelyft för 2008. Bland annat juniorerna Emil Sundberg och Kenny Williams imponerade stort.

Idag ordnade ÅKK sin andra klubb tävling i styrkelyft för året och det var bra uppslutning med tio tävlande. Många fina lyft bjöds det på och också en del rekord och rekordförsök. Främsta prestationerna kanske våra juniorer stod för, men också veteranerna visade god form och några fina RAW-lyft bjöds det också på!

Dagens enda dam var Sandra Lönn som tävlade i +90kg klassen, vikt 99,7kg. Hon har haft ett knä som ömmat lite på träning och hon valde att endast satsa på bänken och gjorde symboliska vikter i knäböj och marklyft. I bänken inledde hon med 170kg som gick utan problem och hon satsade sedan på att försöka sätta nytt personbästa med 185kg på stängen. Första lyftet på den vikten kom inte upp. I sista lyftet klämde hon upp stängen hela vägen men lyftet underkändes med 2-1 av domarna. Närmast väntar för henne SM i bänkpress i mitten av november.



Yngste lyftaren var en av de som imponerade stort. Emil Sundberg, född 1989, tävlade i 125kg klassen U20. Vikten låg på 120,45kg och målet var satt högt, han ville försöka matcha Kenny Williams åländska rekord i klassen som ligger på 675kg totalt efter serien 260-155-260. I knäböjen satte han lätt 245kg i första lyftet och han chansade sedan på att redan här börja plocka rekord av Kenny genom att begära upp 265kg till andra lyftet. Detta visade sej kanske vara för tungt för dagen, i första försöket blev han nere och i sista lyftet så saknades det en hel del på djupet även om vikten kom upp. I bänken satte han alla tre lyft med finfina 170kg i sista lyftet. I marken drog han inte helt lätt 250kg i andra lyftet men han gjorde ändå ett tappert försök att slå rekordet totalt och i marken i sista lyftet med 262,5kg lastat. Tyvärr så lyckades det inte den här gången, men kapaciteten finns där och han har alla chanser att fixa det på SFIM här hemma i slutet av november. Samtliga lyft var rejäla putsningar av hans personliga rekord, riktigt fina framsteg sedan tävlingsdebuten i början av året. Den tunga träningen ger resultat!

Kim Kalmer vägde in på 80,10kg i 82,5kg klassen för juniorer U23. Han gick in på 195kg i knäböj vilket gick bra, han gjorde sedan ett maxat lyft på 205kg i andra och valde att stå över sista lyftet. I bänken blev det sedan stopp efter tre missar på ingången på 132,5kg. Bättre lycka nästa gång!

Siste junior ut var Kenny Williams i 125kg-klassen U23, vikten låg på 111,15kg. Detta är sista året Kenny tävlar som junior och han var naturligtvis sugen på att pränta in namnet i några flera rekordlistor innan han blir senior. Siktet var inställt på Elis Högnäs SFI-rekord i knäböj, marklyft och totalt som låg på 292,5kg, 285kg och 772,5kg totalt. Han inledde starkt och satte alla tre knäböj med 305kg i sista vilket var nytt personbästa med tio kilo och naturligtvis nytt SFI-rekord. I bänken satte han 160kg i andra lyftet men bommade sedan på 165kg i sista. Första marklyftet på 275kg kom lätt men blev lite svajigt och underkändes av domarna. Han ökade till 290kg i andra också det hyfsat lätt vilket gav SFI-rekordet i marken men för att slå rekordet totalt krävdes 310kg vilket han begärde upp till sista lyftet. Han laddade för fullt och avslutade med ett riktigt fint lyft och rekordet var hans! Ännu finns chans att putsa dessa resultat innan nyår och det är ingen tvekan om att 800kg totalt är nära för Kenny.

I herrarnas seniorklass deltog tre tävlande och alla tävlade RAW, d. v. s. utan utrustning. Oscar Vartiainen och Ove Fredrickson tävlade i 90kg klassen, vikt 88,3kg respektive 85,0kg. Oscar satte personbästa i samtliga tre moment, i knäböj blev det en ökning med 5kg till 175kg och i bänken ökade han från 110kg till 117,5kg. Bäst var formen i marken där han tidigare gjort 205kg men nu drog han 230kg med mersmak. Totalt blev det 522,5kg. Ove satte alla lyft förutom sista marken och serien blev 147,5kg i knäböj, 97,5kg i bänkpress, 155kg i marklyft vilket gav 400kg totalt.

Vi hade en tävlingsdebutant med i, Markus Sundman. Han tävlade i 100kg klassen och vägde för dagen 96,75kg. Också han satte alla sina nio lyft och i knäböjen blev det 172,5kg i sista lyftet. Bänken är hans svagaste sida men 110kg kom rätt enkelt i sista och i marken maxade han riktigt rejält med ett riktigt segarlyft på 235kg i sista vilket gav 517,5kg totalt. Kul med lite nytt blod på tävlingarna!

I 110kg klassen för veteraner 40-49år lyfte Per-Olof "Pelle" Eriksson och Tommy Nordlund. Pelle vägde 106,75kg och visade sej vara i rätt bra form. Han satte 260kg i sin tredje böj och i bänken slutade han på 195kg efter en bom på 200kg. I marken blev det tre godkända på 245kg, 250kg och 255kg. Totalt blev det 710kg. Tommy vägde 101,25kg och böjde 215kg i andra lyftet, 225kg i sista kom nog upp men underkändes med 2-1 p. g. a. djupet. I bänken var skjortan lite väl tight och fick han problem med att komma ner de sista centimetrarna och han var tvungen att vika ner stängen mot magen vilket resulterade i ett underkänt lyft och en bom. Han valde sedan att avsluta tävlingen.

Dagens äldste lyftare var Christer Gustafsson som tävlade i 90kg klassen för veteraner 50-59år, vikt 85,45kg. Han kände lite av en skada i ryggen under uppvärmningen i knäböjen och valde ganska försiktiga vikter där, men satte utan problem 210kg i tredje och sista lyftet. Också i bänken blev det tre godkända med 140kg på topp och i marken drog han 210kg i andra lyftet och försökte sedan på 225kg i sista för att slå sitt eget veteranrekord i klassen, men det blev för tungt för dagen. Totalt blev det 560kg.

En rolig tävling med en hel del fina formbesked inför SFIM om några veckor! Domare var Marcela Sandvik, Kenneth "Kenta" Sandvik och Anders Johansson. Stort tack till Jimmy Pero som skötte sekretariatet och naturligtvis till Ove, Christoffer och Jonas som var passare! Närmast i kalendern kommer nu VM i styrkelyft som avgörs i Kanada den 2-8 november, dit åker Kenta och Marcela. Sedan är det alltså SFIM här i Mariehamn den 29 november.

[03-11-2008]

Kenny Williams tävlade igår på Östrasvealands distriktsmästerskap. Han vägde 109,55kg och gjorde serien 285-162,5-295 vilket gav 742,5kg totalt. Inget direkt toppresultat, men ändå klart godkänt.

Jimmy Pero skulle också ha deltagit, men han fick avstå från tävlandet och åka med sambon in till BB en månad före planerat. Det blev en pojke och invägningen efteråt visade 2,6kg. Stort grattis till Jimmy med familj!

[05-11-2008]

Marcela Sandvik tävlade igår på årets VM i styrkelyft. Tävlingarna avgörs under denna vecka i St. John's som

ligger på Kanadas östkust. Marcela tävlade i damernas 52kg klass, vikten låg för dagen på 51,82kg vilket gjorde henne tyngst av de tretton lyftarna i klassen. Hon inledde bra genom att sätta 150kg i sin andra knäböj vilket är en förbättring av hennes eget SFI-rekord i klassen med 2,5kg. Hon försökte på 155kg i sista lyftet, men det blev för tungt. Hon var dock långt ifrån delgrensmedaljerna då hon slutade elva i knäböjen.



I bänken hade hon dock läge på en delgrensmedalj vilket hon också såg till att fixa. Hon tog 102,5kg i första lyftet, bommade sedan 105kg i andra men lyckades pressa vikten i sista lyftet.

Hon sänkte ingångsvikten i marken från 142,5kg till 135kg för att säkra upp ett resultat. Första lyftet gick utan problem och hon ökade till 145kg i andra. Där blev det dock en bom och hon fick gå om på den vikten men då gick det bättre och hon klarade. Totalt blev det 400kg, nytt personbästa och nytt SFI-rekord i klassen. Kanske hade hon hoppats på några kilo till i marken, men hon gjorde ändå en riktigt bra tävling! 400kg räckte till en åttonde plats totalt.

På lördag är det dags för Kenneth "Kenta" Sandvik att gå in och slåss om placeringarna i herrarnas -125kg klass.

[08-11-2008]

Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade på idag på sista dagen av årets styrkelyfts VM. Han vägde in i -125kg klassen på 124,64kg tillsammans med tio andra lyftare. I knäböjen inledde han starkt med godkänt i alla tre lyft och 362,5kg i sista lyftet, detta gav en femte plats i knäböj.

I bänken var siktet inställt på medalj, gärna guld. Han hade från början högsta ingångsvikten på 282,5kg tillsammans med en lyftare från värdnationen Kanada. Då Kenta var tyngst av de två så valde han att öka ingångsvikten till 285kg i ett försök att ta ledningen från början. Tyvärr bommade han sitt första lyft medan kanadensaren klarade. Kenta gick om på samma vikt i andra lyftet och klarade då, men kanadensaren klarade 290kg. För att igen försöka ta ledningen så var Kenta tvungen att gå på 292,5kg i sista lyftet, men det gick inte idag. Ett delgrens silver är ändå klart godkänt, trea i bänken var USAs Tuchscherer på 265kg.

En av medaljkandidaterna totalt, Storbritanniens Bowering, blev utan resultat i bänken vilket gav en del medaljförhoppningar totalt för Kentas del och inför marken låg han trea totalt. Bakifrån hotade dock Sveriges Olof Wiklund endast 22kg efter. Wiklund är en stark marklyftare och det skulle krävas en toppnotering av Kenta om han skulle klara av att hålla undan. Kenta drog 295kg i första marken och Wiklund 327,5kg och redan där var svensken tio kilo före. Kenta drog 307,5kg i andra lyftet medan Wiklund, som var lättare än Kenta, bevakade sin position med ett lyft på 330kg. För Kenta var det nu bara att försöka göra så bra han bara kunde och sedan se hur långt det skulle räckta. Han ökade till 315kg vilket skulle ge nytt personbästa om han klarade. Det lyckades dock inte den här gången, han stannade på 955kg totalt och var ute från bronsmatchen. Wiklund ökade till 342,5kg och klarade, vilket inte bara gav bronset totalt med 967,5kg utan även bronset i marken. Guldtotalt gick till Ukrainas Shepil medan jänkaren Tuchsherer slutade tvåa på 1047,5kg respektive 1035kg. Kenta kan ändå vara nöjd med sin insats, 955kg är nytt personbästa i klassen för honom.



Finland tog hem guld i +125kg klassen genom Jari Martikainen. Han gjorde serien 400-255-352,5=1007,5kg vilket alltså räckte till guld då storfavoriten Siders bommade ut sej i bänken. Resultaten var ganska dåliga, ÅKKs Ove Lehto tog brons förra året med 1050kg..

Nästa tävling på schemat är SFIM i styrkelyft här hemma i Mariehamn lördagen den 29 november.

[18-11-2008]

Förra helgen avgjordes Svenska mästerskapen i bänkpress i Borlänge, tanken var att Sandra Lönn skulle varit med och siktet var inställt på guld och världsrekordförsök. Hon var dock tvungen att stå över tävlingen då hon missat att förnya det undantag som krävs för hennes astmamedicinering (Therapeutic Use Exemptions). Om hon hade tävlat och hamnat på ett dopingtest utan att ha ett aktivt TUE skulle hon riskerat att lämna ett positivt dopingtest. Bara för att klargöra så är detta helt vanlig astmamedicin som säkert tiotusentals personer använder dagligen i Sverige och Finland, men inom idrott på högre nivå så krävs ett skriftligt, tidsbegränsat, undantag från sin idrotts takorganisation eller WADA för att inte riskera att hamna i trubbel.

Vinnaren i damernas tungvikt gjorde nu 92,5kg, Sandra siktade på det bubbla. Hon kommer tyvärr knappast heller att hinna få dessa papper i skick innan SFIM i styrkelyft så hon kan inte vara med där heller.

[30-11-2008]

Tjuofem lyftare deltog på årets SFIM i styrkelyft och ÅKK tog hem fem guld och två brons.

Årets SFI-mästerskap i styrkelyft hölls här hemma på Åland, närmare bestämt uppe i Idrottsgårdens stora sal i Mariehamn. Totalt 25 lyftare från fem av SFI-föreningarna kom till invägningen och vi körde med tre grupper. Vi hade domare som hade rätt att döma finska rekord på plats, Margetta Salminen, Ilkka Seppälä och vår egen Åke Björklund. Vi hade samma koncept som vi kört med tidigare, lyftarna uppe på scenen, publiken nere på golvet i salen och uppvärmningen nere i gymmet.

Vi hade tre damlyftare med, alla gick dock i olika viktklasser. Lättast var Marcela Sandvik som vägde in i 56kg klassen på 53,35kg. Hon inledde starkt i knäböjen med att sätta alla sina tre knäböjar och radera ut SFI-rekordet i klassen med ett lyft på 146kg, det tidigare rekordet låg på 145kg och var från 1991. Också i bänken lyckades hon plocka ett SFI-rekord med ett lyft på 103,5kg, det gamla rekordet var hennes eget och låg på 102,5kg. I marken drog hon 145kg i sitt andra lyft men bommade sedan 150kg i sista, totalt gav det ändå 394,5kg vilket ändå räckte till att putsa också SFI-rekordet totalt.

Sibbos Sanna Virkkunen vägde 66,8kg och tävlade i 67,5kg klassen. Hon inledde lite skakigt med endast ett godkänt lyft i knäbøj på 150kg, hon bommade sedan två lyft på 165kg. I bänken lyckades det betydligt bättre då hon i sitt andra lyft klämde i med 133,5kg vilket är nytt finskt rekord i klassen. Också i marken imponerade hon genom att i sitt sista lyft dra hela 180kg. Totalt gav det 463,5kg.

Siste dam ut var Vasas Linda Michelsson i 75kg klassen, vikt 74,5kg. Hon lyckades sätta alla sina nio lyft, i knäböjen blev det 142,5kg i sista, i bänken 80kg och i marken drog hon 150kg. Totalt gav det 372,5kg

Dagens lättaste lyftare bland herrarna var Hangös Johan Henriksson som imponerade stort, han vägde in på 75,00kg och tävlade som ende lyftare i 75kg klassen. I knäbøj blev det 255kg, bänken slutade på 185kg och i marken 260kg vilket gav fina 700kg totalt.

I 82,5kg klassen vägde fyra lyftare in, men ÅKKs Christer Gustafsson kände redan på uppvärmningen i knäböjen av en skada i ryggen och valde att hoppa av tävlingen. Medaljerna fördelades därmed mellan de tre övriga lyftarna. Bäst för dagen var Vasas Simon Kankkonen, vikt 82,3kg, som gjorde 255kg i knäbøj, 195kg i bänkpress och 212,5kg i marken. Totalt blev det 662,5kg för honom. Hangös Andreas Koli gjorde 185kg i knäbøj, 150kg i bänk och 200kg i marken vilket gav 535kg totalt. Vikt 82,10kg. Sibbos Thomas Sandström slutade trea med serien 170-140-175 och 285kg totalt.

Hangös Stefan Westerholm tog guld i 90kg klassen, vikt 89,90kg. Han fick bara ingången i knäbøj på 270kg efter två bommar på 280kg. I bänken blev det 220kg efter en bom på 240kg och han avslutade snyggt med att dra 270kg i marken vilket gav 760kg totalt. Silvret gick till dagens äldsta lyftare, Sibbos Kari Misukka, född 1946. Han vägde 89,55kg och imponerade med serien 200-135-235 vilket gav 570kg totalt.

Dagens intressantaste klass var 100kg klassen där hela åtta lyftare fanns med. Det blev en riktigt jämn kamp om guld mellan ÅKKs Jimmy Pero och Per-Olof "Pelle" Eriksson. Båda slutade på 692,5kg totalt, men Jimmy vägde 98,95kg medan Pelle efter hårdbantning de senaste dagarna klämde ner sej till exakt 100,0kg. Alltså gick guld till Jimmy efter 255kg i knäbøj, 160kg i bänken och 277,5kg i marken. Pelle serie var 260kg i knäbøj 182,5kg i bänken och 250kg i mark. Han hade 255kg uppe i sista marken men fick det underkänt med 2-1 av domarna. Bronset gick till Sibbos Pekka Ikunen med serien 250kg i knäbøj, 160kg i bänkpress och han avslutade med ett imponerande lyft på 270kg i marken. Totalt gav det 680kg, vikt 98,85kg. Fyra i klassen var Ekenäs Martin Salin med serien 232,5-197,5-235 vilket gav 665kg totalt. Också femte platsen gick till Ekenäs, Pontus Westerlund gjorde serien 195-210-212,5 och 617,5kg totalt. Sjätte platsen gick till en lyftare med en imponerande meritlista, nämligen Vasas Magnus Häggblom med över 30 SFI-mästerskap i styrkelyft i bagaget! Han vägde 94,1kg och gjorde serien 220-145-245 vilket gav 610kg totalt. ÅKKs Markus Sundman tävlade för första gången med utrustning och ökade därmed på sina personbästan en hel del med serien 220-127,5-220 och 567,5kg totalt. Vikt 96,1kg. Ekenäs junioren Christoffer Ingelin slutade åtta med serien 185-145-190 och 520kg totalt.

I 110kg klassen siktade ÅKKs Kenny Williams på att göra så bra som möjligt i sin sista tävling som junior, efter nyår så är det seniorklassen som gäller för honom. Han vägde in på 109,1kg och fick tyvärr bara ingångsvikten på 285kg i knäbøj. Han hade dock upp både 300 och 315kg men de blev under kända på grund av lite dåligt djup. Skulle han ha fått 315kg så skulle det ha inneburit att han slagit ett 26år gammalt SFI-rekord, men nu blev det alltså tyvärr inte så. I bänken fick han 165kg och i marken blev det 295kg efter att han missat ett tappert försök att slå Ove Lehtos SFI-rekord i klassen med 325kg på stängen. Totalt gav det 745kg och guld. Silvret gick till Ekenäs Robert Salin som gjorde serien 270-170-270 vilket gav 710kg totalt, vikt endast 102,7kg.



Bronset gick till Sibbos lovande junior Bill Winter som gjorde serien 240-150-275 och 665kg totalt. Marken var nytt SFI-rekord i klassen och han hade också ett bra försök på hela 292,5kg i sitt sista marklyft, men det blev för tungt för dagen.

125kg klassen var mycket intressant sett ur ÅKKs ögon, där tävlade nämligen Ove Lehto och vår lovande junior Emils Sundberg. Ove som valt att åter gå ner till 125kg klassen efter att under några år varit i +125kg klassen. Vågen stannade på 123,25kg för honom och han sade själv inför tävlingen att han skulle vara nöjd om han fick 900kg totalt. Riktig så mycket visade det sig dock inte att han tappat trots vikt nedgången. Han satte alla sina nio lyft med serien 340-300-340 vilket gav 980kg totalt och den enda riktiga maxlyftet var bänken, både i knäböj och marklyft kändes det som att det fanns mer att hämta. Kapacitet för +1000kg kommer att finnas också i framtiden. Lite intressant kan det vara att kasta ett öga på resultaten från VM för några veckor sedan där bronset gick på 967,5kg, en vikt som Ove alltså slog. Emil som gjorde sin första tävling i början av året har gått framåt med stora kliv och han fortsatte med samma fart nu. Redan i knäböjen imponerade han stort genom att sätta nytt

personbästa med hela 25kg i och med ett lyft på 270kg. Han slog därmed också Kenny Williams SFI-rekord i klassen med 10kg. I bänken blev det också person bästa efter ett lyft på 175kg, Också i marken blev det personbästa med ett lyft på 255kg, naturligtvis blev det en rejäl putsning av hans rekord totalt också i och med 700kg. Det innebar också att han slog SFI-rekordet totalt i klassen med 20kg och kastar man ett öga på var resultaten brukar ligga när det drar ihop sej till junior FM så kan man lugnt säga att det ser lovande ut. Vikten låg för dagen på 121,85kg. Bronset gick till Ekenäs och Johan Kidron med serien 220-160-250 och 630kg totalt.

Kenneth "Kenta" Sandvik som var på VM för någon vecka sedan valde att släppa lite på dieten och tävla i +125kg klassen, vågen stannade på 130,3kg. Han inledde med 367,5kg i knäböj och stänkte sedan upp 280kg i bänken i sitt sista lyft och i marken så lyckades han dra personbästa med 315kg på stängen. Totalt gav det 962,5kg vilket är sju och ett halft kilo mer än på VM.

Efter tävlingen hade vi ordnat med lite bastu för de som var sugna och sedan bar det av till Park där vi hade en bankett med mat och dryck. Över 50 personer var på plats och stämningen var god och vi passade på att hålla prisutdelningen under middagen. Vi delade också ut priser till bäste damlyftare på poäng vilket gick till Marcela efter en jämn kamp med Susanna. Bäste juniorlyftare blev Kenny Williams och bäste senior var Ove Lehto. Vi hade sedan också ett pris som passarna och vi i sekretariatet delade ut till dagens prestation och det gick till Bill som gjort fina framsteg under året och kämpade bra under tävlingen.

Stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen samt till våra sponsorer, ÅCA, Koff och Vikingline!

[14-12-2008]

I går hade vi vår traditionsenliga julfest eller Luciapumpen som vi brukar kalla det. Vi passade också på att i samband med detta köra en liten bänktävling, främsta syftet var att ge våra juniorer Christoffer Viktorsson och Lucas Donner en chans att göra kvalet till bänk-FM för juniorer. Några andra lyftare ställde också upp för att testa gränserna lite. Sandra Lönn tävlade i +90kg klassen och satte ribban högt genom att gå in på 192,5kg vilket är 2kg över gällande världsrekord. Hon tryckte upp vikten i alla sina tre lyft, men fick inte riktigt någon fullträff och alla lyft underkändes av domarna och hon blev utan resultat. Också Oscar Vartiainen, Björn Berg chansade på lite för tunga ingångar och blev utan godkända lyft.

Lucas vägde in på 108,25kg och satte 145kg i sitt första lyft vilket var lika med FM-kvalet för juniorer U23, han satte sedan 152,5k i sitt andra lyft och tryckte även 160kg i sista dock med en liten sänkning på vågen vilket gav röda lampor från domarna. 152,5kg var dock nytt personbästa, roligt att se att träningen ger resultat!

Christoffer vägde 109,95kg och gick in på 115kg och klarade och hade därmed sitt FM-kval fixat även han. Han chansade sedan på att försöka slå personbästa med 132,5kg på stängen, men det blev för tungt.

I 125kg klassen tävlade Emil Sundberg och Ove Lehto. Emil var tyngst på 123,5kg och fortsatte att visa god form. Han satte personbästa med 177,5kg i sitt andra lyft och hade även ett bra försök på 182,5kg i sista lyftet. Ove Tävlade raw, d. v. s. utan bänkpesskjorta. Han vägde in på rekord låga



122,5kg och satte 215kg i sitt andra lyft men bommade sedan 220kg i sista.

Vi fortsatte dagen med diverse olika aktiviteter, repstävling på kroppsvikt i bänken med fötterna i luften, mystery-lift där en stång lastades med hemlig vikt i power-racket och alla fick känna på den och gissa, max lockout i power-racket, lite posering och diverse annat. Detta följdes sedan av bastu och kvällen fortsatte med pizza, dryck och trevligt umgänge. Tack för en kul dag/kväll till alla som var med.

[19-12-2008]

Tippningen rättad efter årets sista tävling. Ove knep första platsen i år med 52 poäng, tätt följd av Anders på 51 poäng. Karl-Johan gick om Kenta och slutade trea med 46 poäng. Jag får tacka för visat intresse under det gångna året och vi får se om det blir någon tippning nästa år igen.

TÄVLINGSRESULTAT 2008 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 12.01.2008 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Mansnerus-89	63,35	67,5	U-20	115,0	100,0	160,0	375	1:a
Kim Kalmer-85	80,75	82,5	U-23	195,0	142,5	222,5	560,0	1:a
Björn Berg-82	88,35	90	Öppen	140,0	185,0	227,5	552,5	1:a
Oscar Vartiainen-79(RAW)	87,00	90	Öppen	170,0	100,0	205,0	475,0	2:a
Ove Fredricson-69	84,20	90	Öppen	165,0	115,0	185,0	465,0	3:a
Tommy Nordlund-64	99,65	100	40-49år	250,0	75,0	267,5	592,5	1:a
Anders Johansson-68	103,70	110	40-49år	252,5	-180,0	###	###	##
Lucas Donner-88(RAW)	107,45	110	U-20	75,0	100,0	100,0	275,0	1:a
Emil Sundberg-89(RAW)	116,60	125	U-20	210,0	120,0	230,0	560,0	1:a

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 19.01.2008

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	100,5	105	Öppen	77,0	110,0	187,0	?

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 03.02.2008 SANDVIKEN SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenny Williams-85	109,09	110	U-23år	255,0	155,0	306,0	716,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 08.02.2008 UPPLANDSVÄSBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	98,80	100	Öppen	255,0	170,0	275,0	700,0	?

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 17.02.2008 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sebastian Mansnerus-89	64,40	67,5	U-20	95,0	-102,5	-102,5	95,0	3:a
Chrisoffer Viktorsson-89	104,50	110	U-20	115,0	-125,0	-130,0	115,0	3:a
Lucas Donner-88	107,75	110	U-20	-140,0	-147,5	-147,5	###	##
Kim Kalmer-85	81,00	82,5	U-23	135,0	-145,0	145,0	145,0	5:a
Kenny Williams-85	109,55	110	U-23	145,0	155,0	160,0	160,0	4:a

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 16.02.2008

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	99,25	105	Öppen	82,0	118,0	200,0	?

FM STYRKELYFT SENIORER 23.02.2008 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	123,90	125	Öppen	335,0	285,0	300,0	920,0	1:a
Ove Lehto-72	142,65	125+	Öppen	400,0	310,0	340,0	1050,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 24.02.2008 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	145,0	105,0	140,0	390,0	2:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 08.03.2008 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kim Kalmer-85	80,60	82,5	U-23	215,0	145,0	250,0	610,0	3:a
Kenny Williams-85	108,80	110	U-23	270,0	160,0	300,0	730,0	2:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 09.03.2008 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Mansnerus-89	65,25	67,5	U-20	160,0	102,5	175,0	437,5	2:a
Chrisoffer Viktorsson-89	106,65	110	U-20	190,0	130,0	197,5	517,5	2:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 29.03.2008 MUURAME

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,75	52	Öppen	70,0	-110,0	-110,0	70,0	1:a
Björn Berg-82	88,95	90	Öppen	180,0	-187,5	-187,5	180,0	10:a
Kenneth Sandvik-75	123,90	125	Öppen	-290,0	290,0	-295,0	290,0	1:a
Ove Lehto-72	143,40	125+	Öppen	300,0	315,0	-325,0	315,0	2:a

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 11.04.2008 UPPLANSVÄSBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,20	105	Öppen	92,0	115,0	207,0	

NM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 03.05.2008 BRUMUNDDAHL NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenny Williams-85	109,2	110	U-23	-295,0	###	###	###	##

EM STYRKELYFT SENIORER 06.05.2008 FRYDEK-MISTEK TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,60	52	Öppen	147,5	105,0	145,0	397,5	3:a

EM STYRKELYFT SENIORER 10.05.2008 FRYDEK-MISTEK TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	123,90	125	Öppen	350,0	290,0	307,5	947,5	3:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 10.05.2008

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,65	100	Öppen	260,0	165,0	260,0	685,0	

ÅM STYRKELYFT 17.05.2008 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Mansnerus-89	63,70	67,5	Öppen	100,0	75,0	150,0	325,0	1:a
Kim Kalmer-85	80,00	82,5	Öppen	200,0	130,0	230,0	560,0	1:a
Jonas Svanfelt-83(RAW)	80,35	82,5	Öppen	75,0	135,0	207,5	417,5	2:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	85,90	90	Öppen	215,0	150,0	290,0	655,0	1:a
Jimmy Pero-81	96,45	100	Öppen	245,0	155,0	260,0	660,0	1:a
John Clemes-72(RAW)	99,15	100	Öppen	210,0	167,5	240,0	617,5	2:a
Anders Johansson-68	98,10	100	Öppen	75,0	180,0	75,0	330,0	3:a

Kenny Williams-85	108,85	110	Öppen	295,0	150,0	310,0	755,0	1:a
Tommy Nordlund-64	100,15	110	Öppen	180,0	140,0	130,0	450,0	2:a
Chrisoffer Viktorsson-89	106,35	110	Öppen	-180,0	###	###	###	##
Ove Lehto-72(RAW)	138,15	125+	Öppen	300,0	235,0	345,0	880,0	1:a
Sandra Lönn(utom tävl.)	97,7	90+	Öppen	120,0	170,0	140,0	430,0	

EM STYRKELYFT JUNIORER 13.06.2008 MAURIPOL UKRAINA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenny Williams-85	109,2	110	U-23	285,0	160,0	300,0	740,0	7:a

VM BÄNKPRESS 26.06.2008 PRAG TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,7	52	Öppen	102,5	105,0	107,5	107,5	4:a

VM BÄNKPRESS 28.06.2008 PRAG TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	123,90	125	Öppen	282,5	287,5	-307,5	287,5	5:a
Ove Lehto-72	138,6	125+	Öppen	-310,0	310,0	325,0	325,0	1:a

ÅKK SOMMAR RAW 3 19.07.2008 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,10	52	Öppen	70,0	78,5	80,0	78,5	1:a
Sandra Lönn-74	97,10	90+	Öppen	105,0	-112,5	-112,5	105,0	1:a
Kim Kalmer-85	80,25	82,5	Öppen	110,0	-115,0	-115,0	110,0	1:a
Oscar Vartiainen-79	88,25	90	Öppen	110,0	-115,0	-115,0	110,0	1:a
John Clemes-72	99,55	100	Öppen	160,0	-170,0	170,0	170,0	1:a
Anders Johansson-68	98,70	100	Öppen	145,0	152,5	-155,0	152,5	2:a
Jimmy Pero-81	97,75	100	Öppen	117,5	122,5	-125,0	122,5	3:a
Per-Olof eriksson-66	106,05	100	Öppen	145,0	152,5	-155,0	152,5	1:a
Emil Sundberg-89	123,20	125	Öppen	130,0	135,0	-140,0	135,0	1:a
Ove Lehto-72	135,30	125+	Öppen	215,0	230,0	-240,0	230,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 07.08.2008 BRATISLAVA SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,30	52	Öppen	102,5	107,5	110,0	110,0	1:a
Sandra Lönn-74	98,5	90+	Öppen	-170,0	170,0	-191,5	170,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 09.08.2008 BRATISLAVA SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	124,30	125	Öppen	282,5	-285,0	-287,5	282,5	4:a
Ove Lehto-72	138,00	125+	Öppen	-315,0	-320,0	-320,0	###	##

SFIM BÄNKPRESS 16.08.2008 MALAX

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,55	56	Öppen	90,0	-100,0	100,0	100,0	1:a
Sandra Lönn-74	98,60	90+	Öppen	-172,5	182,5	-192,5	182,5	1:a
Björn Berg-82	88,30	90	Öppen	-177,5	-177,5	-177,5	###	##
Kenneth Sandvik-75	124,30	125	Öppen	240,0	-320,0	-320,0	240,0	1:a
Ove Lehto-72	138,30	125+	Öppen	300,0	307,5	-332,5	307,5	2:a

NM STYRKELYFT SENIORER 29.08.2008 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,90	52	Öppen	130,0	90,0	150,0	370,0	3:a
Sandra Lönn-74	99,45	90+	Öppen	150,0	170,0	150,0	470,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	125,30	125+	Öppen	360,0	275,0	312,5	947,5	1:a

NM BÄNKPRESS SENIORER 30.08.2008 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,90	52	Öppen	90,0	-100,0	-100,0	90,0	1:a
Sandra Lönn-74	99,35	90+	Öppen	165,0	172,5	180,0	180,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	124,60	125	Öppen	255,0	-305,0	-310,0	255,0	2:a
Ove Lehto-72	137,95	125+	Öppen	300,0	307,5	-315,0	307,5	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 06.09.2008 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	99,90	100	Öppen	260,0	165,0	275,0	700,0	?

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 06.09.2008 SANDVIKEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenny Williams-85	107,47	110	U-23år	292,5	155,0	300,0	747,5	1:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 18.10.2008 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	99,70	90+	Öppen	55,0	170,0	65,0	290,0	1:a
Kim Kalmer-85	80,10	82,5	U-23	205,0	-132,5	###	###	##
Oscar Vartiainen-79(RAW)	88,30	90	Öppen	175,0	117,5	230,0	522,5	1:a
Ove Fredricson-69(RAW)	85,00	90	Öppen	147,5	97,5	155,0	400,0	2:a
Christer Gustafsson-49	85,45	90	50-59 år	210,0	140,0	210,0	560,0	1:a
Markus Sundman-81(RAW)	96,75	100	Öppen	172,5	110,0	235,0	517,5	1:a
Per-Olof Eriksson-66	106,75	110	40-49 år	260,0	195,0	255,0	710,0	1:a
Tommy Nordlund-64	101,25	110	40-49 år	215,0	-165,0	###	###	##
Emil Sundberg-89	120,45	125	U-20	245,0	170,0	250,0	665,0	1:a
Kenny Williams-85	111,15	125	U-23	305,0	160,0	310,0	775,0	1:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 02.11.2008 HÄGERSTEN STOCKHOLM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenny Williams-85	109,55	110	Öppen	285,0	162,5	295,0	742,5	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 04.11.2008 ST JOHN'S KANADA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,82	52	Öppen	150,0	105,0	145,0	400,0	8:a

VM STYRKELYFT SENIORER 08.11.2008 ST JOHN'S KANADA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	124,64	125	Öppen	362,5	285,0	307,5	955,0	4:a

SFIM STYRKELYFT 29.11.2008 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	53,35	56	Öppen	146,0	103,5	145,0	394,5	1:a
Jimmy Pero-81	98,95	100	Öppen	255,0	160,0	277,5	692,5	1:a
Per-Olof Eriksson-66	100,00	100	Öppen	260,0	182,5	250,0	692,5	2:a
Markus Sundman-81	96,10	100	Öppen	220,0	127,5	220,0	567,5	7:a
Kenny Williams-85	109,10	110	Öppen	285,0	165,0	295,0	745,0	1:a
Ove Lehto-72	123,25	125	Öppen	340,0	300,0	340,0	980,0	1:a
Emil Sundberg-89	121,85	125	Öppen	270,0	175,0	255,0	700,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	130,30	125+	Öppen	367,5	280,0	315,0	962,5	1:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS 13.12.2008 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	99,70	90+	Öppen	-192,5	-192,5	-192,5	###	##
Oscar Vartiainen-79(RAW)	88,65	90	Öppen	-120,0	-120,0	-120,0	###	##
Björn Berg-82	91,70	100	Öppen	-180,0	-182,5	-182,5	###	##
Lucas Donner-88	108,25	110	U-20	145,0	152,5	-160,0	152,5	1:a
Chrisoffer Viktorsson-89	109,95	110	U-20	115,0	-132,5	-132,5	115,0	2:a
Ove Lehto-72(RAW)	122,50	125	Öppen	200,0	215,0	-220,0	215,0	1:a
Emil Sundberg-89	123,50	125	U-20	170,0	177,5	-182,5	177,5	1:a