

Verksamhetsberättelse

2012

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2012 var:

- Ordförande: Johan Lehto
- Vice ordförande: Anders Johansson
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Marcela Sandvik. och Jesper Svanfelt.

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

Ännu en gång är det dags att sammanfatta ett lyckat år för ÅKK. Vi har under året haft tjugotvå licensierade lyftare vilket som vanligt gör oss till en av landets större klubbar. Vi slutade tvåa i klubbranking för året med 555 poäng. Ranking baserar sej på resultat som klubbens medlemmar gjort på FM-nivå eller högre under året. Vann rankingen gjorde Rauman Ydinvoima ry på hela 910 poäng, totalt 111 klubbar finns med i rankinglistan.

Ser man till medaljskörden på nationella och internationella mästerskap så är det en imponerande lista med tretton guld, fyra silver och två brons på FM-nivå, ett SM guld, fyra NM guld och ett NM silver, två EM guld och ett EM brons och sist men inte minst ett VM silver och ett VM brons!

Vi har under året arrangerat sju tävlingar här på hemmaplan, bland annat så hade vi för första gången ett skilt RAW ÅM i styrkelyft och vi stod också som arrangör för både SFIM i bänkpress och styrkelyft.

Finska förbundet har som vanligt en lång rad rankinglistor för individuella lyftare. I Wilksranking som baserar sej på förhållandet mellan lyft vikt och kroppsvikt och där alla lyftare finns med så hittar vi på för styrkelyft på herrsidan Kenneth "Kenta" Sandvik på första plats med 594,95 poäng, Ove Lehto ligger tvåa på 575,20 poäng, Emil Sundberg är på 59de plats med 427,38 poäng, Mikael Dahlström på 72a plats med 415,65 poäng och Hannes Immonen ligger 96a med 391,89 poäng. På Damsidan i styrkelyft så finns Marcela Sandvik på åttonde plats med 510,66 poäng och Erika Gadzova är 27a på 349,55 poäng. I bänkpress rankingen på herrsidan så ligger Kenta tvåa med 193,61 poäng efter Malax Fredrik "Freddi" Smulter. Ove ligger fyra på 177,40 poäng, Emil Sundberg ligger 58a på 134,06 poäng och Björn Berg är 78a med 129,04 poäng. På damsidan i bänkpress då är det dubbelt ÅKK i topp i och med Sandra Lönn på 151,24 poäng och Marcela på 150,38 poäng, Erika ligger på 44de plats med 76,37 poäng.

Det finns också en skild Wilksranking för RAW lyft och där finns Ove på en sjätte plats i styrkelyft rankingen med 456,10 poäng, Jesper Svanfelt ligger femtonde med 443,27 poäng, Emil på plats 50 med 403,08 poäng, Sebastian Cederberg är 87de med 378,91 poäng och Björn är 91a med 377,69 poäng. På damsidan i styrkelyft så ligger Marcela fyra på 398,47 poäng och Erika 27a på 278,30 poäng. I RAW bänken så Ove sexa på 128,28 poäng, Jesper 80de på 105,54 poäng och på damsidan så är Marcela trea på 105,96 poäng, Sandra sexa på 95,05 poäng och Erika 59a 55,54 poäng.

Det finns också skilda rankinglistor baserat på resultat i vardera viktklass skilt för styrkelyft, RAW styrkelyft, bänkpress och RAW bänkpress vilket naturligtvis är intressant läsning och man kan konstatera att flera av våra lyftare finns med i toppen i sina respektive viktklasser.

Också på svenska förbundet så kan man kolla in årsranking och där kan man konstatera att Sandra ligger långt före alla andra vad gäller Wilksranking i bänkpress på 170,94 poäng. I Svenska rankingen så finns också Jimmy Pero med på en 80de plats i Wilksranking i styrkelyft på 430,53 poäng.

Internationella styrelseförbundet har också rankinglistor som baserar sej på internationella tävlingar under året och där finns Kenta på 29de plats i Wilksranking för styrkelyft och femma i bänken. Marcela är 47a i bänkranking samt 26a i RAW styrkelyft rankingen.

ÅKK har tio licensierade domare för perioden 2012-2015

2012-01-02 17:28 Finska styrkelyftförbundet (SVNL) har uppdaterat listan över licensierade domare för perioden 2012-2015. ÅKK har tio domare med på listan, Åke Björklund är nationell kategori 1 domare, vilket innebär att man bland annat har rätt att döma finska rekord. Anders Johansson, Johan Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik, Marcela Sandvik, Ove Fredrickson, Ove Lehto, Pontus Lindroos, Sven-Erik Elfberg och Tobias Dahlman alla är nationella kategori 2 domare. För att behålla sin licens så krävs det att man dömer ett antal tävlingar under en treårsperiod och vi hoppas naturligtvis att alla som har licens idag skall vilja och kunna fortsätta att vara aktiva, utan domare så blir det inte några tävlingar!

Stort tack till alla som ställer upp!

2012 - ÅKK 30år

2012-01-02 21:11 Torsdagen den 18/11 1982 klockan 20:00 samlades fjorton personer i Vikingahallen i Jomala och där och då bildades Ålands Kraftsportklubb och lyftarna gick då från att vara en undersektion till IFK Mariehamns. Till styrelse valdes Ordförande Jan-Artur Larsson, sekreterare Åke Björklund, kassör Erik Öström, Medlemmar Hans Matsson, Cristian Linde och Jonny Nordman. Medlems avgifter U-18 år 25mark seniorer 50mark.

Med anledning av att klubben i år fyller 30år så kommer 2012 att vara lite av ett jubileumsår och vi siktar på att fira jubileet i samband med att vi arrangerar SFIM i styrkelyft här i Mariehamn den 1 december. Förutom SFIM i styrkelyft så har vi också SFIM i bänkpress här i Mariehamn den 8/9 i samband med att SFI i och med att de firar 100år håller tävlingar i både friidrott, simning och cykling här på Åland den helgen. ÅM i styrkelyft blir antagligen den 19/5 och Sommar RAW den 14/7. Därtill lär det säkert dyka upp någon klubb tävling under året.



Vi kan också se fram emot ett intensivt tävlingsår med många tävlingar inte bara här hemma utan även på nationell nivå och förhoppningsvis även internationellt. Nytt för i år är att man arrangerar skilda FM-tävlingar i RAW bänkpress och RAW styrkelyft eller som man valt att kalla det då man håller de första internationella mästerskapen i Stockholm i mitten av Juni, 'Classic powerlifting'. Detta innebär att vi skall hinna med hela sex FM-tävlingar från början av februari till slutet av mars och vi hoppas att det skall finnas ÅKK-lyftare med i samtliga. Från och med den 1/1 så är också Ove Lehto Master 1 veteran i och med att han fyller 40år i år så vi kan säkert räkna med att han dyker upp på veteranmästerskapen.

FM tävlingarna är ju också kvältävlingar till årets internationella mästerskap så det är svårt att på förhand säga hur året kommer att se ut, men vi hoppas naturligtvis på fortsatta framgångar även där.

Kenta på Finska Idrottsgalan i morgon.

2012-01-15 17:41 I morgon åker Kenneth "Kenta" Sandvik till Helsingfors för att delta på den Finska Idrottsgalan i Hartwall arena, den TV-sända delen av galan sänds direkt kl 20.00-22.05 på YLE2.

Jimmy Pero tävlade i tyngdlyftning

2012-01-26 20:53 Jimmy Pero tävlade i helgen i tyngdlyftning i Upplandsväsby, han vägde in på 100,8kg och gjorde 80kg i ryck och 110kg i stöt vilket gav 190kg totalt.

Lyckad veterandebut för Ove Lehto



2012-02-04 18:49 I styrkelyft så blir man veteran det år man fyller 40 och Ove Lehto gjorde idag sin veteran debut då veteran FM i bänkpress avgjordes uppe i Tammerfors. Då han har ett digert FM program framför sej de närmaste veckorna så valde han att väga in i +120kg klassen idag och målet var förutom en guldmedalj att försöka plocka det finska rekordet i masters 1 klassen som låg på 272,5kg.

Han vägde in på 122,3kg och gick in på 282,5kg vilket han klarade utan problem. Han ökade till 295kg i andra vilket också kom upp säkert så han valde att gå på 305kg i sista, också det kom hela vägen även om det var ganska nära max. Resultatet innebar att han förutom guld och det finska rekordet också blev tävlingarnas bästa lyftare på poäng och han fick även speakerns pris i och med att han var förste veteran i Finland att göra över 300kg i bänken. Redan nästa

helg väntar nästa FM tävling för Ove, då avgörs öppna FM i styrkelyft uppe i Ylitornio där Ove siktar på att försöka plocka sitt sextonde raka FM-guld i styrkelyft.

Ove var inte den ende ÅKK lyftaren på plats uppe i Tammerfors, Master 4 veteranen Klas Helén tävlade i 105kg klassen. Han lyckades bra och satte alla sina tre lyft på 115kg, 122,5kg och 125kg vilket var tangerat personbästa och gav silver. Vinnaren i klassen klarade 140kg.

I morgon tävlar juniorerna och där finns Hannes Immonen med i 93kg U20 klassen.

Ytterligare några SFI-lyftare deltog under dagen, Stig Björkkvist från Nykarleby tog silver i 83kg M40 med 180kg, klubbkamraten Peter Karlström bommade tyvärr ut sen i 83kg M40 klassen. Bröderna Martin och Thomas Salin från Ekenäs deltog i 105kg M40 och 120kg M40, de gjorde 190kg och 197,5kg vilket gav en åttonde och en fjärde plats.

Hannes Imonen sjua på J-FM i bänkpress

2012-02-05 19:35 Hannes Immonen tävlade idag på Junior FM i bänkpress i Tammerfors. Han vägde in lättare än väntat på 87,5kg, han trodde själv att han skulle väga över 90kg, och tävlade i 93kg U20 klassen. Han fick ingången på 150kg i första lyftet och det kändes så pass bra att han valde att gå på 160kg till sitt andra lyft, fem kilo över personbästa. Tyvärr så blev det för tungt för dagen och han bommade sina två sista lyft. 150kg räckte till en sjundeplats, bronset gick på 170kg, silvret på 175kg och guld på hela 190kg.

Nu siktar Hannes in sej på junior FM i styrkelyft som avgörs den om två veckor i Jakobstad.

Andra SFI lyftare som tävlade under dagen var KK-Ekens Fred Salin som tog brons i 105kg U20 klassen med 130kg. Sibbos Bill Winter tog också brons i 120kg U23 med 182,5kg och i +120kg klassen tog Nykarlebys André Sjöholm på 225kg

Marcela Sandvik slutade trea på FM i styrkelyft

2012-02-11 12:17 Marcela Sandvik var först ut av ÅKKs lyftare under årets Finska mästerskap i styrkelyft som avgörs under helgen uppe i Ylitorneå. Hon tävlade i damernas 52kg klass och målet var att vara med och slåss om guld totalt.

Hon gick in på 135kg i knäböjen som hon nog fick upp men lyftet underkändes av domarna med 2-1 på grund av dåligt djup. Hon valde ändå att öka till 140kg i till sitt andra lyft men tyvärr så blev det en repris på det första lyftet, hon kom upp men 2-1 underkänt av domarna. I sista så gick det bättre, lyftet såg stabilare ut och hon fick det också godkänt med 2-1. Från början så såg värsta konkurrenten ut att vara Meriv Sirkiä men Sanna Appuli som tidigare tävlat 47kg klassen var den som fick bästa utdelningen i knäböjen då hon klarade 160kg medan

Sirkiä fick endast ingången på 155kg. Marcela var också den tyngste av de tre, hon vägde in på 51,65kg. Sikiä vägde bara 50gram mindre 51,60kg medan Apuli var lättast på 50,65kg så Marcela låg lite i underläge på grund av vikten samt att de andra var vassare i marken.



i sista lyftet gick hon på 147,5kg för att ta sej upp till 407,5kg totalt och ledning för tillfället, de båda övriga hade dock sina sista marklyft kvar och kunde kontra vilket slutade med att alla tre medaljörerna fick slutresultatet 407,5kg och medaljernas valörer berodde på kroppsvikten vilket gjorde att Marcela fick brons, Sirkiä silver och Apuli guld.

Ett rätt bra tävling av Marcela även om det blev en snöplig tredjeplats, både bänken och marken var riktigt bra medan det skulle kunna ha gått lite bättre i knäböjen. Bronset innebär att Marcela knappast kommer att vara aktuell för några internationella tävlingar i styrkelyft under året om nu inte någon av de övriga väljer att stå över sina landslagsplatser.

SFI har fått ett riktigt stornamn i och med att mångfaldige världsmästarinnan Raija Jurkko från och med i år tävlar för Ekenäsklubben KK Eken. Hon tog hem guld i damernas 47kg klass idag med serien 170-90-160 och 420kg totalt, förhoppningsvis så får vi se henne tävla här i Mariehamn då vi har SFIM i styrkelyft här i slutet av året.

I morgon tävlar Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik.

Dubbla guld till ÅKK på FM i styrkelyft

2012-02-12 12:27 Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade idag på Finska mästerskapen i styrkelyft uppe i Ylitornia. Startfältet på dessa mästerskap var riktigt tunt, väldigt få var med i alla klasser. En bidragande orsak var säkert den långa resan men kanske största orsaken är att man i år också ordnar ett skilt officiellt RAW-FM i styrkelyft vilket säkert lockar många. Dessa mästerskap avgörs i Kankanpää den 23-25 mars.

Trots det låga antalet deltagare så var det inte bara för Ove och Kenta att åka och hämta hem guld, båda hade vasst motstånd i sina respektive klasser. Ove tävlade i -120kg klassen, vikt 119,75kg och han hade siktet inställt på att plocka sitt sextonde raka FM guld i styrkelyft. Där fanns också Tapanilan Eräs Sami Pullinen med, han vägde 100g mera så Ove hade en lite fördel på kroppsvikt. I knäböjen så gick Ove in på 345kg vilket han klarade och han ökade 10kg till sitt andra lyft vilket blev ett absolut maxlyft och han valde sedan att stå över sitt tredje och sista lyft i knäböjen. Pullinen var i bra form och satte alla sina tre böjar säkert med 362,5kg i sista, så inför bänken så var det Pullinen som låg i ledningen med 7,5kg.

Bänken är som bekant Marcelas bästa gren så det gällde att hon fick till det och plockade kilon med sej för att ha en chans på totalen. Hon gick in på 115kg och klarade, hon ökade sedan till 120kg vilket också kom upp. I sista lyftet valde hon att gå 123kg vilket skulle vara en förbättring av hennes eget finska rekord i klassen men också ge ett kanske värdefullt extra halvt kilo i totalen men tyvärr så blev det ingen bra träff och hon orkade inte pressa vikten. Apuli satte alla sina bänkar med 85kg i sista, Sirkiä fick bara ingången på 87,5kg. Inför marken så kunde man konstatera att det skulle bli väldigt jämt i slutet, Marcela ledde på 260kg, Apuli tvåa på 245kg och Sirkiä hade 242,5kg, men som sagt så är båda de andra vassare i marken än Marcela.

I marken var det bara att dra och se hur långt det skulle räcka, Marcela gick in på 140kg och klarade, hon ökade till 145kg i andra vilket också kom bra och



Både Ove och Pullinen gick in på samma vikt i bänken, 285kg. Då Pullinen hade lägre lottnummer så var det han som gick först ut, han fick upp vikten men det var knöligt och domarna underkände lyftet. Ove tryckte vikten säkert och ökade till 292,5kg till sitt andra lyft. Pullinen valde också att öka till 290kg trots att han inte klarade i första men han bommade sina två följande lyft på 290kg och han var därmed utan resultat i bänken och ute ur tävlingen totalt. Ove klarade sitt andra lyft och tryckte även sedan 300kg i sista och inför marken så var nu guldet totalt helt ohotat.

Ove gick in på 320kg i marken och klarade utan problem, han ökade sedan till 332,5kg i andra vilket också kom rätt bra. Inför sista valde han att gå på 345kg för att försöka få ihop 1000kg sammanlagt och han lyckades även kämpa upp den vikten vilket var nytt finskt veteranrekord i klassen, det var också knäböjen och marklyftet. Bänken, marken och totalen är också nya nordiska veteranrekord i -120kg klassen. Vi kan konstatera att Ove var i riktigt bra form i marken och kanske kan vi få se en attack på det finska senior rekordet på 350kg ganska snart. 1000kg totalt är också klart godkänt, endast 7,5kg från hans eget finska rekord i klassen och kanske bäst av allt det sextonde raka senior FM guldet i styrkelyft!



Kenta vägrade in på 137,75kg i +120kg klassen och också han siktade på guld, dock så fanns också Jari Martikainen med, världsmästare 2008, så det gällde att gå för fullt för Kenta. Han inledde med 380kg i sin första knäbøj, gick sedan på 392,5kg i andra som nog kom upp men underkändes antagligen på grund av lite dåligt djup. Han ökade ändå i sista till 400kg och satte det riktigt lätt, det ömmande knäet som gjort att han inte riktigt kunnat träna för fullt störde honom tydligen inte. Martikainen satte alla sina tre böjar med fina 390kg i sista lyftet.

I paradgrenen bänkpress gick Kent in på 315kg vilket han klarade utan problem, han gjorde sedan 322,5kg i andra och avslutade med ett riktigt fint lyft på 330kg i sista. Martikainen fick också alla sina lyft med 250kg i sista och även om han är vass i marken så stod det redan här klart att han inte skulle kunna hota Kentas guld.

Kenta gick in säkert i marken på 305kg och klarade, han ökade till 315kg i andra vilket också gick bra och han avslutade fint med att klara också 320kg i sitt sista lyft vilket gav imponerande 1050kg totalt för Kenta och han blev därmed också tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Martikainen avslutade också bra genom att klara hela 365kg i sitt sista marklyft vilket var nytt finskt rekord och han slutade på 1005kg totalt. Detta var Kentas femte FM guld i styrkelyft men det kanske säger mera om det tuffa motståndet som han haft genom åren än om Kentas egna prestationer, alltid som bäst när det gäller! Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Både Kenta och Ove skall i och med detta vara klara för det finska landslaget, vilket innebär EM i styrkelyft i Ukraina i början av maj och VM i styrkelyft i Puerto Rico i slutet av oktober. Ove har dock sagt att han troligtvis inte kommer att vara med någon av dessa tävlingar.

Med på den långa resan upp till Ylitornia som coacher var Sandra Lönn och Kjell Ekblom.

För den som är sugen så kommer en timmes sammandrag från dagens tävlingar att sändas på MTV3 Max lördag 3.3 kl 18.00 och söndagen den 4.3 kl 16.00.



FM brons till ÅKK junioren Hannes Immonen



2012-02-18 20:44 ÅKKs junior Hannes Immonen lyckade tävlade idag på finska juniormästerskapen i styrkelyft som avgjordes uppe i Jakobstad. Han tävlade i 93kg U20 klassen. Tyvärr så hade han en krånglande rygg som naturligtvis gjorde att han inte riktigt kunde köra på för fullt i knäböj och marklyft. Han inledde ändå bra med 210kg i knäböj, han försökte även på 217,5kg i sista lyften men orkade inte upp med vikten. I bänken gick det bra och han pressade 157,5kg i sitt andra lyft vilket var nytt personbästa, han gick på 162,5kg i sista lyfte men det orkade han inte pressa hela vägen. Inför marken så hade han i princip bronset klart och eventuellt chans på ett silver totalt efter att kassens absoluta storfavorit bommat ut sej redan i knäböjen. Ingångsvikten i marken var satt till 210kg men han valde att sänka den till 180kg på grund av den krånglande ryggen. Han klarade vikten utan problem och bronset var bärgat, i ett försök att komma upp på silverplats så drog han 220kg i andra, men motståndaren kontrade och inför sista lyftet så var Hannes tvungen att försöka sej på nytt personbästa på 242,5kg för att få silvret men det blev för tungt för dagen. Hannes slutade trea på 587,5kg totalt.

Övriga SFI juniorer på plats var Vasas Edwin Renfors som tyvärr bommade ut sen på 83kg U20. I 120kg U23 klassen så tävlade Sibbos Bill Winter ensam och gjorde serien 235-185-280=700kg. Också i +120kg U23 så var det bara en deltagare, Nykarlebys André Sjöholm och han gjorde serien 265-215-275=755kg. Bills bänk och total och Andrés total är nya SFI-rekord.

Med sej på resan som coach hade han Kenneth "Kenta" Sandvik som under dagen passade på att göra domarprov så att han numera klassas som nationell kategori 1 domare och får därmed få döma finska rekord, grattis!

Veteran FM guld till Ove Lehto

2012-02-25 20:49 Ove Lehto gjorde idag sin tredje FM tävling på fyra veckor då veteran FM i styrkelyft avgjordes uppe i Kuusamo. Han tävlade idag i +120kg klassen M40 (veteraner 40-49år), vägen stannade på 122,6kg vid invägningen. Motståndet i klassen var inget han behövde bekymra sej om, de två övriga lyftarna i klassen låg långt bakom. Oves främsta mål förutom att ta hem guld var att plocka de finska rekorden i klassen.

Känslan under uppvärmningen var bättre än på senior FM för två veckor sedan, då var han tvungen att banta lite för att komma ner i -120kg klassen, och han inledde starkt i knäböjen med tre godkända lyft med 365kg i sista lyftet vilket var en putsning av det finska rekordet med 45kg. Tyvärr fick han i det lyftet en liten skadekänning i ena knäet, men inte värre än att han kunde fortsätta tävlingen.



Skadan kändes inget i bänken så ha körde på för fullt där, första lyftet på 285kg blev dock under känt med 2-1 av domarna på grund av sänkning. Han gick om på vikten och satte sen säkert i andra lyftet. I sista gick han på 300kg och klarade även en vikten relativt lätt, detta är dock 5kg under hans eget finska rekord, lite förargligt att han inte kunde testa på en rekordvikt i sista lyftet.

I marken så kändes knäet av men inte värre än att han kunde gå in på 315kg i första lyftet och klara. I andra lyftet begärde han upp 335kg vilket också kom upp rätt enkelt, också det nytt finskt veteran rekord, men han valde ändå att stå över sista lyftet på grund av det onda knäet. Totalt blev det 1000kg, en förbättring av det finska veteran rekordet med 140kg. Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Oves FM marathon är ännu bara lite över halvvägs, redan nästa helg är det dags för nästa tävling då FM i bänkpress avgörs i Helsingfors. Den 23-25 mars är det sedan dags för RAW FM i styrkelyft om knäskadan inte ställer till det.

I morgon tävlar våra andra veteraner Christer "Chrille" Gustafsson och Klas Helén.

Guld till både Chrille och Klas!

2012-02-26 12:29 ÅKK veteranerna Christer "Chrille" Gustafsson och Klas Helén plockade idag hem varsitt guld då veteran FM:s andra dag avgjordes uppe i Kuusamo.

Chrille tävlade i 83kg klassen M60, veteraner 60-69år, med tre deltagare. Han har en längre tid haft problem med en envis ryggskada men han kände ändå att han kunde vara med och tävla. Ryggproblemen har främst hämmat knäböj och markträningen, men han inledde ändå hyfsat bra i knäböj genom att klara 200kg i andra lyftet, han valde sedan att stå över sista lyftet för att spara sej till marklyftet. I bänken satte han ingången på 140kg utan problem och han klarade också 150kg i andra lyftet men 155kg i sista blev för tungt. I marklyftet drog han 200kg i sitt andra lyft och guldet var därmed redan säkrat. Han gick på 215kg i sista och det kom lätt upp men strax före slutpositionen så högg det till i ryggen och han var tvungen att släppa. Totalt blev det ändå med tanke på ryggproblemen klart godkända 550kg.



Vid invägningen så visade det sej att Klas var ensam i sin klass, 105kg M70, vilket naturligtvis innebar att han kunde gå på säkra vikter. Han inledde bra i knäböj där han gjorde tangerat personbästa med 130kg i sitt andra lyft, han gick sedan på nya personbästa 140kg i sista lyftet, vikten kom upp men tyvärr lite grunt vilket resulterade i två ett underkänt av domarna. I bänken blev det också två godkända lyft med 110kg i första och 120kg i andra. 127,5kg i sista lyftet blev dock för tungt. I marken drog han 150kg i andra lyftet för att få ihop nya personbästa 400kg totalt, han försökte även på 155kg i sista marken vilket skulle ha varit nytt finskt rekord i klassen om han klarat men han orkade inte hela vägen idag. Totalt sett en bra tävling och personbästa och SFI-rekord totalt, bara att gratulera!

Vasas Magnus Häggblom tog hem guld i 93kg M60 klassen med serien 220kg i knäböj, 135kg i bänk, 250,5kg i mark och 605,5kg totalt. Knäböjen var nytt finskt rekord i klassen och marklyften kommer att

skrivas in som nya nordiskt rekord, stort grattis till Magnus också!

Alla tre kan nu vara aktuella för landslagsuppdrag under året, kanske främst veteran EM i Tjeckien i mitten av juli. Veteran VM går i USA i början av oktober.

Björn Berg åtta på FM i bänkpress



2012-03-03 16:02Björn Berg tävlade idag på Finska mästerskapen i bänkpress som avgörs i Helsingfors denna helg. Han vägde in på 92,6kg i 93kg klassen vilket var tävlingarnas största sett till antalet deltagare. På grund av detta så delades klassen upp i två grupper, en A- och en B-grupp. Björn fanns med i B-gruppen med de lyftare som hade lite lägre ingångsvikter och de var först ut.

Han gick in på 205kg och klarade vikten i första lyftet och han begärde upp 210kg till sitt andra lyft, vikten kom upp men tyvärr så hittade domarna något fel på lyftet och det underkändes. Han gick om på samma vikt i sista lyftet, också den här gången kom det upp med bra fart men också denna gång blev det underkänt från domarna. Förargligt att inte få till det när styrkan uppenbarligen finns. Han var dock långt ifrån ensam om att få

röda lampor från domarna flera lyftare blev helt utan resultat och många fick på samma sätt som Björn nöja sej med bara ett godkänt lyft. 205kg räckte till en åttonde plats för Björn, vann klassen gjorde Kokkolas Simon Kankkonen som satte finskt rekord med 256kg i sitt sista lyft.

Två andra SFI lyftare tävlade idag, Nykarlebys Stig Björkqvist bommade ut sej i 83kg klassen och Sibbos Susanna Virkkunen tog guld i damernas 72kg klass med ett lyft på 147,5kg.

I morgon tävlar Marcela Sandvik, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik.

Säkert guld till Marcela

2012-03-04 12:18 Marcela Sandvik säkrade guldredan i sitt första lyft på 105kg i damernas 52kg klass under FM i bänkpress. De två övriga deltagarna i klassen var en bra bit bakom och kunde aldrig hota Marcela. Hon gick sedan på 110kg i sitt andra lyft, men fick inget riktigt klockrent lyft vilket gav röda lampor från två av domarna, hon gick om på samma vikt i sitt sista lyftet men tyvärr så blev det en repris på föregående lyft och hon fick 2-1 underkänt av domarna.

Inget riktigt toppresultat av Marcela, men hon gjorde det hon skulle för dagen och tog hem guld. Hon är nu klar för landslaget och VM i Tjeckien i slutet av maj och EM i Italien i början av augusti.

Guld till Ove och silver till Kenta med minsta möjliga marginal



2012-03-04 14:53 Ove Lehto var inför dagens FM i bänkpress favorit i sin klass, -120kg, även om det fanns ett par lyftare som kunde hota bakifrån. Han vägde in på 119,6kg och begärde 292,5kg som ingångsvikt, vassaste konkurrenten var den aningen lättare Sami Pullinen som hade 295kg som ingångsvikt. Ove klarade första lyftet medan Pullinen bommade. Ove ökade till 302,5kg till sitt andra lyft och också den vikten kom upp bra medan Pullinen bommade ännu en gång. Pullinen valde att öka till 302,5kg till sitt sista lyft i ett försök att komma upp i guldposition, vikten kom upp men lyftet underkändes av domarna. Ove begärde 310kg till sitt sista lyft och gjorde ett bra försök men orkade inte pressa vikten hela vägen, detta var Oves fjärde tävling på bara några veckor så han är säkert nöjd med sin insats här idag.

Kenneth "Kenta" Sandvik var också en guldfavorit i sin klass, +120kg, men det fanns tufft motstånd i form av Malaxs Fredrik "Freddi" Smulter samt Tuomas Korkia-aho som båda är meriterade lyftare med kapacitet till riktigt stora vikter. Kenta var den lättaste av de tre med sina 137,2kg, Freddi vägde 142,6kg medan vågen stannade på hela 158kg för Tuomas. Kenta och Tuomas satte båda ingångsvikten till 322,5kg medan Freddi begärde 327,5kg till sitt första lyft. Kenta tryckte relativt enkelt sin ingångsvikt medan Tuomas bommade, Freddi klarade också och satte därmed press på de båda andra. För att matcha Freddi gick Kenta på 327,5kg i sitt andra lyft vilket inte vållade några problem, Tuomas gick om på 322,5kg och bommade ännu en gång medan Freddi ökade gen om att klara nya finska rekordvikten 338kg. Jag skrev inför tävlingen att Kenta skulle sälja sej dyrt och det gjorde han också, han gick i sitt sista lyftet för guld genom att begära upp 338kg, samma som Freddi men på lättare kroppsvikt och klarade! Pressen var nu tillbaka på Freddi som först begärde hela 346kg till sitt sista lyft men han valde att sänka till 338,5kg för att hålla undan för Kenta. Han gick in och satte vikten säkert, riktigt imponerande! Tuomas bommade även sitt sista lyft. Även om Kenta nu slutade tvåa så var resultatet av allra högsta klass och han lär vara klar för de internationella tävlingarna senare i år. Jag vet inte hur Freddis tävlingsplaner ser ut, men kanske kan vi hoppas på ett VM deltagande av honom också?

Efter tävlingarna fick Ove och Freddi göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Ekenäsliftern Raija Jurkko lyfte ensam hem guld i damernas 47kg klass med ett lyft på 90kg

Jimmy Pero tävlade i tyngdlyftning

2012-03-21 20:43 Jimmy Pero tävlade på en tyngdlyftningstävling i Upplandsväsby förra helgen. Han gjorde 95kg i ryck och 102kg i stöt vilket gav 207kg totalt

Historiskt RAW FM i styrkelyft

2012-03-20 18:29 Finska styrkelyftförbundet arrangerar i år för första gången ett officiellt finskt mästerskap i RAW styrkelyft, eller klassisk styrkelyft som man valt att kalla det internationellt. Detta innebär att man tävlar utan den annars obligatoriska utrustningen i form av knäböjsdräkt, knälindor, bänkpresskjorta osv. Mästerskapet hålls inkommande helg i Kankaanpää för samtliga åldersklasser så allt från de yngsta juniorerna till de äldsta veteranerna är med och tävlar i sina respektive klasser. Intresset för tävlingarna har visat sej vara stort och de två dagar man först hade reserverat för tävlingarna räckte inte till så man var tvungen att börja redan på fredagen för att hinna med.



Också från ÅKKs håll är intresset stort, hela nio lyftare är anmälda till tävlingarna. Det är Emil Sundberg i -120kg U23, Marcela Sandvik -52kg, Sebastian Cederberg -83kg, Anton Häggblom -93kg, Jesper Svanfelt -93kg, Björn Berg -93kg, Ove Lehto -120kg, Gösta Gustafsson -74kg M60 och Klas Helén -105kg M70

De äldsta veteranerna tävlar under fredagen vilket för vår del innebär att Klas och Gösta tävlar, Klas är ensam i sin klass medan Gösta har tre motståndare i sin klass. Alla andra förutom junioren Emil Sundberg tävlar under lördagen. Marcela får tufft motstånd i sin klass som har två andra deltagare men hon har den bästa anmälningssvikten av de tre. I 93kg klassen så finns Jesper med uppe i toppen och vi hoppas att han är med och slåss om medaljerna där! Ove skall ohotad kunna ta hem ännu ett FM-guld i

sin klass och Emil, som alltså tävlar på söndag, ser ut som en guld kandidat i sin klass. Emils motstånd bjuder Sibbos Bill Winter på.

Resultat från RAW FM:s första dag

2012-03-23 22:55 RAW FM i styrkelyfts första dag är avslutad och ÅKKs två veteraner tävlade. Gösta Gustafsson tävlade i 74kg klassen för veteraner 60-69år där han slutade fyra efter serien 65kg i knäbøj, 60kg i bänkpress och 125kg i marklyft vilket innebar 250kg totalt. Klas Helén tävlade ensam i 105kg klassen för veteraner 70-79år och han fick endast ingångarna i alla tre moment med 80kg i knäbøj, 100kg i bänkpress och 140kg i marklyft, totalt blev det 320kg. Knäbøj, marklyft och totalt är nya finska rekord i klassen.

I morgon, lördag, tävlar Marcela Sandvik, Sebastian Cedreberg, Anton Häggblom, Björn Berg, Jesper Svanfelt och Ove Lehto

Två guld till ÅKK på RAW FM:s andra dag



2012-03-25 10:50 RAW FM uppe i Kankaanpää fortsatte under lördagen och ÅKK hade sex lyftare som tävlade under dagen. Först ut var Marcela Sandvik i 52kg klassen där TNTs Mervi Sirkiä stod för motståndet. Marcela inledde starkt med att sätta alla tre knäböjar och tangerade sitt personbästa med 105kg i sista lyftet. I bänken gick det inte fullt lika bra, hon fick bara ingångssvikten på 72,5kg men bommade sedan sina två sista bänkar på 77,5kg. 72,5kg räckte ändå till nytt finskt RAW-rekord i klassen. Inför marken ledde Marcela men Mervi är lite vassare i marken så det gällde att örsöka plocka alla kilon som det bara gick för Marcela om hon skulle hålla undan vilket hon också lyckades med. Hon klarade alla sina tre marklyft med 137,5kg i sista vilket tvingade upp Mervi på 150kg till sitt sista marklyft, en vikt som hon inte orkade med. Marcela

slutade etta på 315kg också det tangerat RAW-pers, Merv fick 310kg totalt.

Sebastian Cederberg tävlade i 83kg klassen där totalt sexton lyftare deltog. Han fick 180kg i sin andra knäböj men bommade sedan på 190kg i sista. I bänken fik han bara ingången på 135kg efter två bommar på 140kg i sina två sista lyft och i marken blev det 250kg efter bom på 260kg i sista lyftet. Totalt gav det 565kg, fem kilo under personbästat, och en trettonde plats. Guldet gick till Pasi Sipiläinen på 660kg totalt, silvret gick till Hangös Johan Henriksson med serien 235-155-257,5 och 647,5kg totalt.

I tävlingarnas största klass 93kg klassen tävlade hela 18 lyftare däribland de tre ÅKK lyftarna Jesper Svanfelt, Björn Berg och Anton Häggblom. Inför tävlingarna så såg Jesper ut att kunna vara en medaljkandidat och han inledde bra med 230kg i knäböj, i bänken fick han dock tyvärr bara ingångsvikten på 160kg efter två bommar på 165kg. Inför marken låg han en bit ned i resultatlistan men marken är ju hans paradgren och han gick in tyngst av alla med 300kg vilket han klarade i första lyftet. Han ökade till 305,5kg till sitt andra lyft för att sätta nytt personbästa och plocka det finska RAW-rekordet i klassen, också den vikten kom hela vägen. Till sista lyftet begärde han 310,5kg i ett försök att bättra på sitt rekord och samtidigt klättra upp till en bronsplats, men tyvärr så orkade han inte riktigt hela vägen och han slutade därmed fyra totalt på 695,5kg. Björn fick 210kg i sin andra böj men bommade sedan på 215kg i sista. Också i bänken blev det bom i sista då han försökte på 165kg så han fick nöja sej med 160kg från sitt andra lyft. Också i marken blev det en bom och han stannade på 230kg. I sista försökte han bättra på personbästat med 242,5kg men bommade och totalt blev det 600kg vilket räckte till en fjortonde plats. Anton inledde starkt med att bättra på personbästa i knäböj med 185kg i sitt sista lyft. I bänken blev det dock bara ett godkänt lyft på 150kg efter två bommar på 157,5kg. I marken lyckades det inget vidare, kanske var det någon skada som spökade? Han fick bara ingången på 220kg, 20kg under personbästat. Totalt blev det 555kg och en artonde plats.



Ove tävlade i -120kg klassen och han fick en lång väntan då invägningen var först klockan sex på kvällen ingen höjddare då han var tvungen att hålla igen på mat och dryck för att klara invägningen. Det gick dock bra och han vägde in på 119,6kg. Trots en liten skadekänning i ena knäet sedan öppna FM i styrkelyft för några veckor sedan så gick knäböjen bra, han fick alla tre lyft med 275kg i sista. I bänken klarade han 217,5kg i andra lyftet men bommade sedan på 222,5kg i sista och inför marken så såg man att Ove hade ett litet övertag över värsta konkurrenten Samin Pullinen, men det gällde ändå för Ove att få med sej så många kilon det bara gick för att hålla undan. Han drog alla tre marklyft med 317,5kg i sista vilket tvingade upp Pullinen på 335kg om han skulle kunna plocka guldet av Ove vilket han inte klarade av och Ove kunde kvittera ut guldet på 810kg totalt, detta var Oves femte FM-guld i år!. Pullinen slutade tvåa på 790kg. Oves marklyft och total är nya finska RAW-rekord i öppna klassen medan knäböjen och bänken är nya veteran rekord. Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

I +120kg klassen slutade Marlaxs Fredrik "Freddi" Smulter tvåa med serien 255-252,5-282,5 och 790kg totalt. Bänken är nytt finskt RAW-rekord.

ÅKKs junior Emil Sundberg var anmäld i -120kg klassen U23, men tyvärr så lyckades han inte komma ner i vikt till tävlingen och han valde att stanna hemma då det är klassfasta anmälningar till FM-tävlingarna.

ÅKK Årsmöte 2012

2012-03-28 20:55 Ikväll höll vi årsmöte, som vanligt höll vi till i Idrottsgårdens konferensrum och elva medlemmar deltog. Vi hade stadgeenliga ärenden, d. v. s. genomgång av verksamhetsberättelse och räkenskaper för 2011 samt verksamhetsplan för 2012.

Styrelsen för 2012 ser ut som följer, ordförande Johan Lehto, viceordförande Anders Johansson, kassör Kenneth "Kenta" Sandvik, sekreterare Ove Lehto, övriga medlemmar är Marcela Sandvik och Jesper Svanfelt. Jesper är ny och ersätter Karl-Johan Sommarström.

Medlemsavgiften förblir samma som vi haft sedan 1 januari, d. v. s. 5€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande junior och 25€ för tävlande seniorer och veteraner.

En sak som diskuterades var det ekonomiska läget för klubben, vi har fått sänkt verksamhetsbidrag från Ålands Idrott vilket innebär att klubben inte längre i samma utsträckning kan stå för kostnaderna kring tävlingsresor. Det man från Ålands Idrott vill med detta är att de idrottare som har möjlighet skall ansöka om att ingå i deras stipendieprogram och att detta skall göra att våra lyftare kan betala mera själva. Från klubbens sida så ser vi på detta med lite blandade känslor, om de av klubbens medlemmar som har möjlighet engagerar sej så kan detta innebära att de kan betala t. ex. sina egna resor själva med sina stipendiepengar. Men då deltagande under FM nivå, t. ex. SFIM antagligen inte räcker för att man skall komma med i stipendieprogrammet och inte heller veteraner är aktuella så kommer tyvärr många av våra lyftare få betala mera ur egen ficka i framtiden. Vi tror även att det kan kännas som ett stort steg för våra juniorer att gå med i stipendieprogrammet i och med att det ställer en del krav på hur man ser på sin satsning på Idrotten, alla kanske inte är beredda att göra en flerårig satsning bara för att man siktar på att åka på t. ex. FM. Tidigare har klubben kunnat stå för större delar av kostnaderna i ett sådant fall, framtiden får utvisa om detta är positivt eller negativt.

Vi funderade också på möjligheterna till att köra webbsändningar från våra tävlingar, kanske främst SFIM i bänkpess och styrkelyft som vi arrangerar under året och det bör inte vara några större problem att få till.

Vi konstaterade också att klubben i år fyller 30år och vi siktar på att ha någon form av jubileum i samband med SFIM i styrkelyft den 1 december. Vi hoppas på att så många av våra tidigare aktiva skulle ha möjlighet att komma och följa tävlingen, eller varför inte vara med?

I övrigt inte några stora frågor, stort tack alla som deltog under mötet!

Dopingtester

2012-03-29 18:10 Representanter för Finlands Antidopingkommitté befann sej idag på Åland och Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik fick göra ett överraskningstest. Detta var Oves fjärde test på lite över en månad och Kentas andra för i år.

Jag missade också vid förra helgens RAW FM att Marcela Sandvik efter tävlingen fick göra ett test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Kenta, Årets prestation och Årets manliga idrottare 2011

2012-04-01 14:57 Ålands Idrott har i år valt lägga den Åländska idrottsgalan på is och de priser som man tidigare delat ut under galan delades idag ut i samband med Idrottstinget 2012. För sina prestationer under 2011 fanns ÅKKs Marcela Sandvik med som nominerad till Årets kvinnliga idrottare och Kenneth "Kenta" Sandvik var nominerad till Årets prestation samt Årets manliga idrottare.

Priset för Kvinnliga idrottare gick till till bågskytten Saana-Maria Sinisalo medan Kenta plockade hem en dubbel genom att ta hem båda priser som han var nominerad i, stort Grattis! Med på plats under dagen var också Ove Lehto och Sandra Lönn.

www.kraftsport.nu 10 år!

2012-04-21 18:42 Klubbens första hemsida lades upp av Chrille Linde någon gång runt år 2000, den innehöll en kort presentation av klubbens medlemmar och lite annan info. I början av 2002 lade jag igång en ny hemsida där ambitionen var att hålla uppdaterade nyheter om klubben och dess medlemmar adressen var då <http://home.aland.net/m03552> eller <http://go.to/akk> men för att få en lite mera lättanvänd adress så registrerade vi i april 2002 domänen kraftsport.nu och hemsidan har sedan dess kunnat nås på den adressen vilket alltså betyder att vi fyller 10år i år!



Hemsidan har under åren haft lite olika utseenden men innehållet har varit mer eller mindre det samma främst med fokus på aktuella tävlingar och andra händelser som berör klubben eller dess medlemmar, all info som publicerats finns sparad under Arkiv, ta en titt och bläddra dej tillbaka! En del saker har kommit och gått under åren t. ex. listan över udda rekord, Nostalgitrippen, Bänkutmaningen och Resultattipningen. Medan andra saker hänger med ännu t. ex Veckans personbästa som dokumenterat många fina prestationer ända sedan 2004 eller Oves träningsdagbok som funnits online ända sedan juli 2005, han gör också ett jättejobb med att hålla alla rekord och rankinglistor uppdaterade. Forumet har också varit en viktig del av hemsidan, där har än det ena och än det andra susat förbi genom åren, stort tack till alla som är aktiva! En av våra absolut mest besökta sidor genom åren var då vi på skoj fotade några av våra medlemmar i lite Bodybuilding poser som sedan lades ut för en omröstning för att hitta klubbens vassaste byggare, Kenta tog hem segern efter att hela 786 personer varit in och röstat, sidan laddades över 7700 gånger på cirka 2 veckor!

För mig som webmaster så går det lite upp och ner med hur mycket som jag hinner med beroende på familj, jobb och andra aktiviteter men målsättningen är att det alltid skall finnas färsk information tävlingar som varit och tävlingar som är på kommande samt uppdaterad information om våra aktiv medlemmar.

Förhoppningsvis så kommer både nya och gamla medlemmar att fortsätta att vara aktiva så att det hela tiden finns något nytt att rapportera om. Vi siktar på en ny återblick med många trevliga nya minnen om tio år, 2022!

Jimmy Pero tävlade i tyngdlyftning

2012-04-23 20:34 Jimmy Pero tävlade förra helgen i en tyngdlyftningstävling på Bosön i Sverige, han vägde in på 102,05kg och serien 87-113 och 200kg totalt.

Svar på dopingtester

2012-04-29 20:55 Ove, Kenta och Marcela har nu fått svar på samtliga de dopingtester som de gjort under våren, Ove 25/2, 4/3, 24/3 och 29/3, Kenta 12/2 och 29/3, Marcela 24/3. Samtliga tester var negativa, det vill säga inga spår efter otillåtna medel fanns i proven.

EM brons till Kenta och delgrensguld i bänken



2012-05-12 13:13 Europamästerskapen i styrkelyft avgjordes nu i veckan i Ukrainska Mariupol. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade på mästerskapens sista dag då herrarnas tungvikt, +120kg, avgjordes. Uppladdningen inför tävlingen hade för Kentas del inte varit optimal med en del skadekänningar och lite småtröt på träningen, omständighet i klassen såg också ut att bli rejält tufft så hans egna förhoppningar var inte så stora. Totalt elva lyftare kom till start i klassen.

Kenta vägde in på 137,6kg och valde att gå in på 385kg i knäböj, vikten kom upp utan några större problem även om det inte såg helt lätt ut. Han ökade till 400kg i andra lyftet vilket han också klarade men han fick kämpa rätt hårt. För att försöka plocka kilon till totala resultatet ökade han med 7,5kg till 407,5kg i sista lyftet som han fick till riktigt bra och det blev

dagens lättaste bøj för honom, en riktig stänkare där det fanns en hel del mera att ge! 407,5kg är nytt personbästa och finskt rekord i +120kg klassen. Standarden i knäböjen var riktigt bra och Kentas resultat räckte bara till en sjätteplats i delgrenen. Dagens tyngsta knäböj sett till vikten på stängen stod 162kg tunga norske super-junioren Carl Yngvar Christensen för då han klarade 445kg i sitt sista lyft, ser man till hur det såg ut så var det som ett lätt uppvärmningslyft. Imponerande!

I bänken fick Kenta som vanligt gå ut som en av favoriterna, han valde att gå in på 320kg i sitt första lyft vilket var högsta ingången av alla. Han fick kämpa lite med utlösningen men klarade. Han ökade till 327,5kg i till andra lyftet men där orkade han inte riktigt få upp vikten de sista centimetrarna och lyftet underkändes, han gick om på samma vikt i sista lyftet och då gick det bättre, han lyckades pressa vikten hela vägen. 327,5kg var dagens tyngsta bänk och därmed blev det delgrensguld till Kenta. Tvåa i bänken var Cristensen på 322,5kg. Två av tävlingens vassare lyftare fick problem i bänken och blev utan resultat vilket öppnade upp för Kenta då det gällde placeringarna totalt, guld och silvret hade han en bit upp till men en bronsplats låg inom räckhåll, dock fanns norrmannen Baardtvét och eventuellt Islands Jonsson också med i den striden.

För att säkra upp resultatet gick Kenta in på säkra 300kg i sin första mark och sedan var det bara att försöka göra kloka viktval till de andra lyften för att försöka hålla sej på en bronsplats. Både Baardtvét och Jonsson är bättre markare än Kenta och de kunde därmed gå ut och lyfta efter Kenta och försöka slå hans resultat. Kenta ökade till 315kg i andra och klarade även det och till sista lyftet valde han 322,5kg vilket också kom upp relativt enkelt vilket gav 1057,5kg och en bronsplats totalt för tillfället. Islänningen var nu borta från bronsmatchen men norrmannen som klarade 352,5kg i sitt andra lyft kunde gå på 355kg för att försöka slå Kentas total och därmed knipa bronset. Oturligt nog för norrmannen så blev det inget lyckat lyft och det underkändes med 2-1 av domarna, han stannade därmed på samma vikt totalt som Kenta men i och med att Kenta var lättast av de två så gick bronset till honom! Christensen ångade vidare också i marken och klarade 367,5kg i sin sista mark vilket gav guld och nytt världsrekord totalt med hela 1135kg. Silvret gick till hemmalyftaren Svistunov på 1072,5kg totalt. Kentas 1057,5kg totalt var inte bara nytt personbästa utan även nytt finskt rekord i klassen.

Som vanligt så visade Kenta att han är en mästare på att höja sin prestationsförmåga då det drar ihop se till tävling samt att det är jämnhet och klok viktval som ger framgångar, det fanns lyftare med idag som på pappret borde ha slagit Kenta men som istället blev helt utan resultat. Stort Grattis!

Närmast på schemat kommer nu ÅM i styrkelyft nu inkommande lördag, den tävlingen kommer dock Kenta troligen att hoppa över för redan veckan efter så bär det av till Tjeckien där VM i bänkpress avgörs, där kommer även frun Marcela att delta.

Åländska mästerskap i styrkelyft 2012

2012-05-19 20:57 Dagens åländska mästerskap i styrkelyft lockade tolv lyftare till start vilket är ett par mindre än förra året. Tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym och alla tolv lyftarna gick i en och samma grupp. Trots att tävlingen var inte var en RAW-tävling så var det många av lyftarna som valde att köra utan utrustning.



En av dagens kanske mest glädjande starter stod Erika Gadžová för, det är länge sedan klubben haft en juniorlyftare på damsidan. Hon vägde in på 56,3kg och tävlade i 57kg klassen U23 och körde med både dräkter och bänkskjorta. Hon inledde bra med tre godkända lyft i knäböj med 107,5kg i sista lyftet. I bänken blev det två godkända lyft med 60kg som bäst och i marken kämpade hon upp 100kg i sitt andra lyft. Hon hade även upp 105kg i sitt sista lyft men det underkändes på grund av tekniska orsaker. Totalt blev det 267,5kg och samtliga hennes resultat för dagen var nya SFI-rekord i klassen.

Lättast på herrsidan var Gösta Gustafsson som tävlade i 74kg klassen. Han körde RAW och putsade personbästat knäböj med 82,5kg vilket även är nytt åländskt rekord för veteraner 60-69år. I bänken blev det 60kg och i marken drog han 120kg vilket gav 262,5kg totalt.

Johan Sundberg var ensam i 83kg klassen och också han körde RAW. Han gjorde 165kg i knäböj, 100kg i bänkpress och 200kg i marklyft vilket gav 465kg totalt. Knäböj, mark och total var nya personbästan.

93kg klassen hade två deltagare, en nedbantad Anders Johansson och Robert Brunila. Båda tävlade RAW och Anders tog hem guld efter 160kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 217,5kg i marklyft och 527,5kg totalt. Robert fick 135kg i knäböj, 95kg i bänkpress, 190kg i marklyft och 430kg totalt.

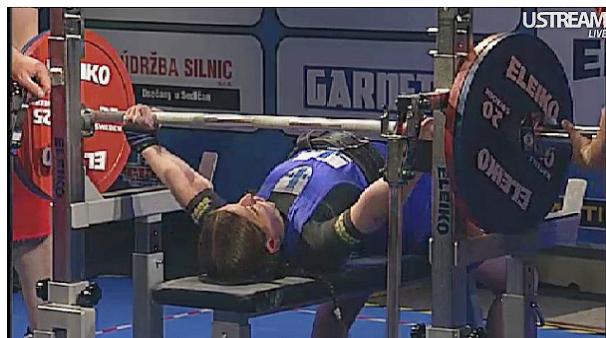
Dagens största klass sett till antalet deltagare var 105kg klassen med fyra lyftare. Guld gick till RAW-lyftande veteranen Tommy Nordlund som inte tävlat sedan 2009. Han gjorde 180kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 232,5kg i marklyft vilket gav 558,5kg totalt. Knäböj, marklyft och total är nya åländska RAW rekord i veteraner 40.49år. Jesper Svanfelt körde också han RAW och valde att göra endast en symbolisk knäböj på 70kg, i bänken satsade han dock för fullt och fick 167,5kg i sitt andra lyft. Han försökte på nya personbästat 170kg i sista men bommade. i marken drog han 300kg på ren rutin vilket gav 537,5kg totalt. Jimmy Pero har inte riktigt hunnit med träningen den senaste tiden och valde också han att köra RAW, han gjorde serien 190kg i knäböj, 110kg i bänkpress och 225kg i marklyft vilket gav 525kg totalt och brons. Klubbens ålderman Klas Helén slutade fyra i och med nya personbästat 415kg totalt efter 135kg i knäböj, 127,5kg i bänkpress och 152,5kg i marklyft. Samtliga resultat var nya SFI rekord för veteraner 70-79år.

I 120kg klassen hade vi också en comeback i och med Mikael Dahlström som tävlade senast 2006, Han hade jobbat en hel del den senaste tiden för att ta sej ned till 118,4kg. Ingången i knäböjen på 235kg gick utan problem men i andra lyftet på 245kg blev det lite grunt och tyvärr så fick han då kännning av en ryggskada och valde att stå över sista lyftet. I bänken tryckte han upp 182,5kg medan han i marken fick göra mer eller mindre symboliska 125kg för att spara på ryggen. Totalt blev det 542,5kg.

Ove Lehto valde att för dagen gå i +120kg klassen, vågen stannade på 122,5kg. I knäböjen blev det bara ett lyft då han kände av en liten skada i första lyftet på 335kg men i bänken gick det bättre och han satte alla tre lyft med 310kg i sista och också i marken blev det bra utdelning med tre godkända lyft och 340kg som bäst vilket var nytt SFI-rekord. Totalt gav det 985kg. Sista års junioren Emil Sundberg vägde in på 129,2kg och tävlade RAW. Han gjorde en riktigt bra tävling och satte alla sina nio lyft med fina 270kg i knäböj, 185kg i bänkpress och 300kg i marken, en drömgräns han jagat länge. Totalt gav det 755kg.

Stort tack till passarna, Kenny och Jakob, samt Anton och Matias som skötte sekretariatet. Domare var Ove/"Kruger", Kenta och Johan.

VM silver till Marcela Sandvik



2012-05-22 16:53 VM i bänkpress avgörs i år i Tjeckiska Pilsen och ÅKKs Marcela Sandvik tävlade i damernas 52kg klass. Hon vägde in på 51,52kg och begärde 112,5kg som ingångsvikt vilket var näst tyngst av de fem deltagarna i klassen. Japanskan Nagaya-Shirakava gick in tyngst med hela 127,5kg, Storbritanniens Blake hade 105kg som ingång och en Slovakiska och en fransyska hade 95kg respektive 90kg som ingång.

Marcela tryckte ingångsvikten i första lyftet utan problem och tog därmed ledningen i klassen efter första rundan då japanskan som fick problem med

balansen i slutet av lyftet och bommade. De övriga lyftarna klarade också sina ingångar. I detta läge fanns det ingen orsak för Marcela att försöka göra några stora ändringar till andra lyftet och hon begärde upp 115kg för att försöka säkra upp resultatet ytterligare.

Japanskan bommade även sitt andra lyft, under känt med 2-1 av domarna, medan Marcela klarade sitt lyft på 115kg. Också de övriga lyftarna klarade sina andra lyft, brittiskan tog 107,5kg, slovakiskan 100kg och fransyskan 97,5kg. Inför sista lyftet så begärde brittiskan 115kg för att försöka slå Marcela på lättare kroppsvikt medan Marcela begärde upp 127,5kg till sitt sista lyft i hopp om att kunna slå japanskan på lättare kroppsvikt om japanskan skulle klara i sista lyftet.

Brittiskan, slovakiskan och fransyskan bommade alla sina tre lyft och nu stod del helt och hållet mellan Marcela och japanskan. Marcela hade en högre lottnummer än japanskan och hon lyfte därmed sist av de två. Japanskan lyckades få upp vikten och godkänt med 2-1 av domarna. Marcela var därmed tvungen att bättra på personbästat med 4,5kg för att plocka hem guldmen det gick inte, det blev helt enkelt för tungt. Marginalerna är små i bänkpress och den här gången var Marcela en vit lampa till japanskans fördel från VM-guldet, istället blev det nu 115kg och ett silver vilket naturligtvis inte är fy skam även om det var guld som saknades hemma i samlingen, Marcela har sedan tidigare VM silver från 2004 och 2005 samt brons från 2009 och 2010.

VM fortsätter nu under hela veckan och på lördag är det dags för maken Kenneth "Kenta" Sandvik att tävla i herrarnas tungvikt.

VM brons till Kenta, guld till Freddi och tionde raka till SFI!

2012-05-27 09:48 När man tittade på förhandsanmälningarna inför herrarnas tungvikt på årets VM i bänkpress så såg det ut att kunna bli en tuff kamp om medaljerna och efter att invägningen var avklarad och ingångsvikterna var satta så stod det klart att det absolut skulle bli en supertävling om lyftarna kunde prestera på den nivå de förväntade sig. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik vägde in på 138,6kg och hade 327,5kg som ingångsvikt, vilket var fjärde tyngst av de sexton lyftare som kom till start. Tyngsta ingångsvikten av alla hade 172,9kg tunge svensken Johnny Wahlqvist med sina 347,5kg, Finlands Fredrik "Freddi" Smulter från Malax gick in näst tyngst på 332,5kg och dansken Tonni Jensen gick in på 330kg. Bakom Kenta fanns också en lång rad med vassa lyftare med såsom Rysslands Konovalov, Japans Midote, Ungerns Santa och Österrikes Einzinger.

Kentas ingångsvikt visade sig vara en bra val, stängen kom upp säkert och han fick tre vita lampor från domarna. Lite överraskande i dessa sammanhang så lyckades också alla utom två av de övriga lyftarna med att sätta sina första lyft, ofta på dessa tävlingar så brukar det vara en hel del bommade lyft redan på ingångsvikten. En av de två som bommade var Wahlqvist vilket innebar att Kenta låg trea inför andra lyftet och Freddi tog ledningen.

Till andra lyftet så kan man ännu inte börja titta allt för mycket på vad de andra deltagarna gör utan istället gäller det att säkra upp sitt resultat så gott det går och Kenta valde att öka till 335kg till sitt andra lyft vilket satt lika säkert som det första. Freddi klarade också sitt andra på 340kg och behöll ledningen medan både ryssen och dansken gick upp på samma vikt som Kenta med 335kg, dansken var lättast och låg tvåa, Kenta trea och ryssen fyra. Österrikaren höll sig också med i leken genom att klara 330kg medan svensken och ungraren bommade också sina andra lyft, tufft för dem men bra för Kenta, Freddi och Finland.



Inför sista lyftet så var det ett riktigt ormbö med hela nio lyftare inblandade i medaljstriden. För Kentas del innebar det att han hade två alternativ, han kunde gå på en vikt som kändes säker för att bättra på sitt resultat ytterligare och sedan hoppas på att de andra lyftarna som kom efter honom bommade sina lyft eller så kunde han chans och höja så att han kunde gå in bland de som lyfte sist för att på så sätt kunna plocka en medalj om han klarade. Den här gången valde han att gå på säkerhet och begärde 340kg till sitt sista lyft vilket också det blev ett riktigt bra lyft och baserat på hur det såg ut på live sändningen så såg det ut att ha funnits mera att ge, men 340kg

är ett absolut toppresultat av Kenta och han låg för tillfället etta på lättare kroppsvikt än Freddi. Nu var det bara att sätta sej ned och se vad de andra lyftarna kunde göra. Ryssen, dansken och österrikaren valde alla att gå på 342,5kg för att försöka slå Kenta, ryssen klarade medan de andra bommade och Kenta petades ned till en silverplats. Freddi hade ökat till 345kg och också han visade sej vara säkerheten själv denna dag, han tryckte vikten hela vägen utan problem och tog ledningen. Svensken försökte ännu en gång på ingångsvikten 347,5kg men det blev ingenting i sista lyftet heller. Ungraren som också han var utan ett godkänt lyft valde att gå på hela 350,5kg vilket skulle vara nytt världsrekord om han klarade men han orkade inte pressa stängen hela vägen och tävlingen var därmed avklarad.



En mycket glad Freddi fick för andra gången ställa sej högst upp på VM-pallen, 2009 tog han också guld, ryssen tog silvret och Kenta fick med sej sin tionde VM medalj hem till samlingen! Han har sedan tidigare guld från 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2010, 2011, silver från 2009 och brons från 2002. Imponerande säker lyftning av alla tre medaljerna och faktiskt av hela startfältet med bara två utbomningar. Det brukar ofta se annorlunda ut i resultatlistorna med massor av bommade lyft och utbomningar men under detta VM har det sett annorlunda ut, det var egentligen bara herrarnas -105kg och -120kg klass som det fanns mycket rött i resultatlistorna. Vi får hoppas att detta är en trend som håller i sej, det är så här man vill att en

tävling skall se ut alla är med i tävlingen istället för en massa chansningar som inte går hem. Freddi blev också tävlingarnas bästa lyftare på poäng baserat på kroppsvikt och hur mycket man lyfter. En japan i 83kg kassen var näst bäst och Kenta blev tävlingarnas tredje bästa lyftare.

Sist men inte minst så kan vi konstatera att detta är tionde året i rad (!) som tungviktsguldet på VM i bänkpress går till en lyftare från svensk-finland och SFI. Förutom Kentas och Freddis guld så tog Ove Lehto hem titeln 2008. SFI fyller 100år i år och vi kan väl se detta som kraftsportens present!

Ser man framåt för Kentas del så är det nu EM i bänkpress i början av augusti som gäller och sedan har SFIM i bänkpress här hemma i Mariehamn den 8 september dit vi naturligtvis hoppas att Freddi också har möjlighet att komma, Kenta är säkert sugen på en revansch och kanske också Ove dyker upp i tungvikten för att utmana, tre världsmästare som gör upp här på hemma plan skulle vara något lite extra!

Jimmy tävlade igen förra helgen

2012-05-30 20:14 Han tävlade RAW på en serietävling i Upplandsväsby, vikt 101,5kg, och gjorde serien 195-120-240=555kg totalt.

Marcela sjua på Classic Powerlifting World Cup och delgrensbrons i bänken

2012-06-12 18:39 Marcela Sandvik satte finskt RAW-rekord i bänken
Allt fler och fler länder arrangerar skilda RAW mästerskap i styrkelyft, d. v. s. styrkelyft utan den numera annars obligatoriska utrustningen, och Internationella styrkelyftsförbundet (IPF) har från och med i år ett officiellt mästerskap som man valt att kalla Classic Powerlifting World Cup. Dessa tävlingar avgörs denna vecka i Eriksdalshallen i Stockholm och ÅKKs Marcela Sandvik tävlade idag i damernas 52kg klass.



Totalt tolv lyftare kom till start i klassen och Marcela låg någonstans mitt i fältet resultatmässigt. Hon vägde in på 51,55kg och i det inledande knäböjen så gick det inte helt enligt planerna, första lyftet blev under känt på grund av dåligt djup men i andra försöket så satte 102,5kg vilket är 2,5kg under personbästat utan utrustning. I sista lyftet så försökte hon på 107,5kg vilket nog kom upp men underkändes också det på grund av dåligt djup. I bänken lyckades hon bra och tryckte 80kg i sitt andra lyft vilket är nytt finskt rekord i klassen och gav också delgrens brons, guld och silver gick båda på 90kg. Marcela försökte även på 82,5kg i andra lyftet men det blev

dock för tungt för dagen. I marken drog hon alla sina tre lyft med 135kg i sista vilket gav 317,5kg totalt, en förbättring av personbästat och SFI-rekordet med 2,5kg, vilket gav en sjunde plats totalt. Guldet gick till Ryssland på 382,5kg, silvret till USA på 372,5kg och bronset till Ungern på 352,5kg.

En bra insats av Marcela även om knböjen kunde ha gått bättre. Tävlingarna fortsätter nu under veckan och med på plats som landslagscoach för det finska laget är ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik.

ÅKK Sommar RAW 7



2012-07-14 15:51 För sjunde året i rad arrangerade ÅKK Sommar RAW ute på Ove och Sandras gård i Bjärström och då var det naturligtvis RAW bänkpress som stod på schemat. Nitton lyftare kom till start och tävlingen avgjorde i två grupper.

Tre damer fanns med, Erika Gadzona, Marcela Sandvik och Sandra Lönn, de tävlade alla i olika viktklasser och alla tre satte varsitt SFI-rekord i sin respektive klass. Erika tog rekordet för juniorer U23 i 57kg klassen genom att klara 45kg, Marcela tryckte upp hela 85kg i 52kg klassen och Sandra klarade

114kg i sitt sista lyft, nytt rekord i +84kg klassen.

På herrsidan så var Sebastian Cederberg ensam i 83kg klassen, han tryckte upp nya äländska rekordet 140,5kg i sitt andra lyft men 142,5kg i sista blev för tungt.

I 93kg klassen fanns fyra lyftare med, klassen vanns av en av dagens gästlyftare Hangös Stefan Westerholm som imponerade stort genom att klara nytt SFI-rekord med hela 180kg i sitt andra lyft, 190,5kg i sista var också nära. ÅKK veteranen Anders Johansson tryckte upp 150kg och tog därmed SFI rekordet för veteraner över 40år, Jesper Svanfelt gjorde också 150kg men bommade sedan två försök på 170kg. Robert Brunila slutade fyra i klassen med 92,5kg.

105kg klassen var dagens största med sju lyftare, ÅKKs Björn Berg tog hem segern med ett lätt lyft på 157,5kg, tvåa var Ekenäs-lyftaren Martin Salin på 155kg, Trea var Anders Kurki från Gävle, fyra ÅKKs Tommy Nordlund på 140kg, femma KK-Ekens Robert Salin på 130kg, Jummy Pero slutade sexa på 125kg och KK-Ekens junior Fred Salin var sju på 115kg. Freds resultat var nytt SFI rekord för juniorer U20.

Ove Lehto och Ekenäs Tomas Salin tävlade i 120kg klassen. Ove klarade alla sin atre lyft med 222,5kg i sista vilket var nytt SFI-rekord i klassen och också dagens bästa lyft på poäng. Tomas klarade också alla sina tre lyft med 162,5kg i sista.

Emil Sundberg och Mikael Dahlström tävlade i +120kg klassen, Emil fick bara ingången på 165kg efter två bra försök på 180kg som tyvärr inte kom hela vägen. Mikael klarade 147,5kg.

Dagen avslutades i vanlig ordning med diverse andra aktiviteter så som kroppsviktsbänk, järnspejts- och vikt-kastning och naturligtvis grillad mat med dryck och trevligt umgänge.

EM guld och finskt rekord i marklyft av Klas, brons till Chrille



2012-07-17 18:15 Åter igen var det Tjeckiska Pilsen som stor som värdar då Europamästerskapen i styrkelyft för veteraner skulle avgöras. ÅKKs två äldsta veteraner, Christer "Chrille" Gustafsson och Klas Helén fanns på plats och tävlade redan under tävlingarnas första dag, Chrille i 83kg

klassen för Masters 3 (60-69år) och Klas i 105kg klassen för Masters 4 (70-79år). Antalet deltagare i dessa oldboys-klasser är sällan särskilt stort, i Chrilles klass kom fyra lyftare till start och i Klas klass så var det endast två deltagare med.

Båda tävlade samtidigt men i olika grupper och först ut av de två var Klas. Han vägde in på 98,26kg och gick in på en säker vikt, 115kg, i knäböjen. Han brukar kunna ha problem med att få till djupet ordentligt, men första lyftet såg riktigt bra ut och godkändes utan tveksamheter. Han tog sedan 125kg i andra lyftet och begärde upp 130kg till sista lyftet där vikten nog kom upp men det saknades en del på djupet och lyftet underkändes av domarna. Hans motståndare, tysken Feldmann fick 100kg i knäböjen så här blev det delgrensguld till Klas. Chrille som under flera månaders tid har haft problem med en ryggskada hade en allt annat än bra uppladdning inför tävlingen, men han kände ändå att det var så pass bra att han kunde åka och tävla. Han vägde in på 82,25kg och satte ingångarna till 200-145-200. Första knäböjen gick utan problem och han höjde till 215kg i andra lyftet, det blev riktigt tungt men godkänt med 2-1 av domarna. Han valde sedan att stå över tredje lyftet, 215kg är ett



bra resultat med tanke på omständigheterna och det var nog en god idé att spara på ryggen. 215kg gav delgrensbrons efter Tysken Ludeke på 217,5kg och Ungraren Fabri på 225kg.

I bänken gick Klas in på 115kg och klarade vikten utan problem i första lyftet och han ökade till 120kg till andra lyftet. Där blev det dock problem, han orkade inte riktigt pressa vikten hela vägen och lyftet underkändes. Han gick om på samma vik i sitt sista lyftet men inte heller det lyckades. Tysken fick också bara sin ingångsvikt på 117,5kg, delgrenssilver till Klas med andra ord. Också Chrille hade problem i bänken han fick ingångsvikten på

145kg i första men sedan blev det problem med 150kg i de två följande lyften, i det första försöket kom vikten upp men lyftet underkändes och i det andra orkade han inte pressa hela vägen. Dock räckte hans resultat till delgrensguld.

Inför marken så låg Klas före tysken och båda såg ut att vara ganska jämnstarka i marken. Båda två klarade alla sina tre marklyft och de avslutade båda på 155kg i sina sista lyft. För Klas innebar det inte bara ännu en delgrens seger utan också guld totalt och även nytt finskt rekord i marklyft i hans klass. Chrille fick problem med ingångsvikten på 200kg i sitt första marklyft då han av någon anledning fick två röda lampor av domarna. Han gick dock om på samma vikt i andra lyftet och klarade, han ökade sedan till 215kg till sista i ett försök att komma upp på silverposition totalt men han orkade inte med den vikten idag. Totalt blev det 560kg och brons för Chrille, en bra bit under hans normala kapacitet, men ändå klart godkänt med tanke på ryggskadan och den sparsamma träningen. Silvret gick till tysken på 575kg och guld till ungraren på 615kg totalt.

I morgon tävlar Vasas Magnus Häggblom i 105kg klassen Master 3, han coachade idag ÅKK lyftarna.

Grattis till Sandra och Ove!

2012-07-29 16:04 Grattis till Sandra och Ove som gifte sej igår och tack fes



för

Marcela Sandvik Europamästarinna i bänkpress



2012-08-09 14:54 Inför EM-tävlingarna i bänkpress nere i Italienska Terni så var Marcela Sandvik en klar guldfavorit i damernas 52kg klass, ingen såg på pappret ut att kunna matcha henne om hon fick till en bra tävling. Efter att invägningen var avklarad och ingångsvikterna var satta så var det Marcela som hade fördel på lättare kroppsvikt mot vassaste motståndaren Sveriges Nina Eriksson, Marcela valde att lägga en säker ingångsvikt på 110kg, det viktiga idag var placeringen inte resultatet, svenskan gick in på 107,5kg.

Båda klarade sina första lyft och båda ökade till 112,5kg till sina andra lyft och båda klarade även den vikten, men Marcela låg nu i ledningen på lättare kroppsvikt. Svenskan försökte gå pånock genom att begära upp 120kg till sitt sista lyft medan Marcela begärde upp nya europarekordvikten på 128kg. Marcela kunde därmed bevaka läget och ändra sin vikt till 120kg hon också ifall svenskan klarade sitt försök.

Dock blev det inte något annat än ett försök från svenskan, hon klarade inte lyftet och Marcela var klar sergarina. Hon gjorde ändå ett tappert försök på 128kg i sitt sista lyft men det gick inte vägen den här gången. Bronset gick till Ryssland på 107,5kg.

Marcela kan nu titulera sej europamästarinna i bänkpress 2012, hon har sedan tidigare ett guld, fem silver och två brons från EM sammanhang.

EM-tävlingarna fortsätter nu och på lördag är det dags för Kenneth "Kenta" Sandvik att försöka matcha frugans placering då herrarnas +120kg klass avgörs.

Dubbelt guld till Sandviks under EM i bänkpress



2012-08-11 15:04 Herrarnas tungvikt med Kenneth "Kenta" Sandvik avgjordes som vanligt sist under EM tävlingarna i bänkpress. Målet var inställt på att försvara EM guld från förra året, men som vanligt så fanns det flera andra vassa lyftare med som också var sugna på medaljer av ädla valörer och också den intensiva värmen nere i Italien gjorde att man kanske inte kunde vara riktigt 100 på hur dagsformen var. Då invägningen var klar och ingångarna satta så hade Kenta tredje högsta ingångsvikten på 330kg, dansken Jensen och österrikaren Enzinger hade 335kg respektive 337,5kg. Närmast bakom var två normmän på 315kg och 317,5kg. Kenta vägde in på 139,3kg, österrikaren 144,16kg och dansken 131,7kg.

Första omgången inleddes lite ovant med att de flesta lyftarna klarade sina lyft, i vanliga fall brukar man få se en del bommade lyft redan på ingångsvikterna och det lyckades också för Kenta även om det inte såg ut som någon riktig stänkare. Dock blev det stop både för dansken och österrikaren så efter första omgången så var det Kenta som låg i ledningen.

Till andra omgången så begärde Kenta 337,5kg, både dansken och österrikaren valde att öka lite trots sina bommar i första och de gick på 337,5kg respektive 340kg. Kenta klarade också sitt andra lyft utan några större problem medan både dansken och österrikaren åter igen bommade. Bakom Kenta så klarade de båda normmännen sina båda lyft på 322,5kg och 325kg.

Inför sista lyftet hade Kenta en säker ledning med marginalerna på sin sida och han valde att begära upp världsrekordvikten 350,5kg till för att sätta press på sina motståndare och också se till att han kunde bevaka tävlingen och sänka vikten ifall någon skulle klara mer än hans 337,5kg. Båda norrmännen gick på 332,5kg i sina sista lyft och bommade så bakifrån fanns inte ågra hot, dansken var nära att klara i sitt sista lyft men bommade också han. Då det stod klart att österrikaren gick på 340kg i sitt sista lyft så sänkte Kenta också han till den vikten. Österrikaren var i princip helt klar med lyftet men orkade inte hålla vikten tills han fick rack-signalen och Kenta var därmed klar segrare, han valde ändå att göra ett försök på 340kg men det blev ganska halvhjärtat i värmen och han fick inte upp vikten. Hur som helst så stod alltså Kenta som segrare på 337,5kg, silver och brons gick till Norge. Detta var Kentas fjärde EM guld i bänkpress, han har också två silver och ett brons.

Frugan Marcela tog ju som bekant hem guld i damernas 52kg klass i torsdags så det blev dubbla guld till familjen Sandvik och ÅKK under dessa mästerskap! Kenta blev också näst bäste lyftare på poäng på herrsidan efter ryssen Kiselev som satte nytt världsrekord i 93kg klassen med hela 301kg. Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. I -120kg klassen som också avgjordes under dagen så tog Kentas landslagskamrat Timo Honkkanen hem guld på 295kg och igår klämde ÅKK-bekante Simon Kankkonen i med nytt finskt rekord i 93kg klassen på 262,5kg och tog brons.

Ny närmast så är det RAW-FM i bänkpress som väntar för Marcela redan nästa helg och helgen efter det skall både hon och Kenta till Nordiska mästerskapen i både styrkelyft och bänkpress som avgörs i Örebro.

Två guld och ett silver till ÅKK på första dagen av RAW FM i bänkpress

2012-08-18 12:38 RAW FM i bänkpress avgörs i helgen uppe i Äänekoski, alla klasser finns med både junior, öppen och veteranklasser, ÅKKs Erica Gadová, Marcela Sandvik och Emil Sundberg tävlade idag.



Erica var ensam i 57kg U23 klassen och vägde in på 56,5kg. Hon inledde med 40kg i första lyftet, tog sedan 45kg i andra vilket var tangerat personbästa. I sista försökte hon på 47,5kg men det orkade hon inte med idag.

Marcela tävlade i 52kg klassen och vägde på 51,6kg. Tyvärr så har hon varit förkyld inför tävlingen och motståndet var också tufft i form av Hanna Rantala, guldmedaljör i 57kg klassen på VM i bänkpress tidigare i år. Marcela gick in på 70kg för att säkra upp ett resultat, hon tog sedan 80kg i andra lyftet. Rantala hade då klarat 90kg i sitt andra lyft så Marcela begärde också upp 90kg till sitt sista lyft för att försöka slå henne på lättare kroppsvikt, vikt är hela

5kg mera än hennes personbästa, men det gick inte den här gången. Rantala klarade sedan 92,5kg i sitt sista lyft, vilket är nytt finskt rekord i klassen, så hon tog guld och Marcela fick silver.

Emil tävlade i +120kg U23 klassen, vågen stannade för dagen på 125,85kg. Motståndare var Markku Laukkanen och Nykarlebys André Sjöholm. Alla tre var riktigt jämna men Emil gick in tyngst på 165kg och kunde sedan bevaka sin ledning genom alla tre lyft, han tog 170kg i andra lyftet och försökte sedan på 190kg i sitt sista lyft men bommade. Tvåa var André på 167,5kg och Laukkanen tog bronset på 165kg.

Lite övriga SFI-prestationer från dagen var Sibbos Susanna Virkkunen som vann damernas 72kg klass med ett lyft på 107,5kg. I U20 klasserna så slutade KK-Ekens Junior Fred Salin fyra i 105kg klassen på 115kg och i 120kg gick guld till Sibbos Ville Vikman på 140kg. I U23 så slutade Nykarlebys Jakob Finne fyra i 83kg klassen med 110kg och Sibbos Bill Winter tog silvret i 120kg klassen med 155kg.

I morgon tävlar Ove Lehto i herrarnas -120kg klass.

Silver till Ove på RAW FM i bänkpress

2012-08-19 17:56 Ove Lehto tävlade under RAW FM i bänkpress andra dag, han vägde in på 119,8kg i herrarnas -120kg klass. Ove gick in på 215kg i sitt första lyft vilket kom upp utan problem, han ökade sedan till 220kg i andra lyftet vilket också gick bra. Inför sista lyftet så låg han tvåa efter Timo Honkanen som tog 232,5kg i sitt andra lyft. Ove hade dock ingen chans att matcha det resultatet och begärde nya finska veteranrekordvikten 222,5kg i sitt sista lyft vilket han klarade och silvret var därmed klar. Honkanen klarade 238kg i sitt sista lyft vilket var nytt finskt RAW rekord i herrklassen, bronset gick till Tero Arponen på 210kg.



Övriga SFI-resultat från dagen var Vasas William Rönn i 83kg klassen som slutade femma på 152,5kg, han bommade 160kg i sista lyftet vilket skulle varit nytt SFI-rekord om han klarat. Hangö IKs Stefan Westerholm tog brons i 93kg klassen med 182,5kg vilket var en putsning av hans eget SFI-rekord i klassen med 2,5kg. I 105kg klassen blev det guld till Vasas Marcus Björk på fina 192,5kg också det nytt SFI-rekord med 2,5kg. I herrarnas tungvikt, +120kg, så var det många som såg fram emot en duell mellan Malax Fredrik "Freddi" Smulter och Tuomas Korkia-aho. Freddi gick in på nya finska rekordet 255kg och klarade i sitt första lyft medan Korkia-aho gick in lite försiktigare på 235kg och klarade. Freddi ökade till 260,5kg i sitt andra lyft men bommade medan Korkia-aho klarade 245kg. Freddi bommade också sitt sista lyft och Korkia-aho begärde upp 255,5kg vilket han faktiskt fick upp men som underkändes av domarna. Guldet gick med andra ord till Freddi!

I herrarnas veteranklasser så blev det silver till Henrik Winter i 105kg M50 på 170kg.

Dubbla guld på Nordiska mästerskapen i styrkelyft



2012-08-25 09:08 Årets Nordiska mästerskap i både styrkelyft och bänkpress avgörs nu i helgen i Örebro, första dagen var det styrkelyft som gällde. ÅKKs Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik deltog, Marcela i damernas 52kg klass och Kenta i herrarnas tungvikt. De tävlar också båda i morgon då bänkpressen avgörs.

Marcela hade två motståndare i sin klass, finska Mailla Ylinen skulle visa sej vara svåraste motståndet idag. Marcelas form var kanske inte riktigt på topp men hon vägde in på 51,65kg och inledde tävlingen bra med tre godkända knäböj med 137,5kg i sista. I bänken gick hon in på 110kg och klarade, men sedan blev det två bommar i de följande lyften på 115kg. Inför marken så var det riktigt jämt mellan Marcela och Ylinen som hade inlett med 150kg i knäböj och 75kg bänk och hon är ett står vassare än Marcela i marken. Marcela gick in på 135kg i första lyftet och klarade, Ylinen drog 162,5kg och tog ledningen med 5kg. Marcela som var lättast av de två begärde 140kg

till sitt andra lyft för att gå upp på samma total men i ledning på kroppsvikt, men bommade lyftet. Ylinen ökade bara 2,5kg till andra för att försöka hålla undan men bommade också hon. Marcela gick på 140kg igen i sista lyftet och klarade det den här gången, Ylinen försökte ännu en gång på 162,5kg men orkade inte och båda slutade på samma total, 387,5kg men med fördel till Marcela på kroppsvikt vilket gav guld.

Kenta vägde in på 137,85kg och hade egentligen ingen direkt motståndare som kunde hota honom, Sveriges Fredrik Svensson fanns med men han har haft problem med skador och låg en bit bakom idag. Kenta klarade 385kg i sin första knäböj och sedan 400kg i andra. Till sista så lastade han 410kg för nytt personbästa och nytt finskt rekord men han måktade inte med den vikten den här gången. I bänken valde han att köra med en lite större skjorta för att spara det där lilla extra till morgondagens tävling. Han inledde med 320kg och ökade sedan till 327,5kg till andra lyftet. Han fick upp vikten men det slog i ställningen och lyftet underkändes med 2-1 av domarna. Han gick om på 327,5kg i sista och klarade. I marken kändes det bra och han drog 300kg i första, 317,5kg i andra och avslutade sedan med nytt personbästa på 327,5kg i sista. Totalt gav det 1055kg, bara 2,5kg

från hans eget finska rekord. Kenta blev i och med detta fina resultat tävlingarnas bäste lyftare också på poäng. Efter tävlingen fick han göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

I morgon är det alltså bänkpress som gäller och då får de också sällskap av Ove Lehto som tävlar i -120kg klassen.

Helgens andra dubbla NM guld till Marcela och Kenta, Ove fick nöja sej med silver

2012-08-26 11:26 Nordiska mästerskapens andra dag innebar bänkpress för hela slanten. ÅKK hade tre lyftare med, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Ove Lehto.



Marcela tävlade för andra dagen i rad och valde att väga in i 57kg klassen idag på 52,4kg. Uppvärmningen kändes inget vidare så hon valde att gå in på 107,5kg i första vilket hon klarade och guldet var därmed klart. Hon tog sedan 112,5kg i andra och bommade sista på 115kg. 112,5kg räckte till för att hon skulle bli bäste damlyftare också idag.

Ove tävlade i -120kg klassen, vikt 119,75kg, där Sveriges Markus Larsson var det vassaste motståndet. Ove gick in på 290kg vilket han klarade utan problem och tog ledningen i klassen. Larsson, som var lättare än Ove, gick förbi genom att också han klara 290kg i

sitt andra lyft. Ove begärde 297,5kg till sitt andra lyft men tyvärr så kom det snett på vägen ner och blev helt misslyckat. Ove försökte på 300kg i sitt sista lyft men han orkade inte riktigt låsa ut vikten idag. Det slutade med silver till Ove på samma resultat som Larsson som tog guld på lättare kroppsvikt, Finlands Lasse Leinonen tog bronset.



Kenta tävlade också igår vilket säker påverkade hans prestation idag en del, han inledde dock med två godkända lyft på 320kg och 325kg och han var därmed klar segrare. Till sista lyftet begärde han upp 345,5kg för nytt nordiskt rekord och nytt personbästa men han orkade inte med den vikten, men han kunde ändå hämta hem helgens andra guldmedalj. Han blev också för andra dagen i rad bäste lyftare på poäng. Kenta vägde in på 139,15kg.

Närmast på programmet för alla tre när nu SFIM i bänkpress här hemma i Mariehamn lördagen den 8/9.

Världsmästare möts på SFI-mästerskapen i bänkpress

2012-09-02 22:30 Nu inkommande helg så firar Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) 100års jubileum genom att ordna jubileumsmästerskap här på Åland. Detta innebär mästerskap i friidrott, cykling, simning och kraftsport och man räknar med att ca 1500 SFI:are skall vara aktiva under helgen.

För kraftsportens del är det mästerskap i bänkpress som gäller, tävlingen avgörs i Idrottsgårdens stora hall på lördagen med början klockan 12:00, invägning för de tävlande är 10-11:30. Tjugofem lyftare från de olika SFI-föreningarna är anmälda och det kommer att bjudas på lyftning i absolut världsklass! Finland och SFI har under de senaste åren haft en lång rad internationella framgångar i bänkpress både på dam och herrsidan. En liten presentation av några av helgens deltagare:



Raija Jurkko, mångfaldig världs- och europamästare i styrkelyft, vinnare av World games med en meritlista som är sträcker sej två decennier bakåt. Innehar det finska rekordet i bänkpress i damernas 47kg klass på 95kg..

Marcela Sandvik, listan över nationella och internationella framgångar under de senaste tio åren är lång, VM silver och EM guld i bänkpress i år. Innehar det nordiska rekordet i bänkpress i damernas 52kg klass på 122,5kg och även finskt rekord i 57kg klassen på 123kg.

Sandra Lönn, dubbel världsmästarinna, senast 2011, och trefaldig Europamästarinna. Innehar både det finska och det svenska rekordet i damernas +84kg klass på 202,5 respektive 200kg.

Stefan Westerholm, före detta landslagsman i det finska landslaget, en femte plats på VM och en fjärdeplats på EM som bästa meriter.

Fredrik "Freddi" Smulter, regerande världsmästare i herrarnas tungviktsklass, också världsmästare och Europamästare 2009. Innehar finska rekordet i bänkpress i +120g klassen på 345kg.

Ove Lehto, världsmästare i bänkpress 2008, världsmästare i styrkelyft 2006 och flerfaldig Europamästare i styrkelyft och bänkpress. Innehar finska rekordet i -120kg klassen på 307,5kg.

Kenneth "Kenta" Sandvik, sjufaldig världsmästare i bänkpress, flerfaldig europamästare i styrkelyft och bänkpress, VM brons och EM guld i år. Har genom åren slagit 29 världs och europarekord i bänkpress, personbästa på 345kg.

Det kommer att finnas domare med licens att döma både nationella och internationella rekord på plats, dock kan man endast slå internationella rekord på internationella tävlingar så här är det de finska rekorden som jagas och vi hoppas naturligtvis på att det skall sättas både ett och två nya rekord under dagen.

Damerna tävlar alla i olika viktklasser men möjligheten att slå finska rekord bör ändå sporra och naturligtvis så blir det en kamp om vem som blir bäste damlyftare på poäng, baseras på hur mycket man lyfter i förhållande till kroppsvikt.

Herrarnas 105kg klass ser ut att bli dagens största klass med 6-8 deltagare men också +120kg klassen ser ut att få många deltagare och det är också där som dagens mest intressanta kamp kommer att vara. De tio senaste åren så har VM guld i herrarnas tungvikt gått till Finland och SFI och i och med att Ove valt att tävla i +120kg klassen så ställs alla tre guldmedaljörerna nu mot varandra. Igen av dem lär sälja sej billigt och att vi kommer att få se lyft på +300kg är det ingen tvekan om, frågan är bara hur mycket över 300kg som kommer att behövas för att ta hem guld, personligen så tippas jag på minst 340kg

Tävlingarna börjar alltså klockan 12:00 och beräknas hålla på till ca 13:30, alla är hjärtligt välkomna! Prisutdelningen kommer att hållas på Idrottsplan när friidrottens eftermiddagspass drar igång ca 15:45. Efter prisutdelningen kan man följa friidrotten eller passa på att bada lite bastu innan vi samlas för buffé middag.

Finska ADK gjorde oanmält dopingtest på Marela och Kenta

2012-09-05 19:22 Representanter för Finska Antidopingkommittén (ADK) dök igår kväll upp hemma hos Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik och de fick båda lämna ett dopingtest. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Världsresultat och flera finska rekord på SFIM i bänkpress



Fyra damer deltog, dock alla i olika klasser. Lättast var mycket meriterade Raija Jurkko som i år har börjat tävla för Ekenäsklubben KK Eken. Redan innan tävlingen så hade hon det finska rekordet i damernas 47kg klass på 95kg. Målet idag var att slå rekordet och därför gick hon redan i det första lyftet in på nya rekordvikten 95,5kg vilket hon klarade. Hon fortsatte sedan med att klara också sina två följande lyft på 97,5 respektive 100kg vilket alltså innebar en förbättring av rekordet med fem kilo.

Marcea Sandvik tävlade i 52kg klassen där hon gick in på 110kg, formen var inte på topp och hon ökade lite försiktigt till 112,5kg i andra men klarade inte den vikten, hon gjorde ännu ett försök i sista lyftet men också då blev det bom.

ÅKKs Erika Gadzova tävlade i 57kg klassen där hon satte nytt SFI-rekord för juniorer U23 med 62,5kg i sitt andra lyft. Hon försökte också på 65kg i sista men bommade.

Sandra Lönn tävlade i +84kg klassen och klarade där 170kg och 182,5kg i sina två första lyft sedan försökte hon slå sitt eget finska rekord i sista lyftet genom att begära upp 203kg men det orkade hon inte med idag.

Lättast bland herrarna var en nedbantad Pontus Lindroos som vägde in på 73,15kg i 74kg klassen, han inledde med 110kg i första lyftet vilket är nytt SFI-rekord för M40 veteraner. Han försökte sedan två gånger på 117,5kg men lyckades inte pressa upp vikten.

I 83kg klassen vann Hangös Johan Henriksson med 157,5kg och tvåa var ÅKKs Sebastian Cederberg som tog 135kg i första lyftet men sedan bommade på 142,5kg i sina två följande lyft. Båda tävlade RAW, dvs utan bänkpress skjorta.

I 93kg klassen deltog fyra lyftare, vann gjorde före detta landslagslyftaren Stefan Westerholm från Hangö på fina 220kg, silvret gick till ÅKKs Anders Johansson som klarade 165kg i sitt andra lyft, han bommade sedan 170kg i sista lyftet. trea var ÅKKs Hannes Immonen som lyckades bra och tryckte upp 160kg i sista lyftet vilket är nytt SFI-rekord för juniorer U23. Hangös Magnus Henriksson slutade fyra också han på 160kg.



2012-09-08 15:57 I samband med att SFI firade 100år så hölls SFI-tävlingar i friidrott, simning cykling och kraftsport på Åland nu i helgen. Kraftsporten bjöd på mästerskap i bänkpress med tjugofem deltagare. Tävlingarna hölls i Idrottsgårdens stora sal och domare med licens för att döma finska rekord fanns på plats.



105kg klassen var dagens näst största klass sett till antalet deltagare med fem lyftare. KK Eken's Pontus Westerlund knep guld då han klarade 207,5kg i sitt sista lyft, ÅKKs Björn Berg tog silvret på 205kg och bronset gick till KK Eken's Robert Salin som satte nytt personbästa med 185kg. Fyra var Hangös Andreas Koli på 160kg, femman Ekenäs junioren Fred Salin som satte nytt SFI-rekord för juniorer U20 med 132,5kg.

I 120kg klassen var det endast en deltagare, Thomas Salin från Ekenäs som klarade 197,5kg i sitt sista lyft.

Dagens största klass i alla bemärkelsen var +120kg klassen med sju deltagare. Det var upplagt för en intressant kamp i och med att de tre lyftare som tagit hem VM guld i tungvikten de senaste tio åren nu ställdes mot varandra, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto samt Malas IFs Fredrik "Freddi" Smulter. Inför tävlingen så var det Freddi som var något av en favorit i form av regerande världsmästare och innehavare av det finska rekordet på 345kg. Publiken bjöds också på en riktigt fin tävling, alla tre inledde med säkra vikter, Ove på 290kg, Kenta på 325kg och Freddi på 332,5kg. Ove valde att gå på 307,5kg till sitt andra lyft för att bättra på sitt egen finska veteranrekord i klassen vilket han klarade. Kenta gick på 332,5kg för att få upp i ledning före Freddi på lättare kroppsvikt och klarade också han. Freddi i sin tur begärde upp hela 350,5kg till sitt andra lyft, vilket alltså skulle innebära nytt finskt rekord om han klarade men också ett inofficiellt världsrekord! För att så ett officiellt världsrekord så krävs det att det är en tävling med internationell status i stil med VM eller EM. Freddi fick dock problem med vikten och orkade inte riktigt räta ut båda armarna och lyftet underkändes. Till sista rundan valde Ove att gå på 320kg för att förbättra på sitt rekord ytterligare men bommade hårfint. Kenta såg chansen att plocka det finska rekordet av Freddi och begärde upp 345,5kg och med publikens stöd så tryckte han vikten hela vägen med tre vita lampor av domarna. Detta satte naturligtvis press på Freddi som gick om på 350,5kg i sista lyftet och nu såg det bättre ut, han klarade vikten utan några problem. Guldet gick alltså till Freddi, silvret till Kenta och bronset till Ove, alla tre med varsitt finskt rekord att lägga till meritlistan. Bakom de tre så gjorde ÅKK junioren Emil Sundberg en fin tävling där han satte alla tre lyft med 237,5kg i sista viltet var nytt SFI-rekord för juniorer U23. Femma var ÅKKs Mikael Dahlström som putsade personbästat rejält då han klarade 190kg i sitt andra lyft, sista på 2025kg var dock för tungt. Sexa var KK Ekens Johan Kidron också han på 190kg. Sist och tyvärr helt utan resultat var Nykarlebyns André Sjöholm som försökte tre gånger på 242,5kg utan att lyckas.

Det var en del publik på plats och de fick som sagt se lyftning av absolut världsklass! i och med 100års jubileet så hölls prisutdelningen nere på Idrottsplan där friidrotten håll på som allra bäst vilket naturligtvis var extra roligt. Som vanligt ett stort tack till domarna och alla andra som hjälpte till under dagen!

Jakobstads Kraftsportare r.f. - ny SFI förening

2012-10-02 19:33 Det är nu klart att den finska klubben Pietarsaaren Voimailijat (PV) nu också är en registrerad svenskspråkig förening, Jakobstads Kraftsportare r.f. Detta innebär att de nu också är medlemmar i SFI som nu har nio föreningar med i kraftsportsektionen. De kommer att tävla under förkortningen PV då det är deras traditionella namn, föreningen är stor med 22 licensierade lyftare i år och de ligger för närvarande fyra i den finska klubb rankingen för 2012. Det är möjligt att de kommer att dyka upp tävlade från PV redan på SFIM i styrkelyft här i Mariehamn den 1/12.

Första officiella Åländska RAW mästerskapen i styrkelyft avgjordes idag



2012-10-13 16:01 I och med att lyftning utan utrustning, RAW, har blivit mer och populärare så valde vi i år att arrangera ett skilt Åländskt mästerskap i RAW styrkelyft. Tio lyftare kom till start och Erika Gadzová var enda damlyftaren för dagen. Hon tävlade i 57kg klassen och samtliga hennes resultat under dagen är nya SFI-rekord för juniorer U23. Hon inledde med 80kg i knäböj, satte sedan 47,5kg i bänken och avslutade med 110kg i marken vilket gav 237,5kg totalt.

Dagens lättaste lyftare på herrsidan var Kenneth Lundsten i 74kg klassen, han inledde med 180kg i knäböj, tog sedan 137,5kg i bänken och 182,5kg i marken. Totalt blev det 500kg vilket är 30kg under hans eget åländska rekord i

klassen.

I 83kg klassen fanns tre lyftare med, Sebastian Cederberg, Anton Häggblom och Johan Sundberg. Sebastian inledde starkt med att 190kg i sin sista knäböj vilket är nytt åländskt rekord. I bänken hade han en kamp om det åländska rekordet med Anton, dock fick Sebastian se sej besegrad efter att ha fått bara ingången på 135kg och två bommar på 141,5kg. I marken drog han 235kg vilket gav en fin total på 560kg. Anton hade kämpat hårt med begränsat vätskeintag och bastubad för att komma ner i vikt, han vägde in på 82,75kg. På grund av bantningen var han osäker på formen och tog det ganska försiktigt men satte ändå alla tre böjar med 170kg i sista. Stora målet för dagen var att ta det åländska rekordet i bänken vilket han klarade i sitt andra lyft på 141kg och han ökade ytterligare med fyra kilo till då han lätt klarade 145kg i sista lyftet. I marken fick han också alla lyft med 212,5kg i sista vilket gav 527,5kg totalt. Johan gjorde också en riktigt bra tävling då han klarade samtliga nio lyft och fick nya personbästan i samtliga moment med serien 170kg i knäböj, 105kg i bänk, 205kg i marklyft och

482,5kg totalt. Samtliga hans resultat är också nya åländska rekord i M40 klassen och knäböj, marklyft och totalt är nya SFI rekord i M40 klassen.

Jesper Svanfelt och Hannes Immonen tävlade i 93kg klassen. Jesper imponerade som vanligt genom att putsa sitt eget åländska rekord i knäböj med 233kg i sista lyftet, i bänken fick han 165kg och han avslutade med ett mäktigt marklyft på 306kg vilket gav 704kg totalt. Både marken och totalen är nya SFI rekord i klassen. Hannes bommade tyvärr ut sej i knäböjen då han inte riktigt fick till djupet ordentligt vilket resulterade i röda lampor från domarna.

Björn Berg var ensam i 105kg klassen, hans träning har inte varit den bästa på grund av arbetet som sjöman, men han satsade för fullt och fick 195kg i knäböj, 165kg i bänkpress och 230kg i mark vilket gav 590kg totalt.

I tungvikten, +120kg, tävlade Ove Lehto och Emil Sundberg. Oves mål för dagen var att fylla på i rekordlistorna för M40 veteraner där SFI-listan gapat tomt sedan viktclassbytena för snart två år sedan. Han inledde med 265kg i knäböj, tryckte sedan 225kg i bänken och drog sedan 310kg i marken vilket gav 800kg totalt. Emil Lyckades inte riktigt få till det idag, han fick bara ingången på 240kg i knäböj, i bänken klarade han 180kg men bommade sedan på personbästa försöket på 190kg och i marken fock han nöja sen med 290kg idag. Totalt gav det 710kg vilket är 45kg under personbästat från tidigare i år.

Domare var Marcela Sandvik, Anders Johansson och Kenneth "Kenta" Sandvik. Som vanligt ett jätte tack till alla som hjälpte till som passare under dagen, ni är alla guld värda!

Nästa tävlade på programmet här hemma är nu SFI-mästerskapen i styrkelyft lördagen den 1 december.

Kenta sjua på VM med nytt finskt rekord på 1065kg totalt.



2012-11-04 17:41 VM i styrkelyft avgjordes i år på exotiska Puerto Rico bland sandstränder och vajande palmer. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tog sej den långa vägen dit för att för åttonde gången försvara de finska färgerna på ett styrkelyfts VM. På meritlistan finns som bäst tre fjärde platser från 2005, 2008 och 2011. På förhandsanmälningarna inför årets VM så fanns dock Kenta på en åttonde plats på sin personbästavikt från EM tidigare i år på 1057,5kg och startfältet ovanför honom såg ut att vara bland det hårdaste någonsin på ett VM. Tre lyftare var anmälda på över 1100kg, Ukrainas Viktor Testov och Volodomyr Svistunov samt Norges Carl Yngvar Christensen, men också bakom dem så fanns det oerhört vassa lyftare så Kentas möjligheter att klättra i resultat listan såg relativt liten ut den här gången. För att ge lite perspektiv

så var gällande världsrekorden i de olika momenten 445kg i knäböj, 350kg i bänkpress, 397,5kg i marklyft och totalt 1135kg.

Totalt sexton lyftare deltog i Kentas +120kg klass och man hade valt att dela upp det i en A- och en B-grupp, Kenta fanns med i A-gruppen där de nio bästa fanns med. Han vägde in på 140,22kg och lade ingångsvikterna till 390kg i knäböj, 330kg i bänkpress och 310kg i marklyft. Standarden i böjen i A-gruppen var otrolig och Kentas 390kg var den lägsta ingångsvikten av alla nio! Ryssen Andrey Konovalov och USAs Blaine Sumner gick båda in på imponerande 440kg alltså endast fem kilo under gällande världsrekord. Kentas första lyft var riktigt lätt och han höjde till 405kg i andra, också det kom med bra fart. Till sista böjen valde han att gå på nya personbästa vikten 412,5kg och han visade att han som vanligt kan när det verkligen gäller genom att sätta också den vikten utan problem. En riktigt bra start med tre godkända lyft och nytt personbästa som också är en förbättring av hans eget finska rekord med 5kg. Dock var standarden i övrigt smått otrolig och Kenta låg nia efter knäböjen. Ryssen Konovalov tog delgrens guld med nya världsrekordvikten 460kg, silvret gick till Christensen på 445kg och bronset till Svistunov med 442,5kg. Jänkaren Sumner och Tjeckiens Spingl klarade båda 440kg och Ukrainas Testov fick 435kg, detta kan mycket väl ha varit världens genom tiderna hårdaste böjtävling!

Inte ens i paradgrenen bänkpress var Kenta den stora favoriten i och med att världsrekordhållaren Testov fanns med i startfältet. Kenta laddade ändå på för fullt och klarade också här ingångsvikten på 330kg utan problem, han ökade till 337,5kg i andra och satte även den. Sista vikten blev 342,5kg för att bättra på resultatet ytterligare

lite till vilket han också klarade. Det räckte som väntat inte till guld då Testov ökade världsrekordet till 357,5kg i sitt sista lyft. Kenta tog dock delgrenssilvret, bronset gick till Konovalov på 340kg. Inför marken låg Kenta femma totalt på 755kg, dock är just marklyftet Kentas svagaste gren och det fanns några lyftare som hotade bakifrån. Konovalov låg i täten på imponerande 800kg tätt jagad av Testov på 792,5kg, trea var Christensen på 775kg.

Redan vid första marklyftet på 310kg så kunde man se att Kenta hade något problem, troligen kände han av någon skada, och han fick kämpa rejält för att dra vikten hela vägen. Han höjde försiktigt till 317,5kg till andra lyftet men han kunde inte dra vikten utan tappade greppet innan han var klar med lyftet och inte heller sista lyftet lyckades. Synd att han inte kunde plocka ytterligare kilon, men totalt blev det ändå nytt personbästa och nytt finskt rekord med 1065kg! Det räckte till en sjunde plats totalt vilket väll var ungefär vad som var väntat, hade han fått andra marken så hade han klättrat två placeringar till en femteplats. Det blev en spännande strid om medaljerna totalt, segrande ur striden gick Testov på nya världsrekordet 1147,5kg, tätt följd av Konovalov på 1145kg och Christensen på 1132,5kg.

Nu blir det några dagars semester "over there" för Kenta innan han kommer hem igen, vi får hoppas att det inte är någon allvarlig skada och att han kan vara med på SFIM i styrkelyft här hemma i Mariehamn lördagen den 1 december.

ÅKK 30 år, 1982 - 2012



2012-11-06 00:00 Ålands Kraftsportklubb fyller i år 30år och för att ge lite historik så kommer jag under november månad att gå igenom åren år för år på denna sida. Det blir bara en snabb genom gång med lite axplock, vill man veta allt så läser man Verksamhetsberättelserna. Jag hoppas det kan vara intressant läsning!.

Historiken är nu uppdaterad med 2006-2011. 2012 kommer i samband med att årsberättelsen blir klar.

2011

Året då man gjorde om viktclasserna inom styrkelyft. Vi har tjugosex aktiva lyftare under året. Fem lyftare deltar på årets inledande klubbmästare i styrkelyft. Lucas Donner tar brons på junior FM i bänkpress. Sandra Lönn tar brons på SM i styrkelyft efter en del förvirring. På FM i styrkelyft tar Ove Lehto och Kenneth Sandvik guld, Marcela Sandvik bommar ut sej och Jimmy Pero slutar åtta. Hannes Immonen slutar femma på junior FM i styrkelyft. Marcela och Kenta tar guld på FM i bänkpress och Ove silver. Christer Gustafsson tar guld på veteran FM i styrkelyft. SFIM i bänkpress avgörs i

Malax med sex åländska deltagare. Kenta slutar fyra på EM i styrkelyft i Tjeckien. Fjorton lyftare deltar på ÅM, Sebastian Cederberg debuterar. VM i bänkpress avgörs i Österrike där Marcela och Ove slutar fyra, Sandra och Kenta tar guld. Chrille tar brons på veteran EM i styrkelyft. Arton lyftare deltar på Sommar RAW. På EM i bänkpress blir det silver till Marcela, Sandra och Ove medan Kenta tar guld. På första officiella FM i RAW bänkpress tävlar fem ÅKK lyftare. Några av klubbens medlemmar åker till Örebro på träningsläger. Årets andra klubbmästare är en RAW tävling i styrkelyft med femton deltagare som redan dagen följdes upp av en vanlig styrkelyftstävling med fyra deltagare. Kenta slutar fyra på VM i styrkelyft. Sandra vinner SM i bänkpress genom att pressa nytt svenskt rekord på 200kg. SFIM i styrkelyft hålls i Mariehamn. Året avslutas med en två småmästare, en bänkmästare och en RAW styrkelyft med totalt elva deltagare. Jimmy Pero har som vanligt tävlat flera gånger på seriemästare i Sverige

2010

Antalet aktiva fortsätter att vara stort då det under året är 26 licensierade lyftare. Året inleds med att Jesper Svanfelt äntligen klarar av 300kg gränsen i mark då han klubbmästaren i januari drog 300,5kg för att slå Ove Lehtos Åländska rekord i 90kg klassen, tävlingen hade tolv deltagare. Juniorerna John Lindholm, Emil Sundberg och Lucas Donner tar två guld och ett brons på junior FM i bänkpress och Christer Gustafsson tar silver på

veteran FM i bänk. På FM i styrkelyft deltar hela sju ÅKK-lyftare, Ove tävlar i 110kg klassen och tar där sitt fjortonde raka FM-guld i styrkelyft, Kenneth Sandvik tar också guld i +125kg klassen. Vid junior FM i styrkelyft deltar tre ÅKK juniorer, Tomas Sundblom, John Lindholm och Emil Sundberg. Marcela Sandvik och Kenta tar guld respektive silver på FM i bänkpresse. Emil tar guld på junior NM i styrkelyft. På EM i styrkelyft i svenska Köping deltar Kenta, Ove och Sandra Lönn, Kenta tar brons totalt. På ÅM deltar sexton lyftare där junioren Hannes Immonen debuterar. Marcela tar brons på VM i bänkpresse i USA där Kenta tar sitt sjätte guld. Emil slutar fyra på junior EM i styrkelyft med serien 307,5-220-287,5=815kg. Chrille tar silver på veteran EM i styrkelyft. ÅKK har fem deltagare på SFIM i bänkpresse i Nykarleby. Sommar RAW firar fem år med nitton deltagare. På EM i bänkpresse tar Marcela brons, Sandra guld och Kenta brons. Tre deltagare är med på inofficiella RAW FM i bänkpresse. På nordiska mästerskapen i styrkelyft tar både Marcela och Kenta guld och på NM i bänkpresse så blir det guld till Marcela, Sandra och Kenta samt brons till Ove. Emil Sundberg debuterar i VM sammanhang på junior VM i styrkelyft och slutar åtta. Årets andra VM debutant var Chrille som tar silver på veteran VM i styrkelyft. Vi har klubb tävling i styrkelyft med sju deltagare. Kenta deltar på VM i styrkelyft i Syd-Afrika och slutar femma. Sandra tar guld på SM i bänkpresse. Tjugofem lyftare tävlar på SFIM i styrkelyft varav elva från ÅKK. Året avslutas med en "liten" bänktävling med nio deltagare.

2009

Också i år var det 22 licensierade lyftare. Vi hade en klubb tävling i januari där bland annat Anton Häggblom debuterade. Christer Gustafsson blir M3 veteran och tar guld på veteran FM i bänkpresse. Emil Sundberg tar guld på junior FM i bänkpresse. Både Ove Lehto och Kenneth Sandvik tävlar i -125kg klassen på FM i styrkelyft, Ove vinner sitt trettonde raka guld. Marcela Sandvik tar silver på FM och Sandra guld på SM i styrkelyft. Emil vinner junior FM i styrkelyft med serien 300-180-275=755kg. Marcela, Kenta och Ove deltar på FM i bänkpresse. Emil tar NM brons i styrkelyft i Danmark. Christer Gustafsson vinner veteran FM guld i styrkelyft och sätter nordiskt rekord i knäböj. Kenta tar silver på EM i styrkelyft. Elva lyftare deltar på ÅM. Marcela tar brons på VM i bänkpresse och Kenta slutar tvåa. Emil slutar sjua på junior EM i Jönköping. Chille tar silver på veteran EM i styrkelyft. Tretton lyftare deltar på Sommar RAW. Marcela och Kenta tar brons och silver på EM i bänkpresse. SFIM i bänkpresse avgjordes i Ekenäs med totalt tjugofyra deltagare, ÅKK junioren John Lindholm imponerade med 177,5kg i 100kg klassen. Fem lyftare deltog på en klubb tävling i styrkelyft där Sandra Lönn gjorde serien 160-195-165=620kg. Marcela och Kenta åker till Indien och tävlar på VM i styrkelyft. ÅKK tar brons på lag FM i styrkelyft med Ove, Kenta, Emil och Jimmy Pero i laget. Tjugoåtta lyftare deltar på SFIM i styrkelyft som avgörs i Mariehamn. På lag SM i bänkpresse klaras Sandra 205kg i bänken, över gällande världsrekord.

2008

Vi hade tjugotvå aktiva lyftare under året och arrangerade sex tävlingar. Vid klubb tävlingen i början av året deltog nio lyftare, en av dem var debutanten Emil Sundberg som gjorde serien 210-120-230=560kg totalt RAW. Kenny Williams tävlar i Sverige och spräcker äntligen 300kg gränsen i mark genom att klara 306kg. Fem ÅKK juniorer deltar på junior FM i bänkpresse där Sebastian Mansnerus och Christoffer Viktorsson tar brons. Jimmy Pero klarar 700kg totalt på en serietävling i Sverige. Ove Lehto och Kent Sandvik tar varsitt guld på FM i styrkelyft medan Marcela Sandvik tar silver. På junior FM i styrkelyft imponerar Kenny Williams och Kim kalmer med serien 285-160-310=730 i 110kg klassen och 215-145-250=610kg i 82,5kg klassen vilket ger guld och brons, Sebastian Mansnerus tar silver i 67,5kg klassen med serien 160-102,5-175=437,5kg och Christoffer Viktorsson tar silver i 110kg klassen med 190-130-197,5=517,5kg. Kenta och Ove tar sina traditionsenliga guldmedaljer på FM i bänkpresse. Kenny tävlar på NM i styrkelyft men bommar ut sej i knäböj. Marcela och Kenta tar varsitt brons på EM i styrkelyft. Tolv lyftare deltar på ÅM. Kenny slutar sjua på junior EM i styrkelyft som avgjordes i Ukraina. Ove tar VM guld i bänkpresse och Sandra Lönn tar silver. Tio lyftare deltar på Sommar RAW. Marcela lyckas äntligen efter fyra raka EM silver i bänkpresse att ta guld med ett lyft på 110kg och också Sandra tar guld medan Kenta slutar fyra och Ove bommar ut sej. Tjugoåtta lyftare deltar på SFIM i bänkpresse i Malax dock endast fem från ÅKK. Det blir sex tävlingsstare för ÅKK på NM i styrkelyft och bänkpresse. Tio lyftare deltar på årets andra klubb tävling i styrkelyft. Marcela och Kenta deltar på VM i styrkelyft. Vi arrangerade SFIM i styrkelyft i Mariehamn med tjugofem deltagare där Ove tävlar i 125kg klassen och Emil fortsatte att imponera.

2007

En liten nedgång i antalet tävlande noteras då vi under året hade 24 licensierade lyftare. Björn Berg debuterar på årets första klubb tävling där också Pelle Eriksson imponerade med serien 265-200-265=730kg i 125kg klassen. Tre juniorer deltar på junior FM i bänkpresse och fem ÅKK-lyftare deltar på FM i styrkelyft. Kenny Williams och Sebastian Mansnerus tar brons på junior FM i styrkelyft medan Kenta och Marcela Sandvik tar varsitt guld på FM i bänkpresse. Ove Lehto tar EM guld i styrkelyft. Kenta tar sitt femte raka VM guld i bänkpresse med 337,5kg. Sexton lyftare deltar på ÅM. ÅKK deltar med lite styrkedemonstrationer på Ålandsdagarna hölls på Senatstorget i Helsingfors. Christer Gustafsson deltar på veteran EM i styrkelyft. Tolv lyftare deltar på Sommar RAW i

bänkpress. Kenta får hjärtrinfarkt och påbörjar resan ner till -125kg klassen. SFIM i bänkpress avgörs i Malax med fem ÅKK lyftare på plats. Marcela tar sitt fjärde raka EM silver i bänkpress och Ove tar guld. Marcela slutar tolv på VM i styrkelyft och Ove tar brons. ÅKK slutar femma på lag FM i bänkpress och sju ÅKK lyftare deltar på SFIM i styrkelyft. Både Jesper Svanfelt och Kenny Williams jagar under året den magiska 300kg gränsen i marklyft utan att lyckas.

2006

Klubben har det högsta antalet licensierade lyftare hittills med hela 28 stycken och vi arrangerar sex tävlingar här på hemmaplan! Året inleddes som vanligt med en klubb tävling i styrkelyft där fem av de elva deltagarna är debutanter. Kenny Williams tar brons på junior FM i bänkpress. Vid senior FM i styrkelyft tar Ove Lehto sitt tionde raka guld där också Kenneth Lundsten och Kenneth Sandvik tog varsitt brons. Sebastian Mansnerus och Kenny tar guld och silver på junior FM i styrkelyft medan Christer Gustafsson slutar trea på veteran FM. FM i bänkpress arrangeras av ÅKK, tävlingarna hålls på Idrottsgården med över 100 deltagare. Elva ÅKK lyftare deltar och medaljskörden blir tre guld, två silver och ett brons! Gulden stod Marcela Balogova, Sven-Erik Elfberg och Kenneth Sandvik för, Elis Högnäs och Ove tog varsitt silver medan Kar-Johan Sommarström tar brons. Kenta, Ove och K-J tävlade alla i +125kg klassen och tog alltså slätt där! Elis Högnäs vinner tävlingen Uppsalas starkaste man. Marcela och Kenta deltar på EM i styrkelyft och slutar fyra respektive tvåa, Kenta får dock guld till slut efter att vinnaren lämnat ett positivt dopingtest. På VM i bänkpress så blir det repris då Kenta också där först slutar tvåa men sedan får guld i efterhand. Sjutton lyftare deltar på ÅM i styrkelyft där Kim Kalmer debuterar. En skild lista för RAW-rekord dyker upp och bänktävlingen ÅKK sommar RAW arrangeras för första gången ute i Bjärström med fjorton deltagare. Marcela tar sitt tredje raka EM-silver i bänkpress där Kenta bommar ut sej och Ove kniper guld. SFIM i bänkpress avgjordes i Sibbo med elva ÅKK-lyftare på plats. Marcela och Kenta gifter sej. ÅKK deltar på lag FM i styrkelyft och tar guld för tredje året i rad och dagen efter blir det silver på lag FM i bänkpress där Kenneth Lundsten imponerar med 177,5kg i 75kg klassen. Ove tar VM guld i styrkelyft då VM avgörs i Stavanger med 1070kg totalt. Tjugoen lyftare deltar på SFIM i styrkelyft i Mariehamn där Ove sätter finskt rekord i knäbøj med 425kg. Klubben får under året åtta nya domare efter att ha ordnat en kurs här hemma. ÅKK utses av finska förbundet till "Årets klubb" i Finland

2005

Klubben håller platsen som landets tredje största klubb med 22 licensierade lyftare. Året inleds med en klubb tävling där nio lyftare deltar. En av SFIs stora namn, Kenneth Tallqvist, avstängs för doping. Kenneth Sandvik och Ove Lehto blir inbjudna till en uppvisningstävling i bänkpress i Nässjö med fem av världens toppnamn på plats. Mikale Dahlström tar guld på junior FM i bänkpress med 140kg i 110kg U20 klassen. Sex lyftare deltar på FM i styrkelyft, Kenta och Ove tar guld och Sven-Erik Elfberg tar brons. På junior och veteran FM i styrkelyft tar Christer Gustafsson silver i 82,5kg M2 klassen och Peter Mattson slutar trea i 75kg U20. Svenne tar brons på FM i bänkpress där Ove och Kenta hämtar hem varsitt guld. Ove tar brons på EM i styrkelyft där också Kenta är med och slutar fyra. Arton lyftare deltar på ÅM i styrkelyft varav två debutanter, Jesper Svanfelt och Kenny Williams som båda imponerade. Vi fixar egna ÅKK-medaljer som skall delas ut på ÅM. SFIM i bänkpress firar tio år och ÅKK arrangerar tävlingen i Mariehamn, tävlingen hålls utomhus på torget och lockar stor publik. De bjuds på rejäl show då nivån på tävlingen var utöver det vanliga, häftigast var Kenta som lyckades med bragden att bättra på sitt eget världsrekord i bänken hela fyra gånger under en och samma tävling, sista rekordnoteringen låg på då otroliga 340kg. Gästlyfare på tävlingen var Marcela Balogova från Tjeckien. Ove börjar lägga upp sin träningsdagbok online och lockar många läsare. Kenta slutar tvåa på EM i bänkpress. Marcela flyttar till Åland och börjar tävla för ÅKK. Klubben tar guld på lag FM i styrkelyft med Kenneth Lundsten, Jon Krogell, Kenta och Ove med i laget. Kenta slutar fyra på VM i styrkelyft i Miami. Ove och Kenta deltar på Örebro KKs Mästartmöte i styrkelyft Ove lyfter mest av alla men slutar tvåa på poäng. VM i bänkpress avgörs i Stockholm, Kenta och Ove tävlar båda i tungvikten och tar där guld respektive brons, tävlingen refereras live i Ålandsradio och Marcela tar silver i damernas 48kg klass. (sidonotering; en för ÅKK ännu okänd Sandra Lönn tar här guld i damernas tungvikt). Tjugosju lyftare deltar på SFIM i styrkelyft i Nykarleby, fjorton av dessa var från ÅKK. Anders Johansson fick stå över tävlingen och hoppa in som domare, ÅKK tar fem guld, två silver och två brons.

2004

Tjugoen lyftare har tävlingslicens vilket gör klubben till landets tredje största sett till antalet tävlande. Sven-Erik Elfberg och Elis Högnäs tar guld på junior FM i bänkpress, Svenne med 130kg i 60kg klassen och Elis med 210kg i 110kg klassen. Sex lyftare deltar på senior FM i styrkelyft där Ove Lehto sätter europarekord i bänkpress. Elis tar guld på junior FM i styrkelyft. Svenne och Elis tar båda guld på junior NM i styrkelyft med serierna 155-137,5-185=477,5kg och 280-212,5-277,5=770kg. Ove tar brons på EM i styrkelyft. På SFIM i bänkpress i Ekenäs sätter Kenneth Sandvik världsrekord i bänk med 320,5kg och Ove knäcker för första gången 300kg gränsen. Fjorton lyftare deltar på ÅM där Kenta gör 1022,5kg totalt och veteranen Christer Gustafsson

gör come-back efter många års frånvaro. Elis deltar på junior EM i styrkelyft nere i Bulgarien och slutar sjua efter en mindre lyckad tävling. Nio deltagare är med på den femte upplagan av Ålands starkaste man. Kenta förvarar EM titeln i bänkpress och NM titeln i styrkelyft. ÅKKs lag bestående av Thomas Mickelsson, Karl-Johan Sommarström, Ove och Kenta tar guld på lag FM i styrkelyft. Kenta tar sitt andra VM guld i bänkpress och Ove lyckas ta brons då VM avgörs i USA. Sexton ÅKK-lyftare deltar på SFIM i styrkelyft. ÅKK slutar tvåa i den finska klubb rankingen.

2003

klubben har tjugoen licensierade lyftare under året. Året inleds med en klubb tävling med hela tretton deltagare varav fem av dessa var debutanter och två av dessa var tjejer! FM-tävlingarna bjuder på framgångar och senior FM i styrkelyft är "en historisk dag för klubben" då både Ove Lehto och Kennet Sandvik sätter varsitt europarekord i bänkpress, Ove tar sitt sjunde raka FM-guld och tar finskt rekord totalt i 125kg kassen med 972,5kg. Jon Krogell tar silver i 90kg klassen på junior FM i styrkelyft. Vid FM i styrkelyft blir Kenta historisk genom att bli den förste lyftare i Europa att klara 300kg i bänk och han ökar på europarekordet ytterligare till 300,5kg då han senare tar guld på NM i bänkpress. Ove tar brons på EM i styrkelyft och på ÅM så spräcker han för första gången drömgränsen 1000kg totalt efter serien $365-280-365=1010$ kg. ÅM hade för övrigt hela arton deltagare! Tio ÅKKare deltar på SFIM i bänkpress i Hangö, Ove sätter nordiskt rekord i bänken med 294kg. Starkeman tävlingen arrangeras också detta år med nio tävlande. Karl-Johan Sommarström tar brons i bänkpress på Worls police & fire games i Barcelona. Kenta tar ett överlägset guld på EM i bänkpress med nya europarekordet 310kg. Kenta vinner NM i styrkelyft och ÅKK deltar på lag FM i bänkpress och slutar trea. VM i styrkelyft avgörs i Danmark och både Ove och Kenta deltar, ett gäng ÅKK supportere åker ner och följer tävlingen på plats, Ove slutar femma på nya nordiska rekordet 1007,5kg totalt medan Kenta tyvärr bommar ut sej i bänken. Ca 180 personer följer SFIM i styrkelyft då tävlingen avgörs på Idrottsgården, tjugotvå lyftare deltar varav femton från ÅKK och Kenta tar 1000kg totalt. Den 7 december tar Kenta sitt första VM guld i bänkpress nere i Slovakien med ett lyft på 317,5kg. "2003 var ÅKKs bästa år någonsin! Förutom att det finns två lyftare på absolut toppnivå så är också bredden stor. Totalt placerade sej ÅKK på tredje plats i Finska Styrkelyftsförbundets ranking över finska klubbar". ÅKK utses av förbundet till Årets klubb i Finland

2002

"2002 har varit det mest framgångsrika året för klubben sedan den grundades 1983. Antalet tävlade har varit större än någonsin och framgångarna har varit både fler och större än någonsin de med. Av klubbens totalt 49 antal medlemmar så har sexton deltagit i tävlingar under året, allt ifrån Åländska mästerskapen på hemmaplan till världsmästerskapen i Luxemburg". Årets första händelse är att ÅKKs juniorer plockar fyra medaljer på junior FM i bänkpress. Åtta ÅKK-lyftare deltar på junior- och senior FM i styrkelyft och vilket resulterade i fem medaljer, på seniorsidan så tar Kenneth Lundsten brons i 67,5g klassen med 557,5kg, Ove Lehto vinner 125kg klassen på 952,5kg totalt. Kenneth Sandvik debuterar i FM-sammanhang och gör serien $325-220-260=805$ kg sammanlagt och slutar fyra. På FM i bänkpress tar både Ove och Kenta guld med 260kg respektive 232,5kg. Thomas Mickelsson tar silver på junior NM i styrkelyft i Danmark med serien $230-162,5-250=642,5$ kg i 82kg klassen. Kenta representerar Finland för första gången på en internationell tävling då han tar silver på NM i bänkpress. Ove tar silver på EM i styrkelyft som avgörs i Eskilstuna. ÅM arrangerades i Vikingahallen med elva deltagare där Jimmy Pero debuterar och imponerar med 215kg i mark i 90kg klassen. Också John Clemes är debutant, han slutade tvåa efter Elis Högnäs i 110kg klassen med serien $240-150-250=630$ kg. Vi hade klubbkamp i friidrott och arrangerade Ålands starkaste man. Nio ÅKK-lyftare deltar på SFIM i bänkpress. En internationell strongmantvåling arrangeras i Mariehamn, Ove finns med som lokal representant. Ove och Kenta deltar på EM i bänkpress i Tjeckien. Elis äter 19st korv med bröd. Ekenäs arrangerar SFIM i styrkelyft där ÅKK deltar med ett stort lag. Kenta tar brons på VM i bänkpress genom att klara 287,5kg, klubbens första VM medalj! ÅKK får utmärkelsen "årets lag" på den Åländska idrottsgalan. idrottsgården öppnar igen efter renoveringen. Pelle Eriksson fixar vår nya logo och både skjortor och dräkter trycks upp. Klubben registrerar domännamnet kraftsport.nu till sin nya hemsida.

2001

Idrottsgården renoveras och ÅKK fixar en temporär träningslokal ute i Norrböle. Flertalet FM-starter både på junior och seniorsidan, bland annat så tog Elis Högnäs guld på junior FM i bänkpress, 100kg U20, med ett lyft på 162,5kg. Elis deltog också på junior NM i Norge men bommade tyvärr ut sej. Nio lyftare deltar på SFIM i bänkpress i Kristinestad där Sven-Erik Elfberg tävlingsdebuterar. ÅM arrangerades på Vikingahallen där åtta lyftare deltog, en debutant fanns med i +125kg klassen, det var Kenneth Sandvik som gjorde 790kg totalt. Ålands starkaste man arrangeras i samband med Rockoff med sju deltagare, publiken uppskattades till ca. 700 personer. Ove Lehto deltar på EM i bänkpress, VM i styrkelyft och på Mästarmöte i Örebro. VM avgjordes i finska Sotkamo och sju ÅKKare åkte med upp som supportere, han slutade sexa i 125kg klassen med serien 350-

247,5-350=947,5kg. Nio ÅKK-lyftare deltar på SFIM i styrkelyft där Jonas Pensar debuterade i -125kg klassen med 662,5kg totalt.

2000

"Verksamhetsåret 2000 har det varit stor aktivitet i ÅKK, både tävlings och träningsmässigt. Juniorerna går snabbt framåt och seniorerna tränar på bra, vilket givit fina resultat vid SFI och FM tävlingar. Dessutom har ÅKK börjat intressera sig allt mera för de populära starkeman-tävlingarna och har arrangerat Ålands första starkeman tävling någonsin under året". FM deltagandet var rekordstort med elva FM-startar. Nykarleby arrangerar SFIM i bänkpress med fem ÅKK-lyftare. ÅM hade endast fyra deltagare Linda Rosbäck, Jon Krogell, Elis Högnäs och Ove Lehto. Tävlingen "Världens starkaste ålänning" arrangerades som visade sej vara ett uppskattat inslag med nio deltagare, bland annat Kenneth Sandvik. Vinnare var Ove Lehto. Ove tar också klubbens första internationella senior medalj då han knep bronset på EM i bänkpress. Åtta ÅKK-lyftare deltog på SFIM i styrkelyft i Ekenäs där bland annat Karl-Johan Sommarstörms gjorde bra ifrån sej med serien 272,5-180-282,5=735kg. Det arrangerades domarkurs här hemma på Åland vilket resulterade i sex nya domare.

1999

"Verksamhetsåret 1999 har åter igen varit mycket bra för Ålands Kraftsportklubb, både tävlingsmässigt och intressesamtidigt. Antalet tränande i salen har varit bättre än på länge och framför allt mycket unga personer, så det ser bra ut inför framtiden". Flera FM starter både på junior- och seniorsidan. Ove Lehto deltog på de på EM och VM i styrkelyft och slutar åtta respektive sju. Nio lyftare deltar på ÅM där bland annat Christsian Linde deltog efter många års tävlingsfrånvaro. SFIM i styrkelyft hölls i Mariehamn med fjorton deltagare varav sex från ÅKK, juniorerna Jon Krogell och Elis Högnäs imponerar med 540kg respektive 615kg i 90 och 100kg klasserna. Ove deltar på VM i bänkpress och slutar nia i +125kg klassen med 250kg. Klubbens första hemsida ser dagens ljus.

1998

Klubben hade fyra FM-startar, Kenneth Lundsten på junior FM i styrkelyft, Mikael Wahlbek och Ove Lehto på senior FM i styrkelyft och Ove på FM i bänkpress. Tre lyftare deltog på SFIM i bänkpress och på ÅM i början av juni fanns tre debutanter med i startlistan, Jimmy Sudblom, Jon Krogell och Johan Lehto. ÅKK deltar med sju lyftare på SFIM i styrkelyft i Ekenäs, för första gången i klubbens historia så fanns en dam med, det var Linds Rosbäck som gjorde serien 115-62,5-155 där marken mar finskt juniorrekord i 75kg klassen. Ove deltog på VM i bänkpress men bommar tyvärr ut sej. "Under 1998 har flera nya juniorer börjat träna styrkelyft och Ove Lehto verkar ha en säker plats i landslaget så ÅKK ser ljus på framtiden".

1997

Karl-Johan Sommarström deltar på junior FM i styrkelyft och tar brons i 110kg klassen med serien 237,5-145-235=617,5kg. Ove Lehto tar silver på senior FM i styrkelyft, det visar sej senare vara guld då segraren åkte fast i ett dopingtest. Finland väljer att inte skicka något lag till EM på grund av fyra positiva dopingtest vid FM tävlingarna. ÅM, som också var en klubbkamp mot Ekenäs, lockade sex ÅKK-lyftare, bland annat debuterade Elis Högnäs. Ove fick med kort varsel åka på EM i bänkpress i Göteborg och slutar fyra i 125kg klassen. ÅKK arrangerar SFIM i styrkelyft med femton deltagare. Kenneth Lundsten och Tomas Mickelsson debuterar i 75kg klassen, Kenneth satte tre åländska juniorrekord med 175-112,5-175=462,5kg. Ove raderar ut Lasse Johanssons fjorton år gamla åländska rekord med 852,5kg totalt i 125kg klassen.

1996

Ove Lehto och Mikael Wahlbeck deltog på senior FM i styrkelyft, Ove tog brons i 110kg klassen och Micke femma i 75kg klassen. Man var på klubbkamp till Uppsala och Ove var på FM i bänkpress där han slutade femma. ÅKK hade två deltagare på SFIM i bänkpress i Ekenäs och årets ÅM hade endast tre deltagare, Anders Johansson, Karl-Johan Sommarstörms och Ove Lehto. Fyra ÅKK-lyftare deltog på SFIM i styrkelyft som avgjordes i Kristinestad.

1995

Ett händelserikt år som beskrivs som det "tävlingsresultatmässigt allra bästa året hittills för ÅKK". Mycket handlade om Ove Lehto som blev klubbens förste finska mästare i och med guld på junior FM i styrkelyft. Han fortsatte året med att ta guld också på nordiska junior mästerskapen i styrkelyft men "årets största händelse" var ändå när han senare på året deltog på junior VM i Indien där lyckades sätta personbästa med serien 282,5-200-315=797,5kg i 100kg klassen vilket räckte till VM silver! ÅM lockade fem lyftare, Dan Haldin satte åländskt rekord i 67,5kg klassen med 182,5kg i knäböj, 212,5kg i mark och 500kg totalt. Karl-Johan Sommarstörms debuterade i tävlingssammanhang i 82,5kg klassen. SFIM i bänkpress arrangerades för första gången, tävlingen

hölls i Mariehamn med 21 deltagare. Fyra lyftare deltog på SFIM i styrkelyft där Mikael Wahlbeck presterade bra i 75kg klassen med serien $220-145-270=635\text{kg}$.

1994

"Verksamhetsåret 1994 har nog varit det bästa genom tiderna för ÅKK. Klubben har tagit hem tre FMsilver och ett landslagsuppdrag för juniorer U-23. Dessutom var ÅKK bästa klubb på årets upplaga av SFI-mästerskapen." FM medaljerna stod Ove Lehto och Christer Gustafsson för, Ove i junior FM i både styrkelyft och bänkpress och Christer i veteran FM i styrkelyft. Ove deltog på junior NM i styrkelyft i Norge men det blev ingen lyckad tävling för honom och han slutade fyra. Sex ÅKK lyftare deltog på SFIM i styrkelyft, Ove blev tävlingens bästa lyftare med serien $280-185-300=765\text{kg}$ i 90kg klassen.

1993

Nio lyftare deltog på ÅM i styrkelyft, bland annat Peller Eriksson som gjorde serien $192,5-130-205=527,5\text{kg}$ i 100kg klassen. Christer Gustafsson tog silver i 82,5kg klassen på veteran FM $602,5\text{kg}$ totalt. Sju ÅKK lyftare deltog på SFIM och alla gjorde bra ifrån sej, dock "överglänste" Ove Lehto allt genom att göra serien $257,5-165-290=712,5\text{kg}$ i 100kg klassen "och tog därmed steget in i landseliten och landslaget".

1992

Klubben fyller tio år och Ove Lehto tar silver i 90kg klassen på junior FM i styrkelyft med serien $235-152,5-262,5=650$. Sju lyftare deltog på ÅM där Anders Johansson debuterade i 75kg klassen med serien $140-85-190=415\text{kg}$. SFIM gick i Kristinestad där tog Dan Haldin guld medan Ove fortsatte att imponera genom att sätta fyra åländska senior rekord med $667,5\text{kg}$ totalt. Samtliga av klubbens licensierade lyftare kallades till dopingtest, samtliga var negativa.

1991

Ett mera händelserikt år då man arrangerade både ÅM och en klubbkamp mot Ekenäs, "där Ekenäs uteblev". ÅM hade sex deltagare, bland annat imponerade Mikael Wahlbeck i 75kg klassen med nytt åländskt junior rekord i bänk på $117,5\text{kg}$. Ove Lehto och Jonas Gripenberg satte båda åländska rekord på klubbtävlingen, Ove med $147,5\text{kg}$ i bänken och Jonas med $262,5\text{kg}$ i mark. Christer Gustafsson deltog på veteran FM i styrkelyft.

1990

Året betecknas som ett ganska händelsefattigt år, endast en inofficiell tävling arrangerades här hemma. Fem lyftare deltog på SFIM i styrkelyft i Ekenäs där Ove Lehto för första gången dyker upp i resultatlistan. Han gjorde serien $205-135-235=575\text{kg}$ i 82,5kg klassen 18år gammal. Han satte även SFI-rekord i bänken i ett fjärde lyft på 138kg .

1989

"1989 har varit ett bra år om man ser till tävlingsframgångarna. Tyvärr börjar man se en nedåtgående trend inom sporten". DM lockade sju deltagare, man hade klubbkamp mot Ekenäs och Jonas Gripenberg och Dan Haldin deltog på junior FM i styrkelyft som avgjordes i Ekenäs. Jonas tog brons i 82,5kg klassen med serien $190-107,5-215=512,5\text{kg}$. SFIM arrangerades i Mariehamn, Jonas imponerade också där med 240kg i marklyft, det stora dragplåstret var dock IF Länkens femfaldige världsmästare Jarmo Virtanen som gjorde serien $315-180-325=820\text{kg}$ i 90kg klassen.

1988

Antalet tävlingar fortsatte att vara bra och man ser lite ljusare på framtiden i och med att flera juniorer tävlat intensivt, bland annat Jonas Gripenberg och Dan Haldin gjorde flera tävlingar under året och satte ett stort antal nya juniorrekord. Klubben fick sin andre domare av första klass nationell i och med Åke Björklund och man ser fram emot att få arrangera någon "större tävling".

1987

Det var ett tävlingsintensivt år med DM, klubbkamper och SFIM, man hade också träningsläger och arrangerade domarkurser samt hade tävlande i bodybuilding. Man konstaterar dock att "Tyvärr visar det sej att det är en ganska liten "klick" som står för verksamheten". Bland de vassare resultaten under året stod Peter Hellsten och Erik Öström för med serierna $245-137,5-242,5=625\text{kg}$ respektive $260-175-275=710\text{kg}$ gjorda på SFIM.

1986

Man arrangerade DM där det slogs flera Åländska rekord, bland annat av Christer Gustafsson som tog 615kg

totalt i 82,5kg klassen och Erik Öström som drog 260kg i mark och fick ihop 670kg totalt. klubbkampen uteblev då "de svenska lyftarna belagts med internationellt tävlingsförbud". SFIM gick i Ekenäs med fem ÅKK lyftare och klubben fick sin första nationella domare av 1 klass i och med Hasse Mattson. Man hade också lite bodybuilding verksamhet.

1985

Klubbens första FM-deltagande kom i och med Tomy Nordlund och Lasse Johansson deltog. Junioren Tommy slutade sjua med serien 215-132,5-240=587,5kg medan veteranen Lasse blev utan resultat efter bom på 320kg i knäböj. Man arrangerade DM och deltog på SFIM och två klubbkamper. Peter Hellsten fortsatte att imponera genom att vara nära att kvala in till senior FM efter att ha gjort serien 250-130-235=605kg på en av klubbtävlingarna.

1984

Betecknas efter de föregående årens stortävlingar här på Åland som ett mellanår ur aktivitetssynpunkt, trots det så arrangerades DM med sju deltagare där bland annat Erik Öström gjorde serien 247,5-170-250=667,5kg i 100kg klassen. Man deltog också i en klubbkamp där flera andra finska klubbar inbjudits, bland deltagarna fanns en ung Jarmo Virtanen från IF Länken som gjorde 732,5kg i 90kg klassen. SFIM gick i Kristinestad och tre ÅKK-lyftare deltog, en av dem var junioren Tommy Nordlund som gjorde serien 207,5-125-240=572,5kg i 90kg klassen. I 75kg klassen imponerade Peter Hellsten med 215-125-235=574kg. Man hoppas på att någon av klubbens lyftare skall kvala till FM under nästa år.

1983

"Ålands Kraftsportklubb bildades i slutet av november 1982 drygt en månad efter vår första stortävling NM för U23. Efter en väl genomförd tävling arrangörmässigt fick vi blodad tand och beslöt att bilda en egen klubb". Klubbens första år var fylld av aktiviteter, man arrangerade bland annat nybörjarkurser bodybuilding, hade distriktsmästerskap, arrangerade en klubbkamp och deltog i ytterligare två samt deltog på SFIM i styrkelyft. Höjdpunkten under året var dock att man var arrangör för Europamästerskapen i styrkelyft för seniorer! Läs årsberättelsen här,

1982

Den 18 november 1982, klockan 20:00 samlades fjorton personer på Vikingahallen för att hålla det möte där man bildade föreningen Ålands Kraftsportklubb. Man beslöt att styrelsen skulle bestå av ordförande samt 5 ledamöter, till ordförande valdes Jan-Arthur Larsson, sekreterare Åke Björklund, Kassör Erik Öström och till ledamöter Hans Mattsson, Christian Linde samt Jonny Nordman. Man utsåg också Christian Linde till speciell PR-man. Övriga ärenden som togs upp var bland annat klubbens färger, funderingar på att ordna "Ålands starkaste person" samt att man hoppades att junioren Tommy Nordlund skulle kvala in till junior FM under följande år.

Fram tills 1982 så var lyftarna en undersektion till Mariehamns IFK, Kraftsportsektionen, och i årsberättelsen för 1982 så skriver man bland annat "Under den senare hälften av året höjdes tongångarna på att medlemmarna i Kraftsportsektionen skulle starta en egen förening. Detta p. g.a. att många på landsbygden icke vill tillhöra MIFK." man konstaterar också att "Under det gånna året så har kraftsporthallen i Idrottsgården blivit större, samt snyggats upp en del". Av någon anledning så nämns inte någonstans att man i mitten av november arrangerade Nordiska juniormästerskap i styrkelyft i Mariehamn

1981

Årsberättelsen listar resultat för Distriktsmästerskapen i styrkelyft som hölls den 24 april samt en Klubbkamp mot Skövde och Falköping. En av deltagarna var Christer Gustafsson som tävlade i 82,5kg klassen där han gjorde serien 190-115-212,5=517,5kg. Det hölls även SFIM i styrkelyft i Mariehamn i november.

1980

DM hölls i samband med klubbkampen där det noterades sju Åländska rekord, bland annat Hasse Mattsson som gjorde serien 190-135-215=540kg i 82,5kg klassen.

1979

Också här hölls DM i samband med klubbkampen, en av deltagarna för MIFK var Danny Lindqvist i 75kg klassen, han gjorde serien 135-107,5-205=447,5kg

1978

DM i styrkelyft hölls den 29 april på Idrottsgården. Man hade licencierade domare från fastlandet på plats, nio lyftare deltog och sex åländska rekord noterades. Bland annat så tog Christer Gustafsson 155kg i knöböjning i 75kg klassen, Danny Lindqvist drog 195kg i mark i samma klass och Hasse Mattsson tog 125kg i bänken i 82,5kg klassen.

1977

SFI-mästerskap hölls i Marehamn med ett tjugotal deltagare, tre från IFK. Dock så noterar man att "brist på tävlingsrutin gjorde att endast en IFK-lyftare placerade sej", det var Christer Gustafsson som tävlade i 67,5kg klassen där han gjorde 140-95-190=425kg. Höjdpunkten under dagen var dock den svenske kroppsbyggaren Ehrling Wahlgrens show. Kraftsportsektionen hade också boxning som verksamhet och man konstaterar att boxarna tränade ivrigt och att höjdpunkten va en boxningsgala i samband med en fotbollsmatch.

1976

Sektionen gick fram till och med nu under namnet Tyngdlyftningssektionen, men detta byttes alltså sedan ut mot Kraftsportsektionen. Man konstaterar också att "Intresset för tyngdlyftning var svagt, men däremot var det mera fart på intresset för styrkelyft. Tre lyftare deltog på SFIM och DM lockade åtta deltagare, vassast där var Torolof Sjölund i 100kg klassen med serien 190-115-215=520kg.

1975

Man konstaterar att "Till SFI-mästerskapen i tyngdlyftning reste endast en representant vilket i stort sett kan tas som ett bevis för att tyngdlyftningens saga är all inom sektionen och att den framtida verksamhetsformen är styrkelyft". Tyngdlyftaren var Kurt Jansson som tävlade i 110kg klassen och hade serien 85-125=210kg.

1974

Sektionens lyftare deltog på fyra tävlingar under året, två tyngdlyftning och två styrkelyft. Man arrangerade SFIs första styrkelyftsmästerkap i Mariehamn, där det blev dubbelseger i 110kg klassen genom Lars Johansson och Kurt Jansson

1973

"Verksamheten har till största delen bestått av träning då de flesta är nybörjare" men vid SFI-mästerskapen i tyngdlyftning så deltog Yngve Mårtensson och Kurt Jansson.

Vi har inte kunnat hitta någon tidigare dokumenterad verksamhet för kraftsporten på Åland, men om någon har information så tar vi gärna emot den!

715kg av Jimmy på styrkelyfts DM, ÖSSF

2012-11-12 20:41 Jimmy Pero tävlade förra helgen på Östra Svealands Styrkelyftförbunds distrikts mästerskap. Han vägde in på 102,8kg och slutade tvåa efter serien 270-170-275=715kg,

Marcela, Kenta och Ove dopingtestade idag

2012-11-13 20:36 Finlands Antidopingkommitteé var på Åland under dagen, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Ove Lehto fick alla tre lämna dopingtest. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Sandra också testad

2012-11-14 11:35 Sandra Lönn fick också lämna ett dopingtest idag på morgonen, svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Grattis ÅKK, 30år idag!



2012-11-18 19:28 Den 18de november 1982 hölls det grundande mötet för Ålands Kraftsporklubb. För att fira födelsedagen så hade vi gemensam träning idag och ett femtontal ÅKKare deltog. Post-workout måltiden bestod dagen till ära av kaffe och tårta.

30kg tårta för att fira 30årsringen

Världsrekordvikter av Sandra på SM i bänkpress



2012-11-24 15:18 När Svenska mästerskapen i bänkpress avgjordes nu i dag nere i Nora så var det ingen högoddsare att Sandra Lönn skulle ta guld i damernas tungvikt, hon är helt överlägsen allt motstånd. Att hon skulle bli tävlingarnas bästa dam bara hon klarade ett lyft var heller inget att fundera på, den stora frågan var helt enkelt hur mycket hon skulle klara av att lyfta och om hon skulle kunna bättra på sitt eget svenska rekord som låg på 200kg.

Hon inledde med att säkert trycka upp ingångsvikten på 190kg och guldet var alltså därmed klart så nu kunde hon satsa på rekordet. Hon begärde 207,5kg till

nästa lyft vilket är över det gällande världsrekordet som innehavs av Norskan Hildeborg Hugdal på 206kg. För att slå världsrekord så krävs dock att man klarar lyftet på en internationell tävling, vilket SM inte är, så det var svensk rekord som gällde för Sandra när hon gick in till stängen i andra lyftet. Med en ökning på 17,5kg från första lyftet så skulle man tro att det skulle bli att se tungt ut men också andra lyftet kom utan större problem och det svenska rekordet var också bärgat. Till sista lyftet valde hon att gå på 212,5kg och hon tryckte även den vikten, men nu var det rejält tungt och lyftet underkändes tyvärr med 2-1 av domarna.

Sandra kan alltså lägga ytterligare en SM-titel till meritlistan, hon kommer dock att få försvara titeln redan i slutet av januari nästa år då man pusslat om i kalendern och för 2013 så hålls SM i samband med SM-veckan i Falun. Vilan blir dock inte så lång för Sandra då hon kommer att tävla på SFI-mästerskapen i styrkelyft här i Mariehamn redan nästa helg, där har hon chans att också bättra på sitt eget finska rekord.

19 SFI-rekord och ett finskt veteran rekord på SFIM i styrkelyft

2012-12-02 10:35 ÅKK stod som arrangör för SFI-mästerskapen i styrkelyft för andra året i rad, tävlingarna hölls på samma sätt som förra året uppe i stora hallen på Idrottsgården. Vi hade domare med licens för att döma finska rekord på plats vilket gjorde att förväntningarna skruvades upp lite extra. Eftersom klubben firar 30år i år så hade vi skickat upp inbjudningar till en lång rad av våra tidigare aktiva och det dök också upp en del bekanta ansikten i publiken under tävlingarna, kul!

Tjugolyftare kom till start, tre damer och sjutton herrar. Lättast av damerna var Marcela Sandvik som tävlade i 52kg klassen, hennes stora mål för dagen var att försöka bättra på sitt eget finska rekord i bänkpress och hon gjorde också ett försök på rekordvikten 123kg i sin sista bänk men det lyckades inte den här gången. i marken gjorde hon två försök på SFI rekordvikten 148kg utan att lyckas, nu blev serien 107,5-115-140=362,5kg och hon blev därmed tävlingarnas bästa dam. ÅKKs junior Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen och bättrade där på samtliga sina personbästan vilket också innebar att hon bättrade på sina egna SFI-rekord för juniorer U23. De nya rekorden lyder 115kg i knäböj, 65kg i bänkpress, 117,5kg i marklyft och 297,5kg totalt. I sin sista knäböj gjorde hon även ett försök på finska rekordvikten 127,5kg utan att lyckas. Sandra Lönn tävlade i +84kg klassen och hennes stora mål var också att bättra på sitt eget finska rekord i bänkpress, hon tävlade som bekant på SM i bänkpress förra helgen där hon satte nytt svenskt rekord på 207,5kg och hon hoppades kunna göra något liknande här. Hon gick därför in direkt på 203kg för att redan i första lyfter putsa det finska rekordet, hon tryckte vikten men tyvärr blev det underkänt med 2-1 av domarna. Efter lyftet kände hon sej rejält sliten och valde att inte göra några flera lyft för att spara på kroppen. Hon blev därmed utan resultat i tävlingen.

Lättast bland herrarna var ÅKKs veteran Gösta Gustafsson som tävlade i 74kg klassen, han gjorde serien 70-60-125=255kg. I 83kg klassen var det två lyftare med, Johan Henriksson och Joakim Lingell som båda är från Hangö. Johan vann på serien 210-150-242,5=602,5 och Joakim tog silvret på 160-105-190=455kg. 93kg klassen hade tre deltagare och också där gick guld till Hangö då Stefan Westerholm imponerade genom att sätta serien 270-230-270=770kg. Knäböj, bänkpress och total var nya SFI-rekord i klassen. Han hade också en böj på 290kg som underkändes och i sista böjen gjorde han ett försök på 300kg utan att lyckas. ÅKKs Hannes Immonen tog



silvret och han imponerade som vanligt med stilrena lyft rakt igenom, han satte samtliga sina nio lyft och vilket resulterade i serien 210-165-235=610kg där bänken är nytt SFI-rekord för juniorer U20. Bronset gick till en nyligen axelopererad Magnus Häggblom som trots det ville vara med då det drog ihop se till SFI-mästerskap, detta var Magnus 36 mästerskap! Serien blev dock blygsamma 125-25-125=275kg.

Dagens största klass med sex deltagare var 105kg klassen och där gick guld till KK Ekens Robert Salin som gjorde en bra tävling med putsade personbästan i alla moment och nytt SFI-rekord totalt, serien blev 277,5-185-285=747,5kg. ÅKKs Anders Johansson

firade 20år som aktiv lyftare med att ta silver med serien 205-172,5-240=617,5kg, kroppsvikten låg på relativt låga 96,2kg. Bronset gick också till Ekenäs i och med Martin Salin som gjorde 195-195-215=605kg totalt. Hangös Andreas Koli slutade fyra på 565kg totalt, Ekens junioren Tobias Holmberg blev femma på 507,5kg och ÅKKs ålderman Klas Helén blev sexa på serien 140-120-140=400kg där knäböjen var en förbättring av hans eget SFI-rekord i M4 klassen.

120kg klassen hade tre deltagare och ÅKKs Ove Lehto tog guld vilket var hans tjugonde raka SFI-guld i styrkelyft. Han inledde starkt ed att sätta nytt finskt veteran rekord i knäböj med 362,5kg, i bänken blev det dock inte riktigt så bra som Ove hade väntat sej, han stannade på 275kg efter att ha bommat på 290kg i sista. I marken drog han 330kg i andra och försökte sedan på 350kg i sista för att försöka knipa det finska rekordet men det blev ingenting den här gången, totalt slutade han på 967,5kg och han blev dagens bästa veteran lyftare. Sibbo ende deltagare i år var Bill Winter som imponerade stort då han trots en del bantning för att komma ner under 120kg vid invägningen satte nya SFI-rekord för juniorer i alla tre momenten då han gjorde serien 280-202,5-292,5=775kg. Han blev dagens bästa junior och fick också passarnas pris för dagens prestation, hans stora mål under nästa år är att försöka klara EM och VM kvalgränserna för juniorer. Ekenäs junioren Fred Salin tog bronset med serien 120-142,5-142,5=405kg vilket samtliga var nya SFI-rekord för juniorer U20.

I +120kg klassen fanns Kenneth "Kenta" Sandvik med, han imponerade trots att han efter VM för någon vecka sedan dragits med en långdragen förkylning. I knäböj blev det 380kg, i bänken klarade han 332,5kg i sista lyftet och i marken drog han 315kg vilket gav 1027,5kg totalt och han blev naturligtvis bästa lyftare på herrsidan. ÅKKs Mikael Dahlström imponerade stort under dagen då putsade samtliga sina personbästan på tävling riktigt rejält då han gjorde serien 290kg i knäböj, 210kg i bänkpress och 227,5kg i marklyft vilket gav fina 727,5kg totalt, hans gamla personbästa totalt som i och för sej är några år gammalt var 552,5kg.

Det blev en lyckad tävling med många fina insatser under dagen, att vi fick 19 nya SFI-rekord och ett finskt veteranrekord på köpet är det bara att lyfta på hatten åt! jag vill passa på att tacka alla som hjälpte till under dagen, stort Tack!

Dagen avslutades med traditionsenlig bastu och sedan buffé på La-strada där vi också höll prisutdelningen, tack alla som var med för en trevlig kväll!

Dubbla klubb tävlingar avslutar tävlingsåret



2012-12-08 16:53 Året närmar sej sitt slut och ÅKK avslutade året med sin traditionsenliga julfest där vi passade på att arrangera två små klubb tävlingar, en i bänkpress och en i RAW styrkelyft. Tre lyftare kom till start i bänktävlingen och alla tre tävlade i 105kg klassen. Björn Berg var starkast då han klarade målet för dagen genom att sätta FM-kvalgränsen på 210kg i sitt första lyft vilket också är en förbättring av hans eget SFI-rekord i klassen, han valde sedan att stå över sina två sista lyft. Anders Johansson tävlade för andra helgen i rad och satte sina två första bänkar på 172,5kg och 177,5kg men sedan tog det stopp på 180kg i sista lyftet. Klas Helen putsade också sitt eget SFI-rekord för veteraner över 70år då han klarade 128kg i sitt sista lyft.

I styrkelyften så var det fem deltagare, det var dock endast Erika Gadzová som gick för fullt i alla momenten, de övriga valde att fokusera på något specifikt delgrems mål istället. Erika vägde med flit in i 63kg klassen på 57,05kg, orsaken var att det inte har funnits några rekord noterade i den klassen vilket hon naturligtvis var sugen att ändra på. Hon inledde starkt genom att sätta alla tre knäböjar med 85kg i sista, i bänken klarade hon 47,5kg i andra lyftet men bommade sedan 50kg i sista och i marken drog hon 107,5kg i andra lyftet men bommade sedan 110kg i sista. Totalt blev det 240kg och samtliga hennes resultat noteras in som nya SFI-rekord för både för juniorer och för damer.

Jesper Svanelt, Hannes Immonen och Anton Häggblom tävlade i 93kg klassen, alla tre gjorde symboliska vikter i knäböj men i bänken siktades det på rekord. Jesper gick in direkt på 168kg för att försöka plocka Björns rekord som låg på 167,5kg. Han bommade hårfint i sina två första lyft men lyckades sedan pressa vikten hela vägen i sista försöket och rekordet var hans. Hannes bättrade på sitt eget SFI-rekord för juniorer då han klarade 137,5kg i sitt sista lyft. Anton hade siktet inställt på att klara 100 Wilkspoäng i bänken, det vill säga den poäng som beräknas genom förhållandet mellan kroppsvikt och resultat samt en definierad Wilks-koefficient. Han vägde in på 86,45kg vilket innebar att han måste klara 155kg för att komma över 100 poäng. Han klarade 152,5kg i andra lyfte och pressade också 155kg sista lyftet men det underkändes av domarna så nu stannade han på 99.41poäng vilket innebär att han puffar ner Matias Sommarstörn från 30-bästa listan i bänk.

Tommy Nordlund tävlade i 105kg klassen och satte alla tre böjar med 170kg i sista, han tog det försiktigt i bänken med 100kg och avslutade med att dra 200kg i mark, han försökte också att slå det åländska veteranrekordet i mark med 242,5kg men det blev för tungt för dagen.

Stort tack till alla som hjälpte till under dagen! Dagen fortsatte med lite gemensam träning för de som var sugna och sedan blev det bastu och pizza som avslutning på dagen.

Marcela och Kenta, årets lyftare i Finland 2012



2012-12-17 20:50 Finska styrkelyftförbundet har utsett årets bästa för 2012 och Marcela Sandvik är årets bänkpressare på damsidan och Kenneth "Kenta" Sandvik är årets styrkelyftare på herrsidan, stort Grattis till båda!

ÅKK tvåa i klubbranking i Finland för 2012

VOIMAMALJA							
Voimamailja 2012 (6.11.2012)							
Sija	Seura	Lyhenne	Pisteet	SM PP Jun & vet.	SM vn	SM Jun	SM
1.	Rauman Ydinvoima ry	RAYVO	910	184		80	67
2.	Ålands Kraftsportklubb rf	ÅKK	555	25	64	16	36
3.	Kokkolan Jymy ry	KoJy	522	72	74	58	36
4.	Tapiolan Erä ry	Tap Erä	437	57	34		29
5.	Pietarsaaren Voimailijat ry	PV	435	65	14	40	
6.	Ylöjärven Ryhti ry	YlöR	321	62		64	
7.	Helsingin Polaris-Voimailijat ry	HPV	300	61	16	24	33
8.	Lopen Voima ja Kunto Team ry	LVK-Team	290	36			8
9.	Tammelaan Ryssä ry	TamRy	289	38			21
10.	Bä-Helsingin Veto ry	BHV	281	18			
11.	Kajaneen Kushi ry	KaKu	278	37			
12.	Muuramen Yritys ry	MY-Power	276	38	24		8
13.	Pyhäjoen Pauh ry	Py-Pa	269	5	24	24	8
14.	Laitilan Voimailijat ry	LaVo	248	21		48	12
15.	Joenkaun Punttipojat ry	JoPuPo	245	31			17
16.	Oulun Power Team ry	OPT	244	12	66	24	
17.	Tampereen Voimastajat ry	TVN	235	42			12
18.	Jeppis Power 2000 ry	JP 2000	234	33	18	14	17
19.	Elämäen Vauhti ry	EV	224	45			
20.	Sotkamon Visa ry	So-Vi	216	12	42	18	9
21.	Kankaanpään Voimailijat ry	KaVo	208	7			
22.	Huittisten Voimailijat ry	HuVo	181				22

2012-12-30 11:30 Ännu en gång är det dags att sammanfatta ett lyckat år för ÅKK. Vi har under året haft tjugotvå licensierade lyftare vilket som vanligt gör oss till en av landets större klubbar. Vi slutade tvåa i klubbranking för året med 555 poäng. Rankingen baserar sej på resultat som klubbens medlemmar gjort på FM-nivå eller högre under året. Vann rankingen gjorde Rauman Ydinvoima ry på hela 910 poäng, totalt 111 klubbar finns med i rankinglistan.

Ser man till medaljskörden på nationella och internationella mästerskap så är det en imponerande lista med tretton guld, fyra silver och två brons på FM-nivå, ett SM guld, fyra NM guld och ett NM silver, två EM guld och ett EM brons och sist men inte minst ett VM silver och ett VM brons!

Vi har under året arrangerat sju tävlingar här på hemmaplan, bland annat så hade vi för första gången ett skilt RAW ÅM i styrkelyft och vi stod också som arrangör för både SFIM i bänkpress och styrkelyft.

Finska förbundet har som vanligt en lång rad rankinglistor för individuella lyftare. I Wilksranking som baserar sej på förhållandet mellan lyft vikt och kroppsvikt och där alla lyftare finns med så hittar vi på för styrkelyft på herrsidan Kenneth "Kenta" Sandvik på första plats med 594,95 poäng, Ove Lehto ligger tvåa på 575,20 poäng, Emil Sundberg är på 59de plats med 427,38 poäng, Mikael Dahlström på 72a plats med 415,65 poäng och Hannes Immonen ligger 96a med 391,89 poäng. På Damsidan i styrkelyft så finns Marcela Sandvik på åttonde plats med 510,66 poäng och Erika Gadzova är 27a på 349,55 poäng. I bänkpressranking på herrsidan så ligger Kenta tvåa med 193,61 poäng efter Malaxs Fredrik "Freddi" Smulter. Ove ligger fyra på 177,40 poäng, Emil Sundberg ligger 58a på 134,06 poäng och Björn Berg är 78a med 129,04 poäng. På damsidan i bänkpress då är det dubbelt ÅKK i topp i och med Sandra Lönn på 151,24 poäng och Marcela på 150,38 poäng, Erika ligger på 44de plats med 76,37 poäng.

Det finns också en skild Wilksranking för RAW lyft och där finns Ove på en sjätte plats i styrkelyft rankingen med 456,10 poäng, Jesper Svanfelt ligger femtonde med 443,27 poäng, Emil på plats 50 med 403,08 poäng, Sebastian Cederberg är 87de med 378,91 poäng och Björn är 91a med 377,69 poäng. På damsidan i styrkelyft så ligger Marcela fyra på 398,47 poäng och Erika 27a på 278,30 poäng. I RAW bänken så Ove sexa på 128,28 poäng, Jesper 80de på 105,54 poäng och på damsidan så är Marcela trea på 105,96 poäng, Sandra sexa på 95,05 poäng och Erika 59a 55,54 poäng.

Det finns också skilda rankinglistor baserat på resultat i vardera viktklass skilt för styrkelyft, RAW styrkelyft, bänkpress och RAW bänkpress vilket naturligtvis är intressant läsning och man kan konstatera att flera av våra lyftare finns med i toppen i sina respektive viktklasser.

Också på svenska förbundet så kan man kolla in årsranking och där kan man konstatera att Sandra ligger långt före alla andra vad gäller Wilksranking i bänkpress på 170,94 poäng. I Svenska rankingen så finns också Jimmy Pero med på en 80de plats i Wilksranking i styrkelyft på 430,53 poäng.

Internationella styrelseförbundet har också rankinglistor som baserar sej på internationella tävlingar under året och där finns Kenta på 29de plats i Wilksranking för styrkelyft och femma i bänken. Marcela är 47a i bänkranking samt 26a i RAW styrkelyft rankingen.

Vi ser nu fram emot ännu ett nytt spännande lyftarår som drar igång redan i januari då årets FM-säsong börjar.

Jesper stod för årets ÅKK-prestation 2012

2013-01-01 10:55 Vi har haft en liten omröstning här på hemsidan de senaste veckorna där man har kunnat rösta på sin favorit bland en rad av klubbens prestationer under 2012. Totalt 106 röster kom in och det var väldigt jämt uppe i toppen men till sist så var det Jesper som tog hem det med 25 röster i och med sitt finska rekord i RAW-mark på 305,5kg. Marcela och Ove hade båda 23 röster för VM silver och 16de raka FM-guldet.

Årets ÅKK-prestation 2012

Välj omröstning **Årets ÅKK-prestation 2012**

Årets ÅKK-prestation 2012

Jesper, finskt RAW-rekord i mark 305,5kg

25 23.6%

Marcela, silver VM i bänkpress

23 21.7%

Ove, 16de raka FM guldet och förste veteran i Filnand att göra 1000kg totalt

23 21.7%

Sandra, 220kg i bänk på träning

13 12.3%

Emil, 755kg RAW och 300kg i mark på ÅM

8 7.5%

Kenta, brons på EM i styrkelyft

4 3.8%

Klas, 155kg i mark på veteran EM

4 3.8%

Erika, SFIM 4xSF1-rekord på SFIM i styrkelyft

3 2.8%

Micke, 290kg i bøj och 210kg i bänk på SFIM

2 1.9%

Hannes, junior FM brons

1 0.9%

Antal röster : 106

Första rösten : 2012-12-10 18:33

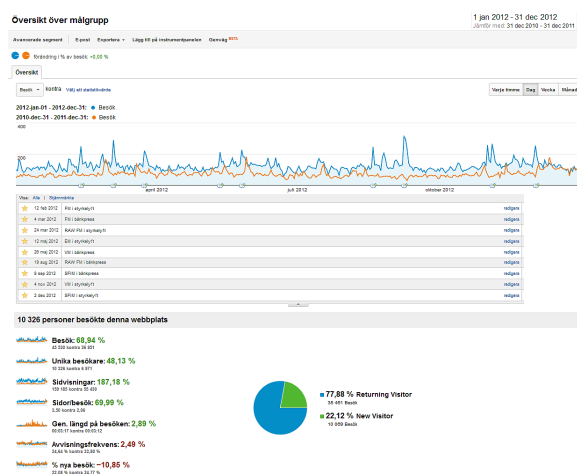
Senaste rösten : 2012-12-31 10:45

Grattis till Jesper och nu ser vi fram emot ett nytt år med många nya prestationer!

Statistik för hemsidan 2012

2013-01-11 20:11 Det är alltid intressant att kolla in lite statistik för

hur
många
som är
och



besöker vår hemsida, under 2012 har 10326 unika besökare varit in på sidan antalet besök ligger på 45530 vilket innebär cirka 125 besök per dag.

Klicka på bilden här bredvid för att se en större variant där statistik för år 2011 jämförs med 2012, det finns också kommentarer för några av de tillfällen då vi haft flest besökare under en och samma dag.

Forumet har haft cirka 500 stycken olika poster och i medeltal så har dessa lästs av cirka 130 personer!

Vi har också idag 100 personer som följer oss på Facebook och där genast får de senaste nyheterna i första hand om våra tävlingar.

Som vanligt så drar också våra medlemmars Träningsdagböcker mycket besökare, till exempel så har Ove under den senaste månaden i medeltal haft cirka 140 besökare per dag! Stort tack till er alla som lägger ner tid på att hålla era träningsdagböcker uppdaterade!

Finlands Svenska Idrott har utsett ÅKK till 'Årets förening 2012'!



2013-02-02 17:57 Finland Svenska Idrott är en organisation som "stöder och främjar idrott och fysisk fostran på svenska i Finland" och "verksamhetens centrala idé bygger på att FSI skall fungera som en intressebevakare för medlemsförbunden, föreningar och enskilda utövare inom idrotten på svenska i Finland". Under FSI finns alla de finlandssvenska idrottsförbunden där Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) är en av grenförbunden tillsammans med Finlands Svenska Gymnastikförbund (FSG), Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO), Finlands Svenska Skidförbund (FSS), Svenska Finland Sportskytteförbund (SFS) samt Svenska Finlands Skolidrottsförbund (SFSI). Inom SFI så finns Kraftidrott med och där är ÅKK en av medlemsföreningarna.

FSI står som arrangörer för den Finlandssvenska Idrottsgalan som hålls nu ikväll på Scandic Marina

Congress Center i Helsingfors, där delas bland annat den Finlandssvenska Bragdmedaljen ut tillsammans med priser som Ungdomspriset, Årets tränare, Årets ide samt Årets förening och just priset för Årets förening 2012 har tilldelats Ålands Kraftsport klubb!

Motiveringen till priset lyder:

Ålands kraftsportklubb är en stark förening, både när det gäller medlemmar och själva föreningsverksamheten. Under SFI-mästerskapen i kraftidrott på Åland i september var arrangemangen som föreningen ansvarade för väl genomförda och dessutom var föreningsmedlemmarnas prestationer av hög grad. Framgång efter framgång är den här föreningens melodi.

Det är naturligtvis en stor ära för vår lilla klubb att bland alla andra föreningar och klubbar som ryms under FSI få detta pris och vi inom styrelsen vill tackar allra ödmjukast för utmärkelsen! Vi vill också passa på att tacka alla våra aktiva medlemmar för sina insatser under åren, det är alla ni som frivilligt ställer upp när det behövs som får hjulen att snurra!

På plats som representanter för ÅKK under galan för att ta emot priset var Ove Lehto och Sandra Lönn.

Förra året var det Helsingfors IFK som erhöll priset-

TÄVLINGSRESULTAT 2012 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

FM BÄNKPRESS FÖR VETERANER 04.02.2012 TAMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	98,95	105	70år+	115,0	122,5	125,0	125,0	2:a
Ove Lehto-72	122,30	120+	40-49år	282,5	295,0	305,0	305,0	1:a

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 05.02.2012 TAMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Hannes Immonen-93	87,50	93	U-20	150,0	-160,0	-160,0	150,0	7:a

FM STYRKELYFT SENIORER 11.02.2012 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	140,0	120,0	147,5	407,5	3:a

FM STYRKELYFT SENIORER 12.02.2012 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	119,75	120	Öppen	355,0	300,0	345,0	1000,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	137,75	120+	Öppen	400,0	330,0	320,0	1050,0	1:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 18.02.2012 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Immonen-93	88,90	93	U-20	210,0	157,5	220,0	587,5	3:a

FM STYRKELYFT VETERANER 25.02.2012 KUUSAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	122,60	120+	40-49år	365,0	300,0	335,0	1000,0	1:a

FM STYRKELYFT VETERANER 26.02.2012 KUUSAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,55	83	60-69år	200,0	150,0	200,0	550,0	1:a
Klas Helén-42	98,70	105	70år+	130,0	120,0	150,0	400,0	1:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 03.03.2012 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Björn Berg-82	92,60	93	Öppen	205,0	-210,0	-210,0	205,0	8:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 04.03.2012 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,60	52	Öppen	105,0	-110,0	-110,0	105,0	1:a
Ove Lehto-72	119,60	120	Öppen	292,5	302,5	-310,0	302,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	137,20	120+	Öppen	322,5	327,5	338,0	338,0	2:a

RAW FM STYRKELYFT VETERANER 23.03.2012 KANKAANPÄÄ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Gösta Gustafsson-48	71,45	74	60-69år	65,0	60,0	125,0	250,0	4:a
Klas Helén-42	98,75	105	70år+	80,0	100,0	140,0	320,0	1:a

RAW FM STYRKELYFT SENIORER 24.03.2012 KANKAANPÄÄ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,45	52	Öppen	105,0	72,5	137,5	315,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,35	83	Öppen	180,0	135,0	250,0	565,0	13:de
Jesper Svanfelt-81	92,55	93	Öppen	230,0	160,0	305,5	695,5	4:a
Björn Berg-82	92,60	93	Öppen	210,0	160,0	230,0	600,0	14:de
Anton Häggblom-83	91,10	93	Öppen	185,0	150,0	220,0	555,0	18:de
Ove Lehto-72	119,60	120	Öppen	275,0	217,5	317,5	810,0	1:a

EM STYRKELYFT SENIORER 12.05.2012 MARIUPOL UKRAINA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	137,60	120+	Öppen	407,5	327,5	322,5	1057,5	3:a

ÅM STYRKELYFT 19.05.2012 IDROTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,30	57	Öppen	107,5	60,0	100,0	267,5	1:a
Gösta Gustafsson-48(RAW)	72,70	74	Öppen	82,5	60,0	120,0	262,5	1:a
Johan Sundberg-60(RAW)	82,55	83	Öppen	165,0	100,0	200,0	465,0	1:a
Anders Johansson-68(RAW)	91,95	93	Öppen	160,0	150,0	217,5	527,5	1:a
Robert Brunilla-89	89,75	93	Öppen	135,0	95,0	190,0	420,0	2:a
Tommy Nordlund-64(RAW)	103,75	105	Öppen	180,0	145,0	232,5	557,5	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	93,60	105	Öppen	75,0	167,5	300,0	537,5	2:a
Jimmy Pero-81(RAW)	100,50	105	Öppen	190,0	110,0	225,0	525,0	3:a
Klas Helén-42	98,65	105	Öppen	135,0	127,5	152,5	415,0	4:a
Mikael Dahlström-86	118,40	120	Öppen	235,0	182,5	125,0	542,5	1:a
Ove Lehto-72	122,50	120+	Öppen	335,0	310,0	340,0	985,0	1:a
Emil Sundberg-89(RAW)	129,40	120+	Öppen	270,0	185,0	300,0	755,0	2:a

VM BÄNKPRESS 22.05.2012 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,52	52	Öppen	112,5	115,0	-127,5	115,0	2:a

VM BÄNKPRESS 26.05.2012 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	138,60	120+	Öppen	327,5	335,0	340,0	340,0	3:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 28.05.2012 UPPLANDSVÄSBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81(RAW)	101,50	105	Öppen	195,0	120,0	240,0	555,0	?

IPF CLASSIC CUP 12.06.2012 STOCKHOLM SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,55	52	Öppen	102,5	80,0	135,0	317,5	7:a

ÅKK SOMMAR RAW 7 14.07.2012 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,00	52	Öppen	77,5	82,5	85,0	85,0	1:a
Erika Gadzová-90	55,10	57	Öppen	40,0	45,0	-47,5	45,0	1:a
Sandra Lönn-74	99,45	84+	Öppen	100,0	107,5	114,0	114,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,80	83	Öppen	132,5	140,5	-142,5	140,5	1:a
Anders Johansson-68	92,40	93	Öppen	145,0	150,0	-152,5	150,0	2:a
Jesper Svanfelt-81	92,90	93	Öppen	150,0	-170,0	-170,0	150,0	3:a
Robert Brunilla-89	91,20	93	Öppen	90,0	92,5	-95,0	92,5	4:a
Björn Berg-82	99,20	105	Öppen	150,0	155,0	157,5	157,5	1:a
Tommy Nordlund-64	104,95	105	Öppen	140,0	-150,0	-150,0	140,0	4:a
Jimmy Pero-81	101,75	105	Öppen	-125,0	125,0	-130,0	125,0	6:a
Ove Lehto-72	119,35	120	Öppen	210,0	220,0	222,5	222,5	1:a
Emil Sundberg-89	127,20	120+	Öppen	165,0	-180,0	-180,0	165,0	1:a
Mikael Dahlström-86	126,35	120+	Öppen	140,0	147,5	-152,5	147,5	2:a

EM STYRKELYFT VETERANER 17.07.2012 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,25	83	60-69år	215,0	145,0	200,0	560,0	3:a
Klas Helén-42	98,26	105	70år+	125,0	115,0	155,0	395,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 09.08.2012 TERNI ITALIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,35	52	Öppen	110,0	112,5	-128,0	112,5	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 11.08.2012 TERNI ITALIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	139,30	120+	Öppen	330,0	337,5	-340,0	337,5	1:a

RAW FM I BÄNKPRESS 18.08.2012 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,50	57	U-23	40,0	45,0	-47,5	45,0	1:a
Marcela Sandvik-74	51,60	52	Öppen	70,0	80,0	-90,0	80,0	2:a
Emil Sundberg-89	126,50	120+	U-23	165,0	170,0	-190,0	170,0	1:a

RAW FM I BÄNKPRESS 19.08.2012 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	119,80	120	Öppen	215,0	220,0	222,5	222,5	2:a

NM STYRKELYFT SENIORER 25.08.2012 ÖREBRO SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	137,5	110,0	140,0	387,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	137,85	120+	Öppen	400,0	327,5	327,5	1055,0	1:a

NM BÄNKPRESS SENIORER 26.08.2012 ÖREBRO SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,4	57	Öppen	107,5	112,5	-115,0	112,5	1:a
Ove Lehto-72	119,75	120	Öppen	290,0	-297,5	-300,0	290,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	139,15	120+	Öppen	320,0	325,0	-345,5	325,0	1:a

SERIETÄVLING KLASSISKT STYRKELYFT 01.09.2012 UPPLANDS VÄSBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,50	105	Öppen	200,0	125,0	250,0	575,0	?

SFIM BÄNKPRESS 08.09.2012 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,70	52	Öppen	110,0	-112,5	-112,5	110,0	1:a
Erika Gadzová-90	56,10	57	Öppen	57,5	62,5	-65,0	62,5	1:a
Sandra Lönn-74	101,65	84+	Öppen	170,0	182,5	-203,0	182,5	1:a
Pontus Lindroos-71	73,15	74	Öppen	110,0	-117,5	-117,5	110,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,95	83	Öppen	135,0	-142,5	-142,5	135,0	2:a
Anders Johansson-68	92,10	93	Öppen	160,0	165,0	-170,0	165,0	2:a
Hannes Immonen-93	86,70	93	Öppen	130,0	-150,0	160,0	160,0	3:a
Björn Berg-82	99,75	105	Öppen	200,0	-205,0	205,0	205,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	137,45	120+	Öppen	325,0	332,5	345,5	345,5	2:a
Ove Lehto-72	123,40	120+	Öppen	290,0	307,5	-320,0	307,5	3:a
Emil Sundberg-89	131,50	120+	Öppen	212,5	222,5	237,5	237,5	4:a
Mikael Dahlström-86	121,95	120+	Öppen	180,0	190,0	202,5	190,0	5:a

RAW ÅM STYRKELYFT 13.10.2012 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,45	57	Öppen	80,0	47,5	110,0	237,5	1:a
Kenneth Lundsten-76	72,10	74	Öppen	180,0	137,5	182,5	500,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,95	83	Öppen	190,0	135,0	235,0	560,0	1:a
Anton Häggblom-83	82,75	83	Öppen	170,0	145,0	212,5	527,5	2:a
Johan Sundberg-60	82,15	83	Öppen	170,0	107,5	205,0	482,5	3:a
Jesper Svanfelt-81	92,55	93	Öppen	233,0	165,0	306,0	704,0	1:a
Hannes Immonen-93	89,50	93	Öppen	-175,0	###	###	###	##
Björn Berg-82	98,05	105	Öppen	195,0	165,0	230,0	590,0	1:a
Ove Lehto-72	124,70	120+	Öppen	265,0	225,0	310,0	800,0	1:a
Emil Sundberg-89	127,40	120+	Öppen	240,0	180,0	290,0	710,0	2:a

DM BÄNKPRESS I ÖSTRASVEALAND 20.10.2012 SUNDBYBER SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Jimmy Pero-81	101,00	105	Öppen	170,0	-175,0	-175,0	170,0	2:a

VM STYRKELYFT SENIORER 04.11.2012 AGUADILLA PUERTO RICO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	140,22	120+	Öppen	412,5	342,5	310,0	1065,0	7:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 3.11.2012 ESKILSTUNA SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	102,80	105	Öppen	270,0	170,0	275,0	715,0	2:a

SM I BÄNKPRESS 24.11.2012 NORA SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	103,95	84+	Öppen	190,0	207,5	-212,5	207,5	1:a

SFIM STYRKELYFT 01.12.2012 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,95	52	Öppen	107,5	115,0	140,0	362,5	1:a
Erika Gadzová-90	56,10	57	Öppen	115,0	65,0	117,5	297,5	1:a
Sandra Lönn-74	103,05	84+	Öppen	45,0	-203,0	###	###	##
Gösta Gustafsson-48(RAW)	70,20	74	Öppen	70,0	60,0	125,0	255,0	1:a
Hannes Immonen-93	88,90	93	Öppen	210,0	165,0	235,0	610,0	2:a
Anders Johansson-68	96,20	105	Öppen	205,0	172,5	240,0	617,5	2:a
Klas Helén-42	98,45	105	Öppen	140,0	120,0	140,0	400,0	6:a
Ove Lehto-72	119,75	120	Öppen	362,5	275,0	330,0	967,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	135,65	120+	Öppen	380,0	332,5	315,0	1027,5	1:a
Mikael Dahlström-86	123,45	120+	Öppen	290,0	210,0	227,5	727,5	2:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS 08.12.2012 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Björn Berg-82	98,20	105	Öppen	210,0	###	###	210,0	1:a
Anders Johansson-68	96,65	105	40-49år	172,5	177,5	-180,0	177,5	1:a
Klas Helén-42	98,60	105	70+	-125,0	125,0	128,0	128,0	1:a

KLUBBTÄVLING I RAW STYRKELYFT 08.12.2012 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	57,05	63	U-23	85,0	47,5	107,5	240,0	1:a
Hannes Immonen-93	89,45	93	U-20	100,0	137,5	225,0	462,5	1:a
Jesper Svanfelt-81	93,00	93	Öppen	125,0	168,0	200,0	493,0	1:a
Anton Häggblom-83	86,45	93	Öppen	75,0	152,5	125,0	352,5	2:a
Tommy Nordlund-64	99,00	105	40-49år	170,0	100,0	200,0	470,0	1:a