

Verksamhetsberättelse



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2014 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 junior, 25€ för övriga tävlande och 5€ för understödande medlemmar.

Som vanligt när man skall sammanfatta ett år som gått så finns det många positiva saker som man vill lyfta fram, det kan vara enskilda individers prestationer eller stora internationella framgångar som hamnar överst på listan, i år är det dock en sak som jag känner att har gjort detta år speciellt och det är att vi under året har haft hela trettiofyra licensierade lyftare hos finska styrkelyftförbundet, det kan jämföras med tjugofem 2013, tjugotvå 2012 och tjugosex under 2011. Att sedan flera av de nytillkomna lyftarna är tjejer känns väldigt positivt och vi hoppas att den positiva trenden fortsätter under det kommande året.

En stor bidragande orsak till det ökande intresset är troligen att de klassiska tävlingarna blivit mer populära och att ha ett eget Åländskt mästerskap i klassisk styrkelyft har visat sej vara helt rätt väg att gå. Under året så har vi arrangerat tre klubb tävlingar i styrkelyft, två klassiskt och en med utrustning samt Åländska mästerskap i både klassiskt styrkelyft och styrkelyft med utrustning samt att Sommar RAW i år bestod av både en klassisk tävling och en med utrustning. Totalt blev det alltså hela sju tävlingar på hemmaplan!

Medaljskörden på nationella och internationella tävlingar är som vanligt väldigt imponerande med fem guld, fem silver, tre brons på FM-nivå, ett SM guld, två NM guld och ett brons, ett guld, två silver, ett brons på EM samt ett VM guld och ett VM silver! Ta och läs igenom detta igen och fundera lite på hur jänkla bra det egentligen är!

I slutet av året så finns det också en hel del intressanta rankinglistor att kolla in, IPF-rankingen innehåller resultat gjorda på årets internationella tävlingar. Den finska rankingen finns både för klassiskt och med utrustning och i styrkelyften så toppar Kenta och Ove totalranking med utrustning medan Jesper är tredje bästa ÅKK-lyftare på plats 53 och på damsidan så ligger Sandra på nionde plats och Erika på plats 19. Klassiskt så är Ove trea Jesper på plats 29 medan Marcela ligger på plats 16 och Stina på plats 22 i damernas ranking. I svenska rankingen så finns Sandra med och naturligtvis så är hon bäste dam i bänkranking. Ta en stund och kolla upp listorna, det finns mycket intressant!

Nu ser vi fram emot ännu ett nytt år och vi hoppas som sagt att vi skall ha fortsatt stort antal lyftare och att alla skall få vara skadefria och kunna träna fullt ut!

220.5kg av Sandra på SM i bänkpress!

2014-01-18 12:57



Sandra Lönn tävlade idag på Svenska mästerskapen i bänkpress som avgörs under SM-veckan i Umeå. Hon tävlade som vanligt i damernas +84kg klass och även om det inte fanns några andra lyftare som kunde hota henne och hon i princip skulle ha kunnat gjort en säker tävling utan några större ansträngningar så valde hon att gå på för fullt. Ingången sattes till 200kg och även om lyftet såg lite knöligt ut så kom vikten hela vägen upp. Hon ökade till 210kg i andra lyftet och inte heller det var några större problem för henne idag. Till sista lyftet begärde de upp nya personbästa vikten 220,5kg vilket också innebar nytt försök på nytt nordiskt rekord.

Hon fick till ett riktigt superlyft och även om hon hade problem med utlösningen de sista centimeterna så fick hon upp vikten och lyftet godkändes med domarsiffrorna 2-1. Grattis!

Det blev naturligtvis guld till Sandra och hon blev även tävlingarnas bästa damlyftare på poäng. 220,5kg är också bättre än det officiella världsrekordet som ligger på 218kg, men för att ett lyft skall få räknas som världsrekord så måste det göras på en internationell tävling. Nästa tävling för Sandra blir nu VM i bänkpress som avgörs i danska Rödby den 21-25 maj.

Sandra fyller 40 i år och är därmed sedan nyår veteran M40 så hennes resultat kommer att noteras inte bara som rekord i seniorklassen utan också som nya veteranrekord.

Med på resa som coach var maken Ove Lehto.

FM-guld till Hannes och Klas, och nytt SFI-rekord av Hannes

2014-02-08 19:25

Klas Helén och Hannes Immonen tävlade idag på FM i bänkpress uppe i Tervo, strax väster om Kuopio. Klas var först ut i 105kg klassen för veteraner M70 där han hade en motståndare. Han gick in på 115kg och klarade i första lyftet, han ökade sedan en tia till 125kg i andra vilket han också klarade. I sista lyftet försökte han på 127,5kg men det blev för tungt för dagen, hans resultat räckte dock till guld i klassen.



Hannes tävlade i 93kg klassen för juniorer U23 där han tyvärr var ende deltagare, han körde ändå på för fullt och gick in på 165kg vilket han klarade utan problem, han ökade till nya personbästat 175kg till andra lyftet vilket han också klarade. Till sista lyftet begärde han upp 180kg men den vikten orkade han inte pressa hela vägen. Det blev i alla fall en guldmedalj och 175kg är också nytt SFI-rekord i klassen.

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

Freddi imponerade och tog guld med 361kg, Kenta tvåa på 342,5kg

2014-02-09 14:28

Erika Gadzová tävlar från och med i år som senior vilket gör att hon nu möter ett tuffare motstånd än tidigare, under dagens FM-tävlingar i bänkpress slutade hon fyra i damernas 57kg klass med 72,5kg i sitt andra lyft vilket var nytt personbästa. Hon försökte även på 75kg i sista lyftet men hon orkade inte hela vägen med den vikten idag.

I +120kg klassen var det upplagt för en spännande tävling då de tre världsmästarna Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto från ÅKK samt Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter fanns med. Freddi fick denna gång stå som favorit och det var också han som gick in på den tyngsta vikten för dagen hela 351kg, vilket var 0,5kg över hans eget finska rekord i klassen, och han klarade vikten i första lyftet. Kenta var en bit efter med en ingång på 335kg medan Ove gick in på 300kg, båda klarade sina vikter i första lyftet. Freddi ökade till 361kg i sitt andra lyft och tryckte även den vikten utan problem! Kenta ökade till 342,5kg i sitt andra lyft och klarade medan Ove fick upp sitt andra lyft på 315kg men det underkändes tyvärr av domarna med 2-1. Freddi ökade ytterligare en tia till sitt sista lyft, vilket innebar hela 371kg på stängen, 1kg över gällande världsrekord! Han pressade vikten hela vägen, men tyvärr så underkändes lyftet av domarna. Kenta valde att försöka på personbästa med 350kg i sitt sista lyft, men tyvärr så orkade han inte riktigt hela vägen. Ove gick om på 315kg i sitt sista lyft, men orkade inte han heller trycka stängen hela vägen och fick nöja sej med 300kg som slutresultat.

Freddi imponerade som vanligt och tog guld, Kenta lyfte säkert på sina "standardvikter" och bör vara nöjd med prestationen medan Ove säkert hade hoppats kunna prestera betydligt bättre idag. Fyra i klassen var Nykalebys André Sjöholm på 252,5kg.



Fyra lyftare dopingtestade

2014-02-12 07:52

Finska antidopingkommitén har varit på Åland och gjort överraskningstest, igår kväll hemma hos Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik och i morse hemma hos Sandra Lönn och Ove Lehto. Alla fyra fick lämna varsitt dopingtest. Svaret brukar dröja någon vecka.

Veteranrekordsslakt på ÅKKs klubbträning i klassisk styrkelyft

2014-02-15 18:16

ÅKKs klubbträning i klassisk (raw) styrkelyft som avgjordes under dagen lockade åtta lyftare till start. I 93kg klassen tävlade Johan Sundberg och Alexander Rothberg, Johan var i bra form och putsade sitt personbästa och tillika det åländska veteranrekordet, M40, med tio kilo genom att klara 185kg i sin sista knäböj. I både bänken och marken så blev det tangerat personbästa med 110kg respektive 205kg vilket gav en total på 500kg, också det nytt Åländskt M50 veteranrekord. Alexander gjorde sin första styrkelyftstävling och fick 120k i knäböj och 210kg i mark, i bänken satte han ntt personbästa med 117,5kg vilket gav 447,5kg totalt.

I 105kg klassen deltog fem lyftare, Nyblivne Veteraner M50-lyftaren Tommy Nordlund var vassast för dagen och gick segrande ur tävlingen efter 180kg i knäböj, 135kg i bänk och 233,5kg i marken, vilket innebär 548,5kg totalt. Samtliga Tommys resultat var nya åländska veteranrekord M50 och marken även i M40.



Anders Johansson hade siktet inställt på en bra bänk, han fick med sig 162,5kg i knäböjen och lyckades sedan pressa nytt personbästa med 167,5kg i bänken vilket var nytt M40 veteranrekord. I marken drog han 215kg vilket gav 545kg totalt. Daniel Rundberg slutade trea på nya personbästa 512,5kg efter personbästa i både knäböj och marklyft på 175kg respektive 210kg. I bänken tog han 127,5kg efter två bommar på 135kg. Marcus Segerström lyckades inte riktigt få till den i knäböjen och stannade på 150kg, i bänken blev det 117,5kg och i marken nytt personbästa på 215kg vilket gav 482,5kg totalt. Veteranen Sune Manselin

imponerade och satte nya personbästan i samtliga moment i och med 150kg i knäböj, 100kg i bänkpress, 200kg i marken 450kg totalt.

I 120kg klassen gjorde Karl-Johan Sommarström comeback efter sju års tävlings uppehåll, han inledde starkt med att sätta alla tre böjar med 230kg i sista, i bänken fick han två lyft med 160kg som bäst och i marken fick han nöja sej med 230kg efter att greppet inte höll hela vägen på 240kg i sista lyftet. Totalt gav det 620kg.

Stort tack till domarna, Åke Björklund, Ove Lehto och Ove Fredrickson samt till Kenta Sandvik, Erika Gadzova och Klas Helén i sekretariatet och inte minst ett stort tack till alla som var med och passade under dagen.

Två guld till ÅKK på veteran FM i styrkelyft

2014-02-23 18:25



Veteran FM i styrkelyft avgjordes nu i helgen i Tammerfors, ÅKK hade två deltagare med Christer "Crille" Gustafsson i 83kg M60 och Klas Helén i 105kg M70. Crille hade två motståndare i sin klass men lyckades hålla undan hela vägen efter en lyckad inledning med tre godkända knäböj med 222,5kg i sista, 147,5kg i bänken och 207,5kg i marken vilket gav en total på fina 577,5kg. Tvåan slutade på 570kg och bronset gick på 430kg.

Klas hade en motståndare i sin klass och han inledde med att ta 140kg i knäböj medan hans motståndare inte lyckades få något godkänt lyft, vilket innebar att guldet var klart för Klas redan efter första momentet. I bänken fick han nöja sej med måttliga 115kg och i marken drog han 140kg vilket gav 395kg totalt en bit från personbästat men ändå guld.

Med på resan som coach var Kenneth "Kenta" Sandvik.



Hannes slutade fyra på JFM i klassisk styrkelyft

2014-03-03 20:49

Hannes Immonen tävlade igår på junior FM i klassisk styrkelyft som avgjordes i Salo. Om det var dåligt med motståndare då han tävlade på JFM i bänkpress för någon vecka sedan så var det tvärtom här, hela tretton lyftare kom till start i 93kg klassen U23. Hannes vägde in på 89,9kg och hans hårda träning på gymmet har gett resultat, han bättrade på personbästat i samtliga moment efter serien 200kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 247,5kg i marklyft vilket gav fia 592,5kg totalt, samtliga resultat är även nya SFI-rekord i klassen. Tyvärr så räckte detta inte riktigt hela vägen upp på pallen och han slutade fyra bara 2,5kg från bronset. Silvret gick på 627,5 och guld på 630kg.

Nytt personbästa i bänken av Kenta på FM i styrkelyft, 350kg. Ove utan guld för första gången på arton år!

2014-03-08 17:47

Finska mästerskapen i styrkelyft avgjordes idag i Borgnäs (Pornainen), strax norr om Sibbo. Intresset för styrkelyft med utrustning har minskat avsevärt sedan man började med mästerskapstävlingar i klassisk (raw) styrkelyft också och i år var det faktiskt nära att detta mästerskap ställdes in på grund av att man inte kunde hitta någon arrangör men till slut så löste det sej i alla fall. Synd att tävlingarna tappat bredden, men toppen finns ändå kvar då dessa tävlingar ger underlag för uttagningarna till landslaget. ÅKK hade tre lyftare med Erika Gadzová i damernas 57kg klass samt Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik i +120kg herrarnas klass.

Erika tävlar för första året i seniorklassen och hade idag två betydligt mera rutinerade motståndare mot sej och att försöka matcha dem var från början mer eller mindre omöjligt. Hon kunde med andra ord koncentrera sej på att göra sin egen tävling, tyvärr så blev inledningen inte helt lyckad då hon enbart fick ingångsvikten på 115kg i knäböj, hon fik upp personbästa vikten 125kg två gånger men dessa underkändes av domarna på grund av dåligt djup. I bänken och marken blev det lite liknande resultat, hon försökte på personbästa i sista lyften men bommade. Slutresultatet blev 310kg efter 70kg i bänk och 125kg i mark, vilket gav brons. Guld och silver gick på 355kg respektive 420kg.

Ove och Kenta tävlade som så många gånger förr mot Jari Martikainen. Kenta höll för favorittrycket och tog guld med 1060kg totalt efter en bra inledning med 410kg i knäböj och nytt personbästa på 350kg i bänkpress men sedan en mindre bra avslutning där han endast fick

ingången på 300kg i marken efter två bommar på 317,5kg då det helt enkelt var tomt i tanken och han inte fick upp vikten. Ove vägde in på 134,14kg och slutade två på 1032,5kg efter en halvbra start där han fick nöja sej med 360kg i knäböj men sedan en väldigt lyckad bänk på 327,5kg och ett bra resultat på 345kg i marken. Han drog även 355kg hela vägen i sin sista mark en tyvärr höll inte greppet riktigt och slutpositionen blev lite tveksam så lyftet underkändes med 2-1. Bänken och marken var nya finska veteranrekord M40. Jari slutade trea på 965kg totalt efter serien 350kg i knäböj, 250kg i bänkpress och 365kg i marklyft. Kenta blev tävlingarnas bästa lyftare på poäng och Ove näst bäst. Som lite kuriosas så kan nämnas att detta var första gången på arton (18!) år som Ove inte klev överst på pallen under ett öppet FM i styrkelyft.

Kenta i Iltasanomat

2014-03-19 17:23

På Iltasanomats hemsida finns idag en artikel med Kenta samt också ett litet klipp där han brottas med boxaren Robert Helenius...

Årsmöte 2014

2014-03-21 20:28

ÅKK höll ikväll årsmöte för 2014 på Idrottsgården, tretton medlemmar deltog. Årsberättelsen och bokslut för 2013 gicks igenom och man beslöt att medlemsavgiften ligger kvar på samma nivå som tidigare, 5€ för understödande medlem, 15€ för tävlande junior och 25€ för tävlande senior och veteran. Styrelsen återvaldes i sin helhet, ordförande: Johan Lehto, Kassör: Kenneth Sandvik, Sekreterare: Ove Lehto, Vice ordförande: Anders Johansson och övriga medlemmar Marcela Sandvik och Jesper Svanfelt.

I övrig diskuterades kring hur vi skall kunna öka på medlemsantalet, hittills i år så har endast 37 personer löst medlemsavgiften, om du inte är en av dem så ser vi gärna att du understöder klubbens verksamhet genom att göra en inbetalning!

Silver till Ove på FM i klassisk styrkelyft efter personbästa totalt och finskt rekord i marklyft



2014-03-23 17:43

Ove Lehto tävlade i dag på finska mästerskapen i klassisk (raw) styrkelyft som avgjordes uppe i Jakobstad under helgen. Han vägde in på 134,58kg och tävlade alltså i +120kg klassen där han låg tvåa i förhandsanmälningarna efter Tero Seppänen. Ove inledde starkt med att sätta alla tre knäböj på 270kg, 282,5kg och 290kg i sista vilket var en förbättring av hans personbästa i klassen och nytt SFI-rekord. Enligt Ove själv så fanns det ytterligare kilon att hämta i böjen. I bänken

inledde han med 220kg och satte sedan 230kg i andra, till sista valde han att öka till 235kg men det orkade han inte riktigt hela vägen med den här gången. Han inledde marken med 315kg och satte sedan 330kg i andra för att plocka det finska rekordet, det blev ett absolut maxlyft men det ko hela vägen upp och rekordet var hans. För att kunna hota Tero om guldet hade Ove behövt öka rejält i sista marken vilket han visste att var omöjligt, han gjorde istället ett halvhjärtat försök på 332,5kg men utan att lyckas. Totalt blev det 850kg, en rejäl förbättring av personbästat i klassen, och silver efter Tero som gjorde serien 300-240-325=865kg.

Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka

Sandra Lönn ”kommunens bästa” i Borlänge

2014-03-26 19:30

ÅKKs Sandra Lönn tävlar ju som bekant för Borlänge AK så hon tävlar i Sverige och nyligen fick hon utmärkelsen "kommunens bästa" då Borlänge Idrottsallians höll sitt årsmöte, Grattis!

”Hur mycket tar du i bänkpress?”

2014-04-04 17:26

Jag har skrivit några rader för SFIs Förbundspennan som publiceras på YLEs hemsida, läs artikeln här.

Troligen har nästan alla som någon gång besökt ett gym en relation till övningen bänkpress, en övning som kanske skulle kunna sägas vara nära nog ett universellt standardmått för styrka. Frågan ”hur mycket tar du i bänkpress?” är nog något många styrketränande någon gång har fått.

Ställer man den frågan till någon av SFI-lyftarna Kenneth ”Kenta” Sandvik (ÅKK), Ove Lehto (ÅKK) eller Fredrik ”Freddi” Smulter (MIF) så är risken stor att man ändå får ett svar som man har svårt att relatera till. Orsaken till detta är att svaret från alla tre av dem kommer att vara ”över 300kg”!

Personbästa för Ove ligger på 330kg, Kenta på 350kg och Freddi på 361kg, vikter som låter helt otroliga och som man får svårt att förstå. Hur skall man då kunna få en uppfattning om hur mycket detta egentligen är? Kanske kan man fundera på att jämföra dessa herrar med de bästa i världen för att kunna få ett mått på hur starka de egentligen är? Svaret på den frågan kan man dock med säkerhet relatera till, alla tre har nämligen varit världsmästare i bänkpress!



Faktum är att under tio års tid, mellan 2003 och 2012, så var det någon av dessa tre som blev överst på pallen då herrarnas tungviktsklass avgjordes under världsmästerskapen i bänkpress. Kenta inledde eran då han tog sitt första VM-guld 2003 vilket han sedan följde upp med ytterligare fyra raka guld fram till 2007. Året efter, 2008, var Kenta borta från tungvikten på grund av sjukdom, men då var det istället klubbkamraten Ove som tog hem titeln. 2009 var återigen Kenta med i tyngsta klassen men han fick då nöja sig med ett silver och istället var det Freddi som var bäst och tog över tronen. De två följande åren så var dock återigen Kenta bäst när det gällde och han tog hem VM-guld nummer sex och sju i ordningen. Inför VM 2012 så var det lite extra spännande, skulle SFI kunna ta hem det tionde raka VM-guldet? Både Kenta och Freddi var med och båda presterade på topp, Kenta slutade trea medan Freddi tog sitt andra VM-guld i karriären. Tio raka VM-guld till Finland och SFI, en prestation utöver det vanliga!

Förra året bröts guldkedjan då guldet gick till USA och Kenta slutade trea. Lördagen den 24 maj är det dock chans att återställa ordningen igen, då avgörs nämligen årets VM i danska Rödby och med på startlistan finns hela SFI-trion, Kenta och Freddi som ordinarie medlemmar av landslaget och med Ove som reserv. Alla tre har visat god form under vårens FM-tävlingar, både Kenta och Freddi har satt nya personbästa. Ser man till förhandsanmälningarna till VM så kan man dock konstatera att detta kommer att bli en av historiens tuffaste tävlingar någonsin. På grund av regeländringar som möjliggör bättre utnyttjande av utrustningen så har resultatnivån tagit ett hopp framåt under det senaste året och det råder ingen tvekan om att det kommer att krävas ett absolut toppresultat för att ta hem guldet. Vi hoppas naturligtvis att det ännu en gång skall gå till någon av våra SFI-lyftare.

VM-tävlingarna kommer att sändas live via webben, så boka in lördagen den 24 maj för att heja fram våra lyftare, länk till sändningarna kommer att finnas på www.kraftsport.nu.

Bänkpress kanske kan ses som en ganska liten sport men som konstaterades tidigare så kan många ändå relatera till det och om styrka mäts i "hur mycket tar du i bänkpress?" så är det ingen tvekan om att SFI hör till världens starkaste!

SFI-lyftarna tävlar under Finska styrkelyftförbundet (SVNL) och Internationella styrkelyftförbundet (IPF). IPF jobbar för närvarande för att få in styrkelyft som en ny OS-gren.

Johan Lehto
Ordförande Ålands Kraftsportklubb r.f

Kenta fyra på EM i styrkelyft efter tangerat personbästa på 1075kg totalt



2014-05-11 13:53

ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade idag på Europamästerskapen i styrkelyft som avgjordes i Sofia, Bulgarien. Han vägde in på tunga 141,45kg i +120kg klassen med totalt åtta deltagare. Han inledde riktigt starke med att klara alla sina tre lyft i knäböj med nytt personbästa och nytt finskt rekord på 420kg i sista lyftet vilket är nytt finskt rekord och

som gav delgrensbrons i knäböj. Bäst i böjen var Norges Carl Yngvar Christensen som i vanlig ordning imponerade stort och satte nytt världsrekord med hela 485kg i sitt sista lyft, näst bäste böjare för dagen var Ukrainas Volodomyr Svistunov som klarade 440kg. Norges andre lyftare, Hans Mange Baardtvett hängde också bra med och klarade 410kg och det var också just dessa fyra som skulle vara med och slåss om medaljerna totalt. Christensen var redan från början klar vinnare då ingen av de andra är i närheten av hans nivå medan ukrainaren och den andre norrmannen hade ett litet övertag på Kenta som fick försöka slå från underläge.

I bänken gick Kenta in på 330kg och klarade, han ökade till 337,5kg i andra men bommade och var tvungen att gå om på samma vikt i sista lyftet, då gick det dock bättre och han klarade. Christensen klarade också samma vikt, men han väger betydligt mer än Kenta så här blev det delgrensseger till Kenta. Baardtvett och Svistunov klarade 325kg respektive 310kg och inför marken så kunde man konstatera att skulle behövas ett riktigt vasst resultat av Kenta om det skulle bära hela vägen upp till pallen totalt.



Kenta drog en säker ingång på 295kg i marken och ökade sedan till 317,5kg i andra för att tillfälligt ta sej upp på en bronsplats totalt, men inför sista rundan så låg han på fjärde plats med tangerande personbästat 1075kg, Baardtvett låg 10kg före och Svistunov ytterligare 20kg upp

medan Christensen redan hade satt nytt världsrekord totalt på 1190kg med ett lyft kvar i tävlingen. För att försöka göra en attack på bronset totalt så begärde därför Kenta upp 327,5kg till sitt sista lyft vilket är lika med hans personbästa i mark, det blev ett bra försök men greppet höll inte riktigt hela vägen och han fick nöja sej med 1075kg och en fjärde plats totalt den här gången.

Christensen drog hela 377,5kg i sin sista mark vilket gav 1200kg totalt, en drömgräns som för bara ett par år sedan kändes omöjlig för någon att uppnå. Baardtvét klarade 360kg i sista marken och både han och ukrainaren slutade på 1095kg totalt men silvret gick till norrmanen på lättare kroppsvikt.

Kenta var som vanligt på topp när det gäller med ett riktigt bra resultat även om det inte räckte hela vägen upp till pallen totalt den här gången. Nästa tävling för Kenta är nu VM i bänkpress som avgörs i Danmark om bara två veckor.

VM-guld och världsrekord av Sandra Lönn

2014-05-23 18:15



Världsmästerskapen i bänkpress avgörs denna vecka i Daski Rödby och idag var det dags för damernas +84kg klass med ÅKKs Sandra Lönn som storfavorit till guld!

Sex lyftare deltog i klassen och då ingångsvikterna var satta så kunde man konstatera att om Sandra kunde ta sin ingångsvikt på 205kg så skulle guldet vara

mer eller mindre klart då närmste konkurrent låg 25kg bakom. Sandra tryckte upp ingångsvikten i första lyftet utan problem, till sitt andra lyft valde hon att gå på 210kg och klarade även det vilket innebar nytt veteranvärldsrekord! Då de övriga lyftarna inte var något hot så var det ingen mening med att spara på krutet och Sandra begärde upp 226kg till sista lyftet för att försöka bräcka det gällande öppna världsrekordet som ligger på 225,5kg. Hon pressade vikten hela vägen det var inget bra lyft och domarna underkände enhälligt med tre röda. Målet för dagen var dock avklarat, ännu ett VM-guld till samlingen. Sandra har tidigare guld från VM 2005, 2011 och 2013 och att det sedan också blev ett veteranvärldsrekord på köpet är ju inte illa, stort Grattis!

i morgon tävlar Kenneth "Kenta" Sandvik då herrarnas +120kg klass avgörs med början klockan 14.

400kg av Freddi! Världsrekord och guld till Finland, Kenta fyra på nytt personbästa med 360kg

2014-05-24 13:05

Sista dagen på världsmästerskapen i bänkpress nere i Rødby, Danmark, innebar som vanligt att det var dags för herrarnas tungvikt +120kg. Förhandsanmälningarna har gett indikationer på att detta kommer att bli en väldigt jämn tävling och att resultatnivån skulle komma att bli något utöver det vanliga! Från ÅKKs och Finlands synvinkel så var det som vanligt också väldigt intressant i och med att Kenneth "Kenta" Sandvik och Malax FIs Fredrik "Freddi" Smulter fanns med i startlistan.

Redan vid invägningen stod det klart att en av topplyftarna som var anmälda, Ukrainas Testsov, inte kom till start vilket naturligtvis öppnade upp en del för de övriga. Kenta satte sin ingång till 340kg, samma vikt hade också USAs Jeff Snyder och Tysklands Kevin Koch. Sveriges Fredrik Svensson begärde 355kg medan både Freddi och världsrekordhållaren USAs Jonathan Leo båda valde hela 370kg som ingångsvikt, endast fem kilo under det gällande världsrekordet.

Kenta fick till ett riktigt bra första lyft, explosivt upp och tre vita lampor från domarna. Freddi, Leo och Koch klarade också sina ingångsvikt medan Svensson bommade, vilket innebar att Freddi låg i ledningen och Kenta trea efter första rundan.



Andra runda är som vanligt ett litet mellanläge där alla försöker göra en säker höjning för att placera sej i slagläge inför sista rundan, Kenta valde att öka 10kg till 350kg och han tryckte vikten hela vägen men tyvärr fick han en liten sänkning alldeles i toppen av lyftet vilket alla tre domare noterade och gav röda lampor för. Koch ökade till 355kg och klarade, Svensson ökade trots missen i första till 360kg och klarade även han. Freddi valde att gå på 377,5kg och tryckte vikten lätt vilket innebar nytt världsrekord, han fick dock inte behålla rekordet

länge då Leo gick in direkt efter honom och klarade 380kg i sitt andra lyft. För Kentas del så spelade det egentligen ingen roll placeringsmässigt att han missade andra lyftet då han oberoende av det låg på femte plats inför sista lyftet.

Som vanligt inför sista lyftet så handlar det en hel del om taktik och kanske också att chansa lite för att försöka ta sej upp på pallen och Kenta hade inget att förlora inför sista lyftet så han begärde upp nya personbästavikten 360kg till sitt sista lyft vilket skulle innebära att han tog sej upp på en tredjeplats för tillfället. Han fick till ett riktigt bra lyft och den här gången utan

några sänkningar på vägen vilket gav tre vita lampor av domarna. Nu var det bara för honom att sätta sej ner och se vad de fem återstående lyftarna kunde göra. USAs Snyder försökte också på 360kg men bommade, Svensson tryckte upp 367,5kg och puffade därmed ner Kenta till fjärdeplats medan Koch bommade sitt sista lyft på 370kg. Sedan återstod bara Freddi och Leo, båda pressade varandra med sista minuten viktändringar vilket slutade med att Freddi kom in till podiet för sitt sista lyft med den den magiska vikten 400kg lastat! Hans hårda träning har gett bra resultat och han tryckte vikten hela vägen och med tre vita lampor från domarna! Nytt världsrekord och ett historiskt lyft inom IPF! Leo fanns dock kvar och han valde att gå in på 400,5kg i sitt sista lyft men han var aldrig riktigt nära att klara.

Freddi fick välförtjänt kiva överst på pallen, Leo tog silvret, Svensson brons och Kenta slutade denna gång på en fjärde plats. Jag tror dock att Kenta ändå var rejält nöjd med tävlingen, han gjorde en bra insats med nytt personbästa som resultat och guldets bärgades ju åter igen hem till Finland där det varit de senaste elva åren med undantag för 2013 då det lånades ut till USA.

Stort GRATTIS både till Kenta och Freddi!!

Fem debutanter imponerade på ÅM i styrkelyft

2014-05-31 14:51



Årets Åländska mästerskap i styrkelyft lockade tolv lyftare till start varav fem stycken som gjorde sin första tävling! Som vanligt bjöd dagen på många fina prestationer och en rad med både SFI- och åländska rekord. Trots att detta inte var en tävling i klassisk (raw) styrkelyft d.v.s. utrustning var tillåten så var det många av lyftarna som ändå valde att skippa utrustningen och körde klassiskt, vilket kan vara bra att notera då man ser på resultaten.

Att två av de som debuterade var tjejer var extra roligt, junioren Desireé Linde tävlade i 57kg klassen tillsammans med mera rutinerade Erika Gadzova. Erika körde för full med utrustning och bättrade på personbästat i knäböj och bänkpress till 130kg respektive 75kg, i arken ville det sej dock inte riktigt och hon fick nöja sej med ingångsvikten på 112,5kg vilket gav guld på 317,5kg. Desireé tog silvret efter serien 50kg i knäböj, 30kg i bänkpress, 80kg i marklyft och 160kg totalt, samtliga hennes resultat noteras som nya SFI-rekord då det inte tidigare funnits någon lyftare med i klassen.

Therese Helsing var dagens andra debutant och tävlade i 72kg klassen och gjorde serien 57,5kg i knäböj, 42,5kg i bänkpress och 80kg i marklyft vilket gav 180kg totalt. Värt att notera här är att hon fick stryk på poäng med 0,4 Wilkspoäng, d.v.s. antal lyfta kilon i förhållande till kroppsvikten, av Desireé. Vi hoppas naturligt vis att denna jämna kamp skall sporra till flera tävlingar för dessa två!

Dagens lättaste lyftare på herrsidan var junioren och debutanten Elias Erikslund som tävlade i 66kg klassen. Han imponerade med riktigt stilrena lyft och fick ihop en fin serien på 132,5kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 172,5kg i marklyft och 377,5kg totalt, knäböj, mark och totalt är nya åländska rekord i öppna klassen medan bänken noteras som nytt juniorrekord.

Också i 74kg klassen hade vi en debuterande junior som också han imponerade med säker lyftning, Anton Bergman. Han gjorde 130kg i knäböj, 77,5kg i bänkpress och 155kg i marklyft vilket gav 362,5kg totalt, samtliga resultat är nya åländska juniorrekord.

John Lindholm och Jonas in de Betou tävlade i 93kg klassen, John gjorde lite av en comeback efter några års uppehåll från tävlandet medan Jonas var dagens femte debutant på tävlingslavan. John imponerade med fina böjar och satte 200kg utan allt för stora problem, i bänken har han haft lite problem med en strulande axel men han kunde göra alla tre lyft med 135kg i sista och i marken avslutade han med 225kg vilket gav guld på 560kg totalt. Jonas fick alla tre böjar med 130kg som bäst, satte sedan 95kg i bänken och drog lätt 185kg i sista marken för 410kg totalt och silver.

105kg klassen hade tre deltagare, guldet gick till Jimmy Pero som körde för fullt med utrustning och fick med sej 250kg i knäböj, 155kg i bänkpress och 255kg i marken vilket gav guld på 660kg. Anders Johansson gjorde endast ett symboliskt resultat i knäböj på 135kg då han satsade helt på att slå sitt eget veteran rekord med utrustning i bänken vilket han också klarade då han tryckte upp 182,5kg i andra lyftet. Han försökte också på 185kg i sista men orkade inte hela vägen. I marken drog han 225kg för att säkra silvret med 542,5kg totalt. Marcus Segerström bättrade på samtliga sina personbästan under dagen i och med 180kg i knäböj, 125kg i bänkpress, 227,5kg i marklyft och 532,5kg totalt vilket gav brons.

Karl-Johan Sommarström tävlade ensam i -120kg klassen där han gjorde serien 235kg i knäböj, 155kg i bänkpress, 230kg i marklyft och 620kg totalt.

i +120kg klassen körde Ove Lehto på för fullt med utrustning, han har valt att gå upp några kilo i kroppsvikt och vågen stannade idag på 136,95kg. Som vanligt märktes viktuppgången också på resultatet då han bättrade på SFI-rekorden för veteraner i knäböj, bänk och totalt medan marken blev rekord också i öppna klassen. Han satte alla sina nio lyft och serien blev 372,5kg i knäböj, 340kg i bänkpress, 347,5kg marklyft och 1060kg totalt. Värt att notera är att bänken var nytt "all time high" för Ove samt att totalresultatet är över gällande världsrekord för veteraner.

Som vanligt stort grattis till alla fina prestationer samt ett stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen!

Innan tävlingen var Posten Åland på plats på idrottsgården då de hade förstadags utgivning av frimärket med ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik som motiv, Kenta var på plats och signerade för alla som köpte förstadagskuvert.

Sandra och Kenta dopingtestade

2014-06-14 20:47

Finska antidopingkommitén har varit på Åland och gjort överraskningstest och besökte under dagen Sandra Lönn och Kenneth "Kenta" Sandvik som båda fick lämna dopingtest. Svaren brukar dröja någon vecka.

Stort GRATTIS till Marcela och Kenta som fick en liten flicka idag!

2014-07-02 22:00

Från Marcelas facebook:

"Hej, jag heter Lillan Sandvik och föddes naken idag kl 16.24 med akut kejsarsnitt. På min första invägning vägde jag 3070 gram och mätte 46 cm.

Klas tvåa på veteran EM, Crille tyvärr utan resultat

2014-07-08 21:21

Veteran EM i styrkelyft avgörs nu nere i Tjeckiska Pilsen, ÅKKs Christer "Crille" Gustafsson deltog i 83kg klassen M3 och Klas Helén i 105kg klassen M4. Crille blev tyvärr utan resultat då han gjorde två misslyckade försök på ingångsvikten 190kg i knäböj och sedan valde att stå över sista lyft, han fick upp vikten båda gånger men lyften underkändes på grund av dåligt djup. Möjligen kände han också av en gammal ryggskada som bråkat länge.

Klas hade två motståndare i sin klass, och han slutade tvåa totalt på 400kg efter serien 135kg i knäböj, 115kg i bänkpress och 150kg i marklyft. Vinnaren från Estonia gjorde hela 540kg totalt. Klas har sedan tidigare



två EM guld från 2012 och 2013 på meritlistan.

Sandra och Ove bäst både med och utan utrustning på Sommar RAW 9

2014-07-12 22:42

ÅKK Sommar RAW arrangerades för nionde året i rad ute på gården hos Sandra Lönn och Ove Lehto i Bjärström. Nytt för i år var att det hölls två tävlingar under samma dag, en klassisk (RAW) och en med utrustning. Orsaken till att det nu dykt upp en tävling med utrustning är enligt Ove själv att "när vi började med Sommar RAW för nio år sedan så tävlades det väldigt lite utan utrustning och vi ville lyfta fram den tävlingsformen. Idag är det snarare tvärtom, de flesta tävlar klassiskt/raw medan ytterst få tävlar med utrustning. Förhoppningsvis så kan detta locka någon att testa på att tävla också med utrustning."

Elva lyftare deltog i den klassiska tävlingen som kördes först varav tre tjejer. Erika Gadzova klarade alla sina tre lyft med 55kg i sista vilket var nytt personbästa klassiskt i 57kg klassen. Tessa Helsing gjorde sin andra tävling och hade lite problem med att få signalerna att stämma så hon fick nöja sej med ingångsvikten på 45kg i 72kg klassen. Sandra Lönn satte nytt SFI-rekord för veteraner M1 med 117,5kg i +84kg klassen.

Kenneth Lundsten var ensam lyftare i 74kg klassen där han klarade 132,5kg. Dagens debutant var Henry "Hebbe" Hermans i 83kg klassen där han tryckte 85kg i sitt sista lyft.

Hannes Immonen och Jonas in de Betou tävlade i 93kg klassen, Hannes klarade 140kg och Jonas stannade på 95kg efter två bommar på 100kg.

Anders Johansson och Marcus Segerström gick i 105kg klassen, Anders fick 160kg medan Marcus fick nöja sej med ingångsvikten 125kg.

Daniel Rundberg tävlade ensam i 120kg klassen och klarade samtliga sina tre lyft med nytt personbästa på 140kg i sista. Ove Lehto tävlade i +120kg klassen och också han klarade alla sina lyft med 237,5kg som bäst vilket var nytt SFI-veteranrekord M1.

Fem av lyftarna valde att också väga in till tävlingen med utrustning, Erika, Sandra, Hannes, Anders och Ove. Erika klarade bara ingången på 67,5kg efter två bommar på 75kg, Sandra däremot tryckte lätt upp sina tre lyft med 200kg i sista. Hannes tog bara två lyft och fick 155kg som resultat medan Anders tog bara ett lyft på 175kg och stod sedan över sina två sista lyft. Ove gick in tungt direkt på nya personbästa vikten 342,5kg och klarade. Han ökade sedan till 350kg i andra men lyckades inte riktigt pressa vikten hela vägen, han gick om på samma vikt igen i sitt sista lyft och då gick det bättre och vikten kom hela vägen upp, en förbättring av personbästa med 10kg.

Sandra och Ove var bästa dam och herrlyftare i båda tävlingarna, grattis till dem och som vanligt ett STORT TACK till de för att de styr ihop denna fina tävlingsdag!

Guld och dubbla världsrekord av Sandra på EM i bänkpress

2014-08-08 16:19

Sandra Lönn tävlade idag på europamästerskapen i bänkpress som avgörs nere i Tjeckiska Pilsen. Som vanligt var det damernas tyngsta klass, +84kg, som gällde och favorittrycket var absolut på Sandra då hon är både regerande världs- och europamästarinna. Uppvärmningen gick inte helt bra, skjortan var rejält tight och hon hade en del problem med att ta ner stängen och få till ett bra lyft. Den tänkta ingångsvikten på 202,5kg höjdes därför till 212,5kg, mera vikt ger ett stabilare lyft, men det gäller ju också att man skall kunna pressa vikten sen.



Då det var dags att gå in på tävlingslavan så var det dock inte några problem för Sandra, hon gjorde ett bra lyft på 212,5kg vilket innebar att hon bättrade på sitt eget veteranvärldsrekord med 2,5kg. Då ingen av de övriga lyftarna ens var nära att hota Sandra så valde de att försöka slå också det öppna världsrekordet i klassen genom att lasta 226kg i andra lyftet och också det kom upp utan problem! Inför sista lyftet var både världsrekord och guld klara, så det enda som fanns kvar att göra var att lasta för att försöka bli bästa lyftare under mästerskapen, en tyska i 63kg klassen pressade hela 175kg vilket gjorde att Sandra behövde göra 232,5kg för att bli bäste lyftare på poäng. Hon var väldigt nära att klara men ena armen släpade lite och hon lyckades inte få upp stängen hela vägen den här gången, men helt klart har hon kapacitet för mera vikter!

Tvåan från Ungern gjorde 192,5kg och trean från Holland klarade 182,5kg. Efter tävlingen fick Sandra lämna ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor.

I morgon tävlar Ove och Kenta i herrarnas +120kg klass med början klockan 13:00 finsk tid.

Silver till Kenta och brons till Ove efter jämn kamp på EM i bänkpress

2014-08-09 21:38

Sista dagen på årets Europamästerskap i bänkpress bjöd som vanligt på herrarnas tungvikt, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto var båda på plats och båda hade siktet inställt på medalj. Sveriges Fredrik Svensson fick ändå ses som storfavorit till guldmedan det bakom honom såg ganska jämt ut mellan flera lyftare. Svensson gick in tyngst av alla på 365kg medan Kenta och Ove gick in på 340kg respektive 332,5kg och alla tre klarade sina första lyft. Svensson kunde känna sej rätt säker och ökade endast 2,5kg till 367,5kg för att säkra upp greppet om guldmedan Kenta satte 345kg medan Ove tog 342,kg. Till sista lyftet var det som vanligt en del taktik men det hela slutade med att Ove gick in på 352,5kg

vilket han klarade vilket innebar inte bara nytt personbästa utan och också nytt Europarekord för veteraner M1. Kenta valde att gå på 355kg för att säkra upp silvret vilket han också klarade utan problem. Då Svensson redan hade guld det bärgat så begärde han till sista lyftet upp 400,5kg i ett försök att slå Fredrik "Freddi" Smulders världsrekord och han fick ett hyfsat försök men orkade inte trycka vikten hela vägen. Tysken Koch hade 350kg som ingångsvikt men han bommade alla sina tre lyft på vikten.

Silver och brons till Kenta och Ove, båda med tre godkända lyft, är riktigt bra och de blev också mästerskapens näst bästa och tredje bästa lyftare på poäng efter Svensson.

Ove tävlar igen redan nästa helg då han deltar i Finska mästerskapen i klassisk (raw) bänkpress medan Kenta har nordiska mästerskapen i både styrkelyft och bänkpress på Island i slutet av augusti att se fram emot.



Klas och Ove tävlade på finska mästerskapen i klassisk bänkpress

2014-08-17 17:13

Finska mästerskapen i klassisk (raw) bänkpress avgjordes i helgen i Loppi som ligger mellan Helsingfors och Tammerfors. Klas Helén och Ove Lehto deltog från ÅKK, Klas tävlar under lördagen i 105kg klassen för veteraner M70 där han slutade tvåa med 100kg efter att ha bommat sista lyftet på 102,5kg. Vinnaren klarade hela 165kg.

Ove tävlade under söndagen i +120kg klassen, vikten låg för dagen på tunga 140,22kg. Han satte alla sina tre lyft 230kg, i första, 240kg i andra och 242,5kg i sista vilket gav silver efter Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter som tog guld på nya finska rekordet 268,5kg, han försökte också på 274kg dock utan att lyckas.

Många andra SFI-lyftare deltog också under mästerskapen.

Guld för Kenta på NM i styrkelyft, satte nytt världsrekord i bänken med 371kg!

2014-08-22 21:27



Kenneth "Kenta" Sandvik och Erika Gadzová tävlade idag på Nordiska mästerskapen i styrkelyft på Island. Erika gjorde landslagsdebut och tävlade i damernas 63kg klass med tre deltagare. Erika inledde med att klara 122,5kg i knäböj, satte sedan 67,5kg i bänken och avslutade sedan med att dra 135kg i marken vilket gav nytt personbästa totalt på 325kg. Samtliga resultat var förbättringar på hennes egna åländska rekord i klassen.

Kenta fick endast ingångsvikten på 400kg i knäböj efter att ha bommat sina två följande

lyft på 412,5kg och 417,5kg. Störste konkurrenten var Sveriges Fredrik Svensson som satte 370kg i sin andra böj, men sedan bommade i sista på 377,5kg.

I bänken blev det en intressant kamp mellan de två, Kenta inledde med att klara 347,5kg i första lyftet medan Svensson valde att gå in på 370,5kg för att plocka hem världsrekordet i bänkpress på styrkelyftstävling (världsrekordet enbart i bänk ligger som bekant på 400kg), men han misslyckas i första lyftet. Kenta går på 357,5kg i andra lyftet och klarar även det medan Svensson gick om på 370,5kg och klarade vilket alltså innebar nytt världsrekord! Till sista lyftet begär Kenta upp 371kg för att försöka plocka Svenssons nysatta världsrekord och klarar vilket innebar en ökning av hans eget personbästa med hela 11kg och att Kenta därmed (igen) kan titulera sej världsrekordhållare! Svensson gjorde i sista lyftet ett försök att plocka tillbaka rekordet genom att lasta 378kg, men han lyckades inte med det lyftet och Kenta fick behålla rekordet.

Kenta gick in på 305kg i marken vilket inte var några problem och han ökade sedan till 315kg i andra vilket han också klarade. Till sista lyftet begärde han upp nya personbästa vikten 330kg i ett försök att knäcka 1100kg gränsen totalt och han gjorde också ett riktigt bra försök där greppet höll men han fick ge upp halvvägs då det helt enkelt var för tungt. Totalt blev det guld för Kenta på nytt personbästa med 1086kg och han slog därmed Ove Lehtos rekord för det högsta resultatet som någonsin gjorts i Finland med 0,5kg. Kenta blev även tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Svensson drog 337,5kg i sitt sista marklyft och slutade tvåa på 1078kg.

I morgon möts Kenta och Svensson igen då mästerskapen i enbart bänkpress avgörs med början klockan 15:00 finsk tid.

Kenta tog guldet även i bänken på NM

2014-08-23 20:26

Andra dagen på Nordiska mästerskapen på Island bjöd på bänkpress och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade för andra dagen i rad och liksom igår så var främste konkurrenten Sveriges Fredrik Svensson. Gårdagens urladdning hade säkerligen satt sina spår men både Kenta och Svensson körde på för fullt idag också, Kenta gick in på 345kg medan Svensson valde att gå på 372,5kg, dock så bommade båda i sina första försök. Båda gick om på samma vikt i andra, Kenta klarade men Svensson bommade igen. Ingen hotade Kenta bakifrån, men han valde ändå inte att försöka matcha Svenssons vikt utan gick på 350kg, men det gick inte idag och lyftet underkändes. Svensson gjorde ett tredje försök på 372,5kg men inte heller det lyckades och han var därmed utan resultat och ute ur tävlingen vilket innebar att Kenta tog helgens andra guld! Han blev också tävlingens bäste lyftare på poäng. Norges Martin Rønning tog silver på 325kg, hemma lyftaren Sigfus Fossdal tog bronset på 315kg och Finlands Andre Sjöholm från Nykarleby slutade fyra på 270kg.

Grattis till både Kenta och Erika till en lyckad helg! Med på resan var också Kentas fru Marcela och familjens senaste tillskott, Lillan.



Sandra och Ove tävlade på SFIM i bänkpress

2014-09-13 13:12



Sandra Lönn och Ove Lehto var de enda ÅKK-lyftaren som deltog på dagens SFI-mästerskap i bänkpress som avgjordes uppe i Nykarleby. Liksom förra året så kördes två tävlingar under dagen, först en klassisk (raw) följt av en med utrustning, Sandra och Ove deltog båda i båda tävlingarna.

Sandra tävlade i +84kg klassen och fick till en riktigt bra tävling med tre godkända lyft på 115kg, 120,5kg och 125kg vilket innebar inte bara nytt personbästa utan även nytt finskt rekord. I tävlingen med

utrustning gick hon in på 217,5kg och klarade vilket var nytt finskt rekord för veteraner, tyvärr blev det sedan två bommar på 227,5kg, andra lyftet kom hela vägen upp men underkändes med 2-1 av domarna.

Ove tävlade i +120kg klassen och mot sej hade han Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter. Ove inledde klassiska tävlingen med att klara 230g, satte sedan 240kg men bommade sedan på 247,5kg i sista lyftet. Freddi gick in på 252,5kg och klarade, ökade sedan till 270,5kg men bommade. Han valde att gå på 271kg i sista och då klarade han vilket innebar en förbättring av hans eget finska rekord. I tävlingen med utrustning gick Ove in på 325kg vilket han klarade lätt och han ökade till 340kg i andra men tyvärr så orkade han inte pressa vikten hela vägen. Han valde att gå om på samma vikt igen i sista lyftet och då taggade han till så pass att han klarade lyftet vilket också gav guld i tävlingen då Freddi endast gjorde ett misslyckat lyft på 365kg och sedan avbröt p.g.a. en del småskador.

240kg av Sandra, 14kg över hennes eget världsrekord!

2014-09-27 17:27

Sandra Lönn tävlade idag i Sverige på södra Norrlands distriktsmästerskap i bänkpresa med utrustning som avgjordes i Gävle. Hon vägde in på 109,25kg och satte ingångsvikten på 215kg utan problem, till andra lyftet ökade hon till nya personbästat 230kg och klarade även den vikten. Till sista lyftet begärde hon upp hela 240kg vilket är 14kg mer än hennes eget gällande världsrekord och hon klarade även den vikten! En smått otrolig prestation (igen) av Sandra som bara gör bättre och bättre resultat för varje tävling nu känns det som! Tyvärr så var inte domarna som dömde under dagen licensierade att döma några rekord, men ett vasst personbästa är ju inte tokigt det heller och jag tror att Sandra är extra glad att få visa upp sin bästa sida på hemmaplan i Gävle.



De fem vanligaste nybörjarmisstagen på styrkelyftstävling

2014-10-12 21:12

I och med att vi har hela sju stycken nykomlingar anmäld till ÅM i klassisk styrkelyft den 25/10 så är det kanske på plats att lista de vanligaste nybörjarmisstagen som vi ser. Till att börja med så är det bra om man kan ta en titt i den officiella regelboken, särskilt del delar som beskriver lyftens utförande samt vad som kan ge ett underkänt lyft.

1. Felaktig klädsel, vid klassisk styrkelyft så skall du ha en lyfttrikå, t-shirt utan reklamtryck, sportsko, knälånga strumpor till marklyftet.
2. Glömmer domarnas signaler, i knäböj får du startsignal då du backat ut från ställningen och är redo att böja, då lyftet är klart skall du vänta på racksignal före du får lägga tillbaka stången. I bänken får du startsignal då du lyft ut stången och är redo att sänka den mot bröstet, stången skall sedan sänkas och hållas orörlig på bröstet tills

domaren ger pressignal samt att man skall vänta på racksignal då lyftet är klart. I marken så är det bara att gå in och dra stången hela vägen och sedan vänta på domarens nedsignal. Tips: träna inför tävlingen med signaler för att vänja dej.

3. Dåligt djup i knäböj, se till att få till djupet ordentligt då du tränar annars kan det bli en obehaglig överraskning då du skall tävla. Välj en säker ingångsvikt som du vet att du klarar även om du måste gå djupare än du är van vid. Reglerna säger att väcket som bildas vid höften skall vara lägre än knäets överdel.
4. Dåligt stopp på bröstet i bänken, se till att träna med ett tydligt stopp på bröstet då du kör bänk, det är betydligt mycket tyngre än att köra med "studs". Träna gärna med någon som ger pressignal!
5. Glömmer att meddela nästa vikt till sekretariatet, du har ju tre lyft i varje moment och ingångsvikten sätts vid invägningen. Övriga vikter skall väljas efter att du gjort ditt lyft samt meddelas till sekretariatet inom en minut efter att du fått domarresultatet för ditt lyft. Planera lite i förväg så att du inte behöver börja fundera allt för mycket på vad du skall välja för vikt. Om du känner att du inför tävlingen har chans att slå något rekord, kolla upp vad som krävs för att slå rekordet innan tävlingen!

Finns kanske också andra saker, men i slut änden är bästa tipset till din första tävling att ha kul och tävla mer med dej själv än med dina eventuella mottävlande!

ÅKK t-skjortor finns nu i olika storlekar

2014-10-16 21:02

Vi har beställt nya ÅKK t-skjortor, likadana svarta som tidigare. Vi har haft slut på mindre storlekar men nu kommer det från XS och vi har upp till XXL. De är ganska stora i storlekarna så man får prova sig fram.



Kenta tar med en kasse med lite olika storlekar till tävlingen den 25e så den som är sugen på att äga en egen kan ta med 16 € till tävlingen. Det är till självkostnadspris, dvs klubben tjänar inga pengar på detta. Givetvis får man tävla iförd denna skjorta, upp till FM-nivå.

Stort intresse för Åländska mästerskapen i klassisk styrkelyft, tjugotvå lyftare bjöd på många fina prestationer!

2014-10-26 08:43



Sedan den klassiska (raw) styrkelyften, d.v.s. utan den utrustning som annars används i vanlig styrkelyft, fick sina egna tävlingar och mästerskap så har intresset för styrkelyft skjutit i höjden. Och då Åländska mästerskapen i klassisk styrkelyft i helgen ordades för tredje året så märktes det på förhand att också intresset här på Åland är stort, som mest fanns det hela tjugonio lyftare på anmälningslistan! På grund av olika orsaker så blev det en del avhopp, men tjugotvå lyftare kom till slut till invägningen på lördags morgonen, vilket jag tror mycket väl kan vara det största antalet deltagare någonsin på ett Åländskt mästerskap! Extra roligt var det att vi hade fyra tjejer som debuterade samt att vi hade ett par lyftare som inte tävlat på en tid som ställde upp. I och med det stora anatalet deltagare fick vi köra med två olika grupper och själva tävlingen hölls uppe i Idrottsgårdens stora sal vilket var ett lyckat koncept. Det stora intresset märktes också då tävlingen lockade ett 70-tal personer till publiken, kul!

Erika Gadzová tävlade ensam i damernas 57kg klass, hon fick dock en dålig start på tävlingen då hon fick enbart ingångsvikten på 90kg i knäböj. Hon bommade två försök på nya personbästa vikten 102,5kg och valde efter det misslyckadet att hoppa av tävlingen.

Alla fyra tjejer som debuterade hade samlats i 63kg klassen vilket gjorde att den klassen var dagens kanske mest intressanta att följa, att det också blev en jämn kamp om silvret gjorde ju inte saken sämre. Vassast var dock Stina Lindell som imponerade med 110kg i knäböj, 65kg i bänkpress och hela 150kg i marklyft vilket gav 325kg totalt. Samtliga hennes resultat var nya

åländska rekord i klassen och ser man på nationell nivå så skulle detta resultat ha gett silver på finska mästerskapen tidigare i år. Stina blev också tävlingarnas bästa damlyftare på poäng. Silvret gick efter en jämn kamp till Linn Sundblom som satte alla sina nio lyft med 80kg i knäböj, 55kg i bänkpress, 130kg i marklyft och 265kg totalt. Fem kilo efter på 260kg totalt var Paulina Lindblad med serien 95kg i knäböj, 45kg i bänkpress och 120kg i marklyft. Fyra var Hanna Tainio med 80kg i knäböj, 60kg i bänkpress och 105kg i marklyft vilket gav 245kg totalt. Hennes bänkpress och total är nya SFI-rekord för juniorer U23. Alla fyra imponerade med stilrena lyft och vi hoppas att de efter sin första tävling fått blodad tand och ställer upp också på kommande tävlingar!

Siste dam ut för dagen var Sandra Lönn i +84kg klassen, hon satte 135kg i knäböj, 120kg i bänkpress, 160kg i marklyft vilket gav 415kg totalt.

Herrarnas 74kg klass var också intressant med fem deltagare, Kenneth Lundsten kunde ohotat ta hem guld med serien 175-135-207,5=517,5kg, där marklyftet var nytt åländskt rekord i klassen. Silvret gick till junioren Anton Bergman, född 97, som gjorde sin andra tävling. Träningen har gett bra resultat och han putsade samtliga sina personbästan rejält med 150kg i knäböj, 90kg i bänkpress, 175kg i marklyft och 415kg totalt, klart imponerande! Antons knäböj och total är nya SFI rekord för juniorer och bänken och marken är nya åländska rekord för juniorer U17. En annan som också imponerade var bronsmedaljören Elias Erikslund, också han junior som gjorde sin andra tävling och också han bättrade på samtliga sina personbästan efter serien 142,5-82,5-180 och 405kg totalt där marken är nytt åländskt juniorrekord U20. Fjärde platsen gick till Glenn Koskinen som gjorde comeback på styrkelyftslavan efter 28 års uppehåll, han satte 85kg i knäböj, tryckte upp 90kg i bänken och drog 150kg i marken vilket gav 325kg totalt där marken och totalen var nya SFI-rekord för veteraner M50 och bänken nytt åländskt veteran rekord. Femma i klassen slutade Henry Hermans, som tidigare bara tävlat i bänkpress och alltså debuterade i styrkelyft, med serien 95-80-140=315kg där knäböjen är nytt SFI-rekord för veteraner M50.

Junioren Sebastian Eriksson tävlade ensam i 83kg klassen, han har tidigare gjort en tävling 2011 och vi är glada att han kunde komma till start då han är som klippt och skuren för styrkelyft. Han putsade samtliga sina personbästan och samtliga hans resultat blev nya SFI-rekord för juniorer U23. Han satte alla sina nio lyft och slutade med 185kg i knäböj, 157,5kg i bänkpress, 222,5kg i marken och 565kg totalt. Han blev också tävlingarnas bästa junior på poäng.

Också i 93kg klassen deltog fem lyftare och vinnare var inte oväntat Jesper Svanfelt, han var inte i absolut storform men ändå snäppet vassare än de andra med serien 210-150-285 och 645kg totalt. Junioren Hannes Immonen tog silvret på 580kg totalt efter 190kg i knäböj, 147,5kg i bänkpress och 242,5kg i marklyft där bänken är nytt SFI-rekord för juniorer U23. Bronset gick till veteranen Johan Sundberg som gjorde 175kg i knäböj, 107,5kg i bänken och 207,5kg i mark vilket gav 490kg totalt. Marken var nytt åländskt rekord för veteraner. Fjärde platsen kneps av Jonas In-de-Betous vars målmedvetna träning på gymmet har gett bra resultat och han ökade på samtliga sina personbästan rejält med serien 140-105-210 och 455kg totalt. Femma var ÅKK veteranen Klas Helén som fick serien 110-100-150 och 360kg totalt, marken var nytt SFI-rekord för veteraner M70 medan övriga resultat är nya åländska rekord i samma klass.

I 105kg klassen deltog tre lyftare, John Lindholm var som vanligt vass och tog hem guld med nytt personbästa i knäböj på 227,5kg, 150kg i bänkpress och 240kg i marken vilket gav

617,5kg totalt. Silvret gick till Karl-Johan Sommarström som kämpar på med dieten för att kunna väga in i denna för honom lätta viktklass. Dieten hade naturligtvis satt sina spår på styrkan men han fick ändå ihop en fin serie på 210kg i knäböj, 140kg i bänk och 210kg i marklyft vilket innebar 560kg totalt där knäböj och totalen var nya åländska rekord för veteraner M40. Bronset gick till Tommy Nordlund som trots dålig träning kunde presteras bra med serien 175-120-210 och 505kg totalt.

Daniel Rundberg tävlade ensam i 120kg klassen där han bättrade på samtliga sina personbästan med 190kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 220kg i bänken vilket gav 555kg totalt.

I +120kg klassen fanns en tung Ove Lehto med, vågen stannade på 142,05kg vid invägningen. Den höga kroppsvikten innebar också att styrkan var bra och han satte alla sina nio lyft och serien blev 300kg i knäböj, 245,5kg i bänkpress, 332,5kg i marklyft och fina 878kg totalt, ett riktigt bra resultat där knäböj, marklyft och totalt var nya SFI-rekord och bänken nytt SFI-rekord för veteraner M40. Ove blev också tävlingarnas bäste herr- samt veteranlyftare.

Sammanfattat så var det en väldigt lyckad tävling, om man bortser från lite teknikstrul i sekretariatet, och jag vill rikta ett stort tack till domarna Åke Björklund, Kenneth "Kenta" Sandvik och Anders Johansson som gjorde ett bra jobb under dagen samt ett extra stort tack till de som var med och passade under dagen, utan er så blir det ingen tävling! Stort tack också till de tävlade samt alla andra som ställde upp och hjälpte till med arrangemanget i övrigt samt till publiken! Sist och slutligen en extra eloge till Ove "Kruger" Fredrickson som fanns som min bisittare i sekretariatet, du är en klippa!

En sista notering; jag har lagt ut resultatlistan här på hemsidan och där har jag också försökt att notera alla de rekord som slogs under dagen, i och med att det var många rekord så kan jag ha gjort missar. Ove kommer att uppdatera de officiella rekordlistorna och jag lägger upp dem på hemsidan så snart de är klara, ser ni några fel i dessa så är det bara att höra av er!

Klas Helén tävlade i Kankaanpää

2014-11-02 21:51

Idag var Klas Helén på plats i Kankaanpää och tävlade i klassisk styrkelyft, han vägde in på lätta 90,47kg och inledde med 120kg i knäböj, satte sedan 95kg i bänken och avslutade med 145kg i marklyft vilket gav 360kg totalt. Knäböjen är nytt SFI-rekord för veteraner M60/M70.

Orsaken till att han var på tävlingen är att man har möblerat om i kalendern för finska mästerskapen under 2015 och FM i klassisk styrkelyft för veteraner går först under hösten. För att ge veteranerna en chans att visa upp sej för en eventuell landslagsplats så valde man att köra denna extra tävling, andra alternativet skulle för Klas del varit att åka upp till Ylitornio och delta i öppna finska mästerskapen i början av året.

VM i klassisk styrkelyft hålls i år i Salo, Finland den 5-14 juni.

Skadad Kenta åker till USA och VM i styrkelyft

2014-11-06 21:06



Årets världsmästerskap i styrkelyft avgörs i USA närmare bestämt i Aurora, Colorado. Cirka 200 damer och herrar deltar under tävlingarna som drog igång redan i måndags med de lättare klasserna. Endast två lyftare finns på plats för att representera Finland under tävlingarna och ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik är en dem. Tyvärr så skadade Kenta ena handen under ett av sina sista tunga träningspass i bänken, vilket har gjort att hans tävlingsstart varit i fara. Knäböj och marklyft verkar gå smärtfritt men i just bänken så smärtar det i handen, han har dock ändå valt att åka till tävlingen och målet är naturligtvis att försöka köra på för fullt. Visar det sej dock att det inte går att prestera max på grund av handskadan så får han sikta på att enbart ta

sej igenom tävlingen.

Han ligger fyra i förhandsanmälningarna på sitt personbästaresultat från NM i styrkelyft här under hösten, 1086kg. Före honom finns två riktigt vassa norrmän och en lyftare från USA som också han är ett par snäpp före Kenta. Även om han skulle vara oskadd så skulle det alltså vara väldigt svårt för honom att ta sej upp på pallen totalt medan han om handen inte sätter stopp för det kommer att vara med och kriga om delgrensmedaljerna i bänken.

VM-silver till Kenta!!

2014-11-09 01:34



ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade under natten på VM i styrkelyft som avgjordes i USA närmare bestämt i Aurora, Colorado. Cirka 200 damer och herrar deltog under tävlingarna som drog igång redan i måndags med de lättare klasserna. Tyvärr så skadade Kenta ena handen under ett av sina sista tunga träningspass i bänken och han var inför tävlingen osäker på om det alls skulle gå att hålla tävlingsvikterna, men han valde att åka

till tävlingarna och målet var att köra fullt ut.

Han inledde starkt med tre godkända lyft i knäböj med 415kg i sista, endast fem kilo under hans personbästa, vilket räckte hela vägen till en bronsmedalj i knäböj efter amerikanen Cappelino på 435kg och Norges Carl Yngvar Christensen på nya världsrekordet, otroliga 490kg! Norges andre man Hans Mange Baardtvat slutade fyra också han på 415kg men på tyngre kroppsvikt än Kenta.

I bänken var det som sagt osäker för Kenta men han valde att göra ett försök att köra på för fullt och gick in på 330kg. I första försöket blev det någon form av förvirring, han hade stången utlyft men fick aldrig någon startsignal. Juryn gick in och gav Kenta ett nytt försök att göra sitt första lyft och då fick han startsignal och pressade vikten utan några större problem. I andra lyftet gick han på 340kg vilket inte blev något snyggt lyft, troligen på grund av handskadan, men han fick upp stången och lyftet godkändes med 2-1 av domarna. Till sista

lyftet ökade han till 345kg och inte heller det såg lika stabilt ut som det brukar men han fick upp vikten och lyftet godkändes vilket gav honom brons i bänken efter Christensen, som också bättrat på bänken ett snäpp sedan sist, på 350kg medan guldet gick till Sveriges Fredrik Svensson som slutade på 360kg efter att ha bommat sista lyftet där han försökte slå Kentas världsrekord med 371,5kg på stången. Tyvärr så bommade både hemmalyftaren Cappalino och Norges Baardvet samtliga sina lyft i bänken och de var därmed ute ur tävlingen om totalt segern vilket naturligtvis öppnade upp det rejält för både Kenta och Svensson som inför marklyftet låg tvåa och trea efter Christensen.

Inför marken låg Kenta lite före Svensson, men Svensson är en lite vassare marklyftare så det skulle bli en intressant kamp mellan dem i marklyftet om silvret totalt i och med att ingen annan lyftare kunde hota dem bakifrån och Christensen låg långt framför dem. Kenta inledde med 300kg utan problem, Svensson tog det säkra före det osäkra och gick in lite försiktigt på 305kg och klarade också han. Kenta ökade till 312,5kg till andra som han fick kämpa lite med men det kom upp säkert, Svensson gick aldrig in och lyfte sitt andra lyft, han sparade sej för att kunna gå in och matcha Kenta i sista lyftet. Kenta ökade till 315kg i sista marken för att försöka få några extra kilon, men han orkade inte hela vägen upp och han fick sätta sej ned och följa Svensson som gick in på 345kg i sista för att försöka knipa silvret av Kenta. Svensson lyckades dock inte dra vikten och Kenta slutade därmed tvåa totalt med 1072,5kg totalt medan Svensson tog brons på 1035kg. Guldet gick naturligtvis till Christensen som fortsatte att imponera med mäktiga 390kg i marklyft och ett nytt världsrekord totalt på otroliga 1230kg!

Detta var Kentas nionde världsmästerskap i styrkelyft men han har tidigare endast tagit delgrensmedaljer aldrig någon totalt så även om det var synd att amerikanen och norrmannen bommade i bänken så är det bara att lyfta på hatten och gratulera Kenta till prestationen! Han presterade som vanligt på topp när det behövdes och i slutänden så är det ju på tävlingslavan det avgörs inte i förhandsanmälningarna.

30kg marklyft @21,45kg

2014-11-16 18:09



Återväxten i klubben säkras, Hugo fem år 30kg marklyft @21,45kg.

Många vassa lyftare gjorde upp på SFIM-i styrkelyft uppe i Jakobstad

2014-11-30 12:55

Igår avgjordes SFI-mästerskapen i styrkelyft uppe i Jakobstad då Jakobstads Kraftsportare för första gången stod som arrangörer för tävlingarna. Man körde både en klassisk (raw) tävling och en tävling med utrustning och den klassiska tävlingen lockade 14 lyftare till start medan den med utrustning hade fem tävlande. ÅKK hade tre lyftare med, Sandra Lönn, Christer "Crille" Gustafsson och Ove Lehto och alla tre tävlade med utrustning.

Crille hade som mål att ta sig ner till -74kg klassen och lyckades också med det då vågen stannade på 73,45kg vid invägningen. I den inledande knäböjen så satte han 160kg i sitt andra lyft och gjorde sedan i sista lyftet ett försök på finska rekordet för veteraner över 60år med 192,5kg lastat dock blev det för tungt för dagen. I bänken gjorde han bara två lyft med 120kg i sista och i marken satte han alla tre lyft med 190kg i sista lyftet vilket gav 470kg totalt. Samtliga resultat är nya SFI-rekord för veteraner över 60år.

Sandra tävlade i +84kg klassen och inledde med 150kg i knäböj, i bänken blev det tyvärr ingen fullträff för dagen och hon fick nöja sej med ingångsvikten på 210kg efter två bommar på 222,5kg och 225kg. I marken drog hon alla tre lyft med 162,5kg i sista lyftet och fick därmed 522,5kg totalt, både marken och totalen var nya SFI-rekord för damer veteraner över 40år.

Ove tävlade i +120kg klassen och inledde starke med att sätta alla sina tre böjar med 390kg i sista, i bänken gick han in på 300kg i första vilket han klarade och ökade till 320kg i andra vilket också kom bra upp, han ökade sedan till 340kg i sista men orkade då inte trycka vikten hela vägen. I marken drog han 330kg i andra lyftet men bommade sedan på 350kg i sista vilket gav en total på 1040kg. Knäböjen och totalen var nya finska-rekord för veteraner.

I övrigt gjordes många fina resultat under dagen, bland annat så var Sibbos junior Susanna Törrönen med i den klassiska tävlingen där hon tävlade i 84kg klassen och satte serien $120-105-165=390$ kg. Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter tävlade också i den klassiska tävlingen i +120kg klassen där han som vanligt imponerade med att trycka 281kg i bänken vilket är en förbättring av hans eget finska rekord med 10kg och också över gällande världsrekord. Han böjde 220kg och drog också 287,5kg i marken vilket gav 788,5kg totalt. i 93kg klassen imponerade Mats Smulter också han tävlade för Malax IF med serien $260-172,5-280=712,5$ kg totalt.

Kenta 'Årets styrkelyftare i Finland 2014'

2014-12-02 21:24

Finlands styrkelyftsförbund har utsett årets lyftare under det gångna året och ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik har utsetts till 'Årets styrkelyftare i Finland 2014' för sina fina prestationer. Det är femte året i rad som han får priset.

Priset för 'Årets bänkpressare' gick till Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter.

Tolv lyftare deltog under klubbttävlingarna i styrkelyft

2014-12-07 15:55

Idag arrangerade vi två klubbttävlingar i styrkelyft, en i klassisk styrkelyft och en med utrustning, tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym. Tio lyftare kom till start i den klassiska tävlingen och två valde att lyfta mer utrustning, glädjande var att fem av de tio lyftarna i den klassiska tävlingen var tjejer.

Marcela Sandvik och Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen, Marcela gjorde sin första tävling efter ett års "mammaledighet". Hon inledde starkt med att sätta alla sina tre knäböjar med nytt åländskt raw-rekord för damer med 106,5kg i sista lyftet. I bänken blev det dock ingen riktig fullträff och hon fick nöja sej med ingångsvikten på 75kg efter två bommar på 80kg. I marken putsade hon sitt eget åländska rekord med 125,5kg, ett rekord som hon dock inte fick behålla särskilt länge då Erika kom i och drog 130kg i sitt sista marklyft. Det tillsammans med 95kg i knäbøj och 57,5kg i bänken gav Erika 282,5kg totalt medan Marcela segrade med 307kg totalt. Båda klarade därmed FM-kvalgränsen och kan ta sikte finska mästerskapen uppe i Ylitornio i mitten av januari nästa år.

I 63kg klassen deltog tre tjejer, Paulina Lindblad bättrade på samtliga sina personbästan i och med 105kg i knäbøj, 50kg i bänkpress och 132,5kg i marklyft vilket gav 287,5kg totalt. Linn Sundblom bättrade på sina personbästan i knäbøj, marklyft och totalt i och med 85kg i knäbøj, 52,5kg i bänkpress och 132,5kg i marken vilket innebar 270kg totalt. Junioren Hanna Tainio bättrade på personbästan i knäbøj med 82,5kg, satte sedan 57,5kg i bänken och drog 105kg i mark vilket gav ett tangerat personbästa totalt på 245kg. Också dessa tre har FM-kvalgränsen avklarad.

Herrarnas 74kg klass hade tre deltagare, vassast var junioren Anton Bergman som imponerade med personbästan i alla tre moment efter 157,5kg i knäbøj, 92,5kg i bänkpress och 180,5kg i marken. Totalt gav det 430,5kg och knäböjen, marken och totalen var nya SFI rekord för juniorer. Två i klassen var Christer "Crille" Gustafsson som också tävlade förra helgen på SFI-mästerskapen och liksom då så var det en del bantande för att kunna väga in i denna för honom lätta viktklass. Bantningen märktes också en del på resultatet men han satte ändå nytt SFI-rekord för veteraner över 50år i knäbøj, marklyft och totalt efter serien 140kg i knäbøj, 102,5kg i bänken, 180kg i mark och 422,5kg totalt. Glenn Koskinen fick också till en fin serie mer 100kg i knäbøj, 100kg i bänkpress och 150kg i marklyft vilket innebar 350kg totalt, knäbøj, bänkpress och totalt var nya personbästan.

Jesper Svanfelt vägde in i 93kg klassen på lätta 85,8kg och imponerade som vanligt med stora vikter, 225kg i knäbøj, 155kg i bänkpress, 290kg i marklyft och 670kg totalt.

Anders Johansson "kom som han var" och vägde in i 120kg klassen på 106,6kg där han gjorde en symbolisk bøj på 100kg medan han sattsade för fullt i bänken där han tryckte upp nytt personbästa med 170kg och avslutningsvis drog han 210kg i marken för en total på 480kg.

I tävlingen med utrustning deltog Hannes Immonen och Jimmy Pero, hannes i 93kg klassen och Jimmy i 105kg klassen. Hannes satte 215kg i knäbøj, 177,5kg i bänken och avslutade med ett riktigt kämpalyft på 245kg i marken för 637,5kg totalt. Jimmy fick inte riktigt till djupet i böjen och fick nöja sej med ingångsvikten på 265kg i knäbøj, i bänken stänkte han

upp 172,5kg och i marken slutade han på 265kg efter att ha varit riktigt nära att klara 292,5kg. Totalt blev det 702,5kg för Jimmy.

Luciaträning igår

2014-12-14 13:55

Igår hade vi traditionsenlig avslutning på året med lite gemensam träning under dagen, bland annat max vikt i bänken med fötterna i luften samt max reps i bänken med fötterna i luften samt rolling thunder och lite tester med Fitness Power Meter appen stod på schemat. Efter träningen var det bastu och dagen avslutades med en bit mat. Tack till alla som deltog!

TÄVLINGSRESULTAT 2014 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

SM I BÄNKPRESS 18.01.2014 UMEÅ SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	107,70	84+	Öppen	200,0	210,0	220,5	220,5	1:a

FM BÄNKPRESS JUNIORER, SENIORER OCH VETERANER 08.02.2014 TERVO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Hannes Immonen-93	91,15	93	U-23	165,0	175,0	-180,0	175,0	1:a
Klas Helén-42	98,90	105	70år+	115,0	125,0	-127,5	125,0	1:a

FM BÄNKPRESS JUNIORER, SENIORER OCH VETERANER 09.02.2014 TERVO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,15	57	Öppen	65,0	72,5	-75,0	72,5	4:a
Kenneth Sandvik-75	143,75	120+	Öppen	335,0	342,5	-350,0	342,5	2:a
Ove Lehto-72	132,55	120+	Öppen	300,0	-315,0	-315,0	300,0	3:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 15.02.2014 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bätkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Alexander Rothberg-84	85,85	93	Öppen	120,0	117,5	210,0	447,5	1:a
Johan Sundberg-89	89,15	93	50-59-år	185,0	110,0	205,0	500,0	1:a
Daniel Rundberg-78	102,10	105	Öppen	175,0	127,5	210,0	512,5	1:a
Marcus Segerström-81	95,00	105	Öppen	150,0	117,5	215,0	482,5	2:a
Anders Johansson-68	102,00	105	40-49år	162,5	167,5	215,0	545,0	1:a
Tommy Nordlund-64	101,30	105	50-59-år	180,0	135,0	233,5	548,5	1:a
Sune Manselin-61	95,70	105	50-59-år	150,0	100,0	200,0	450,0	2:a
Karl-Johan Sommarström-74	114,95	120	40-49år	230,0	160,0	230,0	620,0	1:a

FM STYRKELYFT VETERANER 23.02.2014 TAMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bätkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,34	83	60-69år	222,5	147,5	207,5	577,5	1:a
Klas Helén-42	97,76	105	70år+	140,0	115,0	140,0	395,0	1:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 02.03.2014 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bätkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Immonen-93	89,90	93	U-23	200,0	145,0	247,5	592,5	4:a

FM STYRKELYFT FÖR SENIORER 08.03.2014 BORGNÄS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bätkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,45	57	Öppen	115,0	70,0	125,0	310,0	3:a
Kenneth Sandvik-75	142,66	120+	Öppen	410,0	350,0	300,0	1060,0	1:a
Ove Lehto-72	134,14	120+	Öppen	360,0	327,5	345,0	1032,5	2:a

RAW FM STYRKELYFT SENIORER 23.03.2014 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bätkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	134,58	120+	Öppen	290,0	230,0	330,0	850,0	2:a

EM STYRKELYFT SENIORER 11.05.2014 SOFIA BULGARIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,45	120+	Öppen	420,0	337,5	317,5	1075,0	4:a

VM BÄNKPRESS 23.05.2014 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	107,50	84+	Öppen	205,0	210,0*	-226,0	210*	1:a

*WR master1

VM BÄNKPRESS 23.05.2014 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	142,57	120+	Öppen	340,0	-350,0	360,0	360,0	4:a

ÅM STYRKELYFT 31.05.2014 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	55,70	57	Öppen	130,0	75,0	112,5	317,5	1:a
Desirée Linde-96(RAW)	56,45	57	Öppen	50,0	30,0	80,0	160,0	2:a
Therese Helsing-77(RAW)	65,85	72	Öppen	57,5	42,5	80,0	180,0	1:a
Elias Erikslund-96(RAW)	65,30	66	Öppen	132,5	72,5	172,5	377,5	1:a
Anton Bergman-97(RAW)	70,55	74	Öppen	130,0	77,5	155,0	362,5	1:a
John Lindholm-90(RAW)	90,35	93	Öppen	200,0	135,0	225,0	560,0	1:a
Jonas In De Betou-86(RAW)	91,85	93	Öppen	130,0	95,0	185,0	410,0	2:a
Jimmy Pero-81	100,10	105	Öppen	250,0	155,0	255,0	660,0	1:a
Anders Johansson-68	102,10	105	Öppen	135,0	182,5	225,0	542,5	2:a
Marcus Segerström(RAW)	97,75	105	Öppen	180,0	125,0	227,5	532,5	3:a
Karl-Johan Sommarström-74(RAW)	116,45	120	Öppen	235,0	155,0	230,0	620,0	1:a
Ove Lehto-72	136,95	120+	Öppen	372,5	340,0	347,5	1060,0	1:a

EM STYRKELYFT VETERANER 08.07.2014 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	78,73	83	60-69år	-190,0	###	###	###	##
Klas Helén-42	95,97	105	70+	135,0	115,0	150,0	400,0	2:a

ÅKK SOMMAR RAW 9 12.07.2014 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,00	57	Öppen	47,5	52,5	55,0	55,0	1:a
Therese Helsing-77	64,95	72	Öppen	-45,0	-45,0	45,0	45,0	1:a
Sandra Lönn-74	108,40	84+	Öppen	112,5	117,5	-120,5	117,5	1:a
Kenneth Lundsten-76	72,75	74	Öppen	127,5	132,5	-137,5	132,5	1:a
Henry Hermans-61	77,40	83	Öppen	80,0	-85,0	85,0	85,0	1:a
Hannes Immonen-93	84,15	93	Öppen	125,0	135,0	140,0	140,0	1:a
Jonas In De Betou-86	92,25	93	Öppen	95,0	-100,0	-100,0	95,0	2:a
Anders Johansson-68	103,10	105	Öppen	155,0	160,0	-165,0	160,0	1:a
Marcus Segerström-81	95,20	105	Öppen	125,0	-130,0	-130,0	125,0	2:a
Ove Lehto-72	135,70	120+	Öppen	225,0	232,5	237,5	237,5	1:a

REKORDGYMS SOMMARBÄNK 1 12.07.2014 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,95	57	Öppen	67,5	-75	-75	67,5	1:a
Sandra Lönn-74	108,60	84+	Öppen	180,0	190,0	200,0	200,0	1:a
Hannes Immonen-93	84,55	93	Öppen	145,0	155,0	###	155,0	1:a
Anders Johansson-68	103,75	105	Öppen	175,0	###	###	175,0	1:a
Ove Lehto-72	136,00	120+	Öppen	342,5	-350,0	350,0	350,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 08.08.2014 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	107,78	84+	Öppen	212,5"	226,0*	-232,5	226,0*	1:a
				"WR master 1	*WR öppen och master1			

EM BÄNKPRESS SENIORER 09.08.2014 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	144,03	120+	Öppen	340,0	345,0	355,0	355,0	2:a
Ove Lehto-72	137,71	120+	Öppen	332,5	342,5*	352,5*	352,5*	3:a
				*ER master1				

FM KLASSISK BÄNKPRESS 16.08.2014 LOPPI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	95,96	105	70+	97,5	100,0	-102,5	100,0	2:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 17.08.2014 LOPPI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	140,20	120+	Öppen	230,0	240,0	242,5	242,5	2:a

NM STYRKELYFT 22.08.2014 NJARDVIK ISLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	58,35	63	Öppen	122,5	67,5	135,0	325,0	3:a
Kenneth Sandvik-75	141,45	120+	Öppen	400,0	371,0*	315,0	1086,0	1:a
				*WR SL Bänk				

NM STYRKELYFT 23.08.2014 NJARDVIK ISLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,95	120+	Öppen	-345,0	345,0	-350,0	345,0	1:a

SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 13.09.2014 NYKARLEBY

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	109,00	84+	Öppen	115,0	120,5	125,0	125,0	1:a
Ove Lehto-72	140,40	120+	Öppen	230,0	240,0	-247,5	220,0	2:a

SFIM BÄNKPRESS 13.09.2014 NYKARLEBY

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	108,80	84+	Öppen	217,5	-227,5	-227,5	217,5	1:a
Ove Lehto-72	140,50	120+	Öppen	325,0	-340,0	340,0	340,0	1:a

DM BÄNKPRESS SÖDRA NORRLANDS DISTRIKT 27.09.2014 GÄVLE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	109,25	84+	Öppen	215,0	230,0	240,0	240,0	1:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 25.10.2014 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,55	57	Öppen	90	###	###	###	##
Stina Lindell-88	61,65	63	Öppen	110,0	65,0	150,0	325,0	1:a
Linn Sundblom-90	59,90	63	Öppen	80,0	55,0	130,0	265,0	2:a
Paulina Lindblad-89	62,65	63	Öppen	95,0	45,0	120,0	260,0	3:a
Hanna Taino-91	61,60	63	Öppen	80,0	60,0	105,0	245,0	4:a
Sandra Lönn-74	109,35	84+	Öppen	135,0	120,0	160,0	415,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	71,75	74	Öppen	175,0	135,0	207,5	517,5	1:a
Anton Bergman-97	71,85	74	Öppen	150,0	90,0	175,0	415,0	2:a
Elias Erikslund-96	68,75	74	Öppen	142,5	82,5	180,0	405,0	3:a
Glenn Koskinen-63	72,15	74	Öppen	85,0	90,0	150,0	325,0	4:a
Henry Hermans-61	72,75	74	Öppen	95,0	80,0	140,0	315,0	5:a
Sebastian Eriksson-91	82,30	83	Öppen	185,0	157,5	222,5	565,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	85,75	93	Öppen	210,0	150,0	285,0	645,0	1:a
Hannes Immonen-93	87,40	93	Öppen	190,0	147,5	242,5	580,0	2:a
Johan Sundberg-60	91,70	93	Öppen	175,0	107,5	207,5	490,0	3:a
Jonas In De Betou-86	91,05	93	Öppen	140,0	105,0	210,0	455,0	4:a
Klas Helén-42	91,75	93	Öppen	110,0	100,0	150,0	360,0	5:a
John Lindholm-90	99,55	105	Öppen	227,5	150,0	240,0	617,5	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	103,35	105	Öppen	210,0	140,0	210,0	560,0	2:a
Tommy Nordlund-64	99,15	105	Öppen	175,0	120,0	210,0	505,0	3:a
Daniel Rundberg-78	109,70	120	Öppen	190,0	145,0	220,0	555,0	1:a
Ove Lehto-72	142,05	120+	Öppen	300,0	245,5	332,5	878,0	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 08.11.2014 AURORA COLORADO USA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,80	120+	Öppen	415,0	345,0	312,5	1072,5	2:a

SFIM STYRKELYFT 29.11.2014 JEPPIIS GYM I JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	109,75	84+	Öppen	150,0	210,0	162,5	522,5	1:a
Christer Gustafsson-49	73,45	74	Öppen	160,0	120,0	190,0	470,0	1:a
Ove Lehto-72	142,85	120+	Öppen	390,0	320,0	330,0	1040,0	1:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 07.12.2014 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,90	57	Öppen	95,0	57,5	130,0	282,5	1:a
Marcela Sandvik-74	55,50	57	40-49år	106,5	75,0	125,5	307,0	1:a
Hanna Taino-91	60,65	63	U-23	82,5	57,5	105,0	245,0	1:a
Paulina Lindblad-89	62,40	63	Öppen	105,0	50,0	132,5	287,5	1:a
Linn Sundblom-90	59,45	63	Öppen	85,0	52,5	132,5	270,0	2:a
Anton Bergman-97	73,75	74	U-17	157,5	92,5	180,5	430,5	1:a
Glenn Koskinen-63	70,80	74	50-59år	100,0	100,0	150,0	350,0	1:a
Christer Gustafsson-49	73,60	74	60-69år	140,0	102,5	180,0	422,5	1:a
Jesper Svanfelt-81	85,80	93	Öppen	225,0	155,0	290,0	670,0	1:a
Anders Johansson-68	106,60	120	40-49år	100,0	170,0	210,0	480,0	1:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 07.12.2014 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Immonen-93	88,75	93	U-23	215,0	177,5	245,0	637,5	1:a
Jimmy Pero-81	103,70	105	Öppen	265,0	172,5	265,0	702,5	1:a