

2020  
Verksamhetsberättelse

**ÅKK**



**Ålands Kraftsportklubb r.f.**

*Materialet i årsberättelsen är en sammanställning av nyheter som publicerats på ÅKKs*

*hemsida, [www.kraftsport.nu](http://www.kraftsport.nu), under året.*

Styrelse för 2020 var:

- Ordförande: Emil Sundberg
- Vice ordförande: Paulina Lindblad
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Niklas Strand och Johan Lehto

Medlemsavgiften har varit 8€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp till och med U18 och 30€ för övriga tävlande.

Då vi i början av året såg framåt så var det ett händelserikt år med klubb tävlingar, ÅM-tävlingar, SFIM i bänkpress samt finska mästerskap i utrustad bänkpress här på hemmaplan på agendan. Vi vet ju alla hur det slutade, Covid-19 smittan kom till Finland och från mitten av mars var alla tävlingsarrangemang osäkra.

Innan detta dök upp hann vi med en klubb tävling i styrkelyft medan ÅM i styrkelyft fick skjutas upp från mars till oktober och ÅM i bänkpress avgjordes i november.

SFIM i bänkpress som var planerat i början av mars ställdes in och också SFIM i styrkelyft som skulle hållas i Hangö i början av oktober ställdes in med kort varsel pga ändrat smittoläge. Årsmötet sköts upp från mars till juni och gymmet på Idrottsgården höll också stängt under några månader under våren.

I oktober valde vi att hoppa av som arrangörer för FM i bänkpress då vi ansåg att det skulle vara oansvarigt att genomföra tävlingen på grund av det rådande läget. Förbundet ville ändå försöka att genomföra tävlingen och hittade en annan arrangör, tävlingen blev dock först uppskjuten och sedan helt inställd.

Innan nedstängningarna hanns det med tre FM-tävlingar där vi hade några ÅKK-lyftare med vilket resulterade i fyra FM-guld och ett silver. Inga ÅKK-lyftare har deltagit i några internationella tävlingar under året. ÅKK slutade på en trettiosjunde plats i den finska rankingen.

Som för alla andra har detta år med andra ord varit något väldigt annorlunda och vi har alla fått anpassa oss efter bästa förmåga men trots det begränsade antalet tävlingar så har vi haft 30 licensierade lyftare; nio damer och tjugoen herrar. Totalt har vi haft 57 medlemmar; tjugo damer och trettiosju herrar.

Vårt Instagramkonto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 330 följare och på vår facebookside fortsätter vi att länka in nyheter kring vår tävlingsverksamhet, främst för att sprida nyheter som läggs ut på hemsidan, idag har vi 651 följare där.

## Introduktionstillfälle för nya lyftare

Published: 18 January 2020 | Hits: 450

Under dagen hade vi ett introduktionstillfälle på gymmet för nya lyftare som är sugna på att pröva på att tävla i styrkelyft under året. Det var ett öppet tillfälle så alla som ville fick komma och snacka, flera av våra rutinerade ÅKK-lyftare fanns på plats för att svara på frågorna, snacka regler, teknik och styrkelyft i allmänhet. Flera nyfikna dök upp under dagen och vi hoppas att vi skall se resultatet av detta tillfälle redan på Åländska mästerskapen i april!

Tack till alla ÅKKare som ställde upp och var på plats under dagen!

**Nyfiken på att tävla i STYRKELYFT?**

\*VAD? Vi går igenom vad du behöver veta om du vill tävla  
\*VEM? För dej som funderar på att tävla i styrkelyft under 2020  
\*VAR? Idrottsgårdens gym  
\*NÄR? Lördag 18/1 2020 klockan 13 - 16

**ÅKK**  
ÅLÄNDSKA KRAFTSPORT KLUBB

OBS! Deltagarna står själva för avgiften till gymmet

Ingen förhandsanmälan, bara att dyka upp!  
Vid frågor, info@kraftsport.nu eller via facebook  
Mer info: WWW.KRAFTSPORT.NU

## Nya personbästan för Viktor på FM-debuten

Published: 26 January 2020 | Hits: 1156

Junioren Viktor Wikingson debuterade idag i FM-sammanhang då junior FM i klassisk styrkelyft för juniorer avgjordes i Turenki. Han tävlade i 83kg klassen U23 där sju lyftare kom till start. Han vägden in på för klassen lätta 77,18kg och då han själv är född -01 så innebar det att flera av hans motståndare var både tygre och betydligt äldre än han själv. Det var med andra ord inte några medaljer i sikte men han fick till en riktigt bra tävling och satte alla sina nio lyft med tangerat personbästa i knäböj och nya personbästan i bänkpress, marklyft och totalt.

I knäböjen gick han in säkert på 150kg i första lyftet, ökade till 160kg i andra och satte sedan 165kg i sista böjen. I bänken blev det 100kg, 107,5kg och 110kg och som avslutning drog han 180kg i första marken, 190kg i andra och 195kg i sist vilket gav 470kg totalt och en sjätteplats. En riktigt stabil insats på första FM-tävlingen som förhoppningsvis gav inspiration att träna lika hårt också i framtiden!

Med på resan som coach var Johan Sundberg.

## Kenta dopingtestad

Published: 06 February 2020 | Hits: 1094

Under dagen så var Finska Antidopingkommittén på Åland och Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna ett test.

# Tre väntade guld till ÅKK efter helgens finska mästerskap i styrkelyft med utrustning

Published: 09 February 2020 | Hits: 1496



Under helgen avgjordes årets finska mästerskap i styrkelyft med utrustning i Ylöjärvi och tre ÅKK-lyftare fanns på plats. Alla tre tävlade ensamma i sina respektive klasser och Paulina Lindblad var den ende som tävlade i öppna klassen, damernas 72kg klass. Hon presterade dock riktigt bra och satte nya personbästan i allt utom bänken efter serien 162,5kg i knäböj, 92,5kg i bänk 172,5kg i mark och 427,5kg totalt. Knäböjen är en förbättring av hennes eget SFI-rekord. Hon blev tävlingarnas bästa damlyftare på poäng och efter tävlingen fick hon lämna ett dopingtest.

Marcela Sandvik tävlade i 52kg klassen för veteraner över 40år där hon presterade stabilt med serien 140kg i knäböj, 100kg i bänkprens, 140kg i marklyft och 380kg totalt. Hon hade först tänkt köra utan skjorta i bänken då hon haft lite problem efter förra årets skada, men valde ändå tillslut att köra med skjorta och hon hade även ett bra försök på 110kg men bommade.



Christer "Crille" Gustafsson tävlade i 82kg klassen för veteraner över 70år och kunde där säkta upp ett nytt finskt veteranrekord i knäböj med 173kg i sista lyftet. Också bänken och marken gick bra då han fick med sej 120kg respektive 182,5kg viket också innebar nyff finskt rekord totalt på 475,5kg.

Båda veteraner kan nu aktuella för platser i veteranlandslaget under året.

Med på resan som coacher var Kennet "Kenta" Sandvikt och Klas Helén.

## Silver och guld till Klas och Ove på FM i klassisk bänkprens

Published: 23 February 2020 | Hits: 1117



ÅKK hade två deltagare med då finska mästerskapen i klassisk bänkprens avgjordes under helgen i Salo, Klas Helén tävlade under fredagen i 105kg klassen för veteraner över 70år och Ove lehto tävlade under söndagen i herrarnas +120kg klass.

Klas vägden in på lätta 93,07kg och fick till en bra tävling med alla tre lyft godkända, 90kg i första, 95kg i andra och 100kg i sista lyftet vilket gav en silvermedalj i klassen med två deltagare. Vinnaren klarade hela 150kg.

Sju lyftare kom till start i Oves klass där han vägde in på 148,73kg. Också han fick till en bra tävling med alla lyft godkända, 230kg i första, 237,5kg i andra och sedan 242,5kg i sista vilket gav guld med 15kg marginal till tvåan. Efter tävlingen fick Ove lämna ett dopingtest.

# Två debutanter på dagens klubbävling i styrkelyft

Published: 29 February 2020 | Hits: 1209

Idag körde vi en liten klubbävling i styrkelyft nere i Idrottsgårdens gym, tolv lyftare kom till start, elva tävlade klassiskt och en med utrustning.

På damsidan deltog Ann-Sofi Boman, Linda Wredle och Emma Pussinen i 72kg klassen medan Malin Olofsson tävlade ensam i 84kg klassen. Ann-Sofi gjorde sin andra ävling och putsade samtliga sina personbästan efter att ha klarat alla sina nio lyft med serien 120kg i knäböj, 75kg i bänkpress, 150kg i marklyft och 345kg totalt. Samtliga hennes resultat är nya åländska rekord för veteraner över 40år. Linda gjorde också hon sin andra ävling och också hon bättrade på samtliga personbästan efter att ha klarat 110kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 140kg i marklyft och 322,5kg totalt. Junioren Emma var en av dagens debutanter och hon såg till att fylla på de åländska rekordlistorna för juniorer U23 efter serien 90-55-140 och 285kg totalt. Också Malin gjorde sin andra ävling och liksom de andra bättrade hon på personbästat i samtliga moment efter serien 115-67,5-142,5 och 325kg totalt. Knäböj, marklyft och total är nya Åländska rekord.

På herrsidan tävlade veteranen Kenneth Lundsten i 74kg klassen där han bättrade på de Åländska veteranrekorden för 40-åringar i samtliga moment efter serien 180-130-200 och 510kg totalt. Också Sebastian Eriksson tävlade ensam i sin klass, 83kg klassen. Han fick till en bra ävling med nytt åländskt rekord i knäböj på 205kg vilket han sedan följde upp med en maxad bänk på 172,5kg och 217,5kg i mark och 595kg totalt.

Veteranerna Johan Sundberg och Anders Johansson tävlade i 93kg klassen. Johan fick serien 180-117,5-205 och 502,5kg totalt. Med det tog han över alla åländska rekord i debuten i hans nya ålderskategori M3 (60-69 år). Böjen, bänken och totalen var även nya SFI-rekord i samma åldersklass. Anders hade siktet inställt på en bra bänk och tog bara 65kg i knäböj och 125kg i mark. Bänken gick som planerat och han fick med sig alla tre lyft med 150kg i som bäst vilket är en förbättring av hans eget åländska veteranrekord för 50-åringar.

Också i 105kg klassen fanns en debutant med, Jacob Fagerholm. Han tävlade där tillsammans med Björn Berg och Liam Kagg. Björn var vassast för dagen då han klarade serien 215-152,5-232,5 och 602,5kg totalt. Jacob körde lite försiktigt i bänken pga en lättare bröstskada men hade i övrigt lätta och fina lyft och fick med sig nio godkända lyft med 210-100-230 och 540kg totalt. Junioren Liam bättrade på sina personbästan i bänk, mark och totalt efter serien 190-125-220 och 535kg totalt.

Ove Lehto tävlade ensam med utrustning och i vanlig ordning i 120+kg klassen. Han gjorde där serien 300-325-320 och 945kg totalt och kunde därmed också kryssa av 27de året i rad med 300kg eller mer i marken.

Som vanligt stort tack till domare, passare, sekretariat och övriga som hjälpte till under dagen. Nästa ävling på hemmaplan är SFI-mästerskapen i bänkpress den 4/4 och sedan har vi Åländska mästerskapen i styrkelyft den 25/4.

## Inget FM för Paulina

Published: 12 March 2020 | Hits: 1023

Paulina Lindblad var anmäld till FM i klassisk styrkelyft i Uleåborg nu i helgen, men på grund av rådande omständigheter med Coronaviruset har hon valt att inte åka. Förbundet har meddelat att mästerskapet kommer att hållas som planerat men publiken uppmanas att följa tävlingarna på nätet istället för på plats.

## SFI-mästerskapen i bänkpress inställda

Published: 13 March 2020 | Hits: 1264

Information från SFI

"SFI följer myndigheternas rekommendationer, och inhiberar alla tillställningar (läger, kurser, tävlingar och evenemang i fysisk form fram till 31.5.2020 på grund av risken för smittspridning av coronaviruset Covid-19."

SFI-mästerskapen i bänkpress som var planerat att hållas här i Mariehamn lördagen den 4/4 kommer med andra ord att ställas in på grund av rådande omständigheter med Corona-viruset. I dagsläget finns inte någon information kring något nytt datum.

## Åländska mästerskapen i styrkelyft inställt

Published: 15 March 2020 | Hits: 1631

Finska styrkelyftförbundet har beslutat att ställa in alla tävlingar fram till den 31/5.

ÅM i styrkelyft som har varit planerat till lördagen den 25/4 ställs med andra ord in och inget nytt datum är i nuläget satt.

## ÅKK årsmöte 2020 uppskjutet pga Corona

Published: 23 March 2020 | Hits: 602

Information till alla våra medlemmar:

Våra stadgar säger att "Föreningen sammanträder årligen till ett ordinarie möte, årsmötet, som bör hållas på av styrelsen bestämd dag före utgången av april månad."

På grund av rådande omständigheter med Corona viruset så har den sittande styrelsen beslutat att inte kalla till årsmöte i enlighet med ovanstående utan att istället skjuta det frammåt på obestämd tid dock senast till den sista september i år.



Om någon av våra medlemmar anser att detta inte skötts korrekt så är ni välkomna att höra av er till någon av oss i styrelsen så får vi se över vad vi har för möjligheter att genomföra ett möte ettdera via webben eller på något annat sätt som följer de riktlinjer som kommer från våra myndigheter.

Den sittande styrelsen består av ordförande Emil Sundberg, Paulina Lindblad vice ordförande, Ove Lehto sekreterare, Kenneth "Kenta" Sandvik kassör, övriga medlemmar är Johan Lehto och Niclas Strand.

## ÅKK årsmöte 2020

Published: 18 June 2020 | Hits: 1015

I vanliga fall hålls årsmötet i mars-april, men på grund av vårens Coronasmitta valde styrelsen att skjuta på mötet och det hölls istället nu idag den 18/6.

Vi samlades på Idrottsgården och elva medlemmar deltog på mötet, tack till alla som var där!

Mötet gick igenom de stadgenliga ärendena och den sittande styrelsen återvaldes för 2020. Emil Sundberg fortsätter som ordförande, Paulina Lindblad är vice ordförande, Ove Lehto sekreterare, Kenneth "Kenta" Sandvik kassör, Niclas Strand och Johan Lehto är övriga medlemmar.

Medlemsavgiften hålls kvar på samma som tidigare, 8€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp t.o.m U18 och 30€ för övriga tävlande. Om du inte redan betalat för i år så är kontonummer t FI0255780440014794. OBS! Ange namn, födelseår och hemkommun då du betalar och ge om möjligt 5555 som referensnummer.

Coronan drabbade också vårens tävlingar där både Åländska mästerskapen i styrkelyft och SFIM i bänkprens fick ställas in. Vi hoppas att läget skall vara stabilt till hösten och planerar att det skall gå att genomföra tävlingar då. Om inget ändrar är målet att vi skall köra ÅM i styrkelyft lördagen den 5/9 och ÅM i bänkprens den 7/11. SFIM i bänkprens skjuts upp till nästa år medan SFIM i styrkelyft är planerat att hållas den 10 oktober i Hangö, om arrangören känner att det kommer att vara möjligt.

Direktivet från förbundet gällande Finska mästerskapen i utrustad bänkprens som är planerat att hållas här i Mariehamn den 12-13 december är att vi skall fortsätta att planera tävlingen. Vi önskar därför att alla medlemmar bokar in den helgen i sina kalendrar, vi kommer att behöva många hjälpande händer!

## Tre vassa debutanter och många nya rekord under dagens ÅM i styrkelyft

Published: 05 September 2020 | Hits: 1099

Årets Åländska mästerskap i styrkelyft var planerat att hållas i slutet av April men vi vet ju alla hur det gick med den saken. Idag var det i alla fall dags och fjorton lyftare kom till start, fem i den utrustade tävlingen och nio i den klassiska. Tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym där också en liten publik kunde följa tävlingen. Tävlingen livestreamades också via vår facebook sida.

I den klassiska tävlingen hade vi tre damer med, Ann-Sofi Boman, Linda Wredle och Malin Olofsson. Ann-Sofi plockade hem guld i 72kg klassen efter att ha bättrat på samtliga sina personbästan med serien

127,5kg i knäböj, 77,5kg i bänkpress, 155kg i marklyft och 360kg totalt. I och med detta så förbättrade hon också på samtliga sina egna Åländska rekord för 40års veteraner samt plockade SFI-rekordet i knäböj för 40års veteraner.. Linda har haft en del ryggkrångel den senaste tiden och satsade bara på bänken där hon fick med sig 70kg, knäböj och marklyft var endast symboliska lyft men hon plockade ändå hem silvret i klassen med 140kg totalt. Malin tävlade ensam i 84kg klassen och också hon fick till en bra tävling med nya personbästan i samtliga moment efter 130kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 150kg i marklyft och 352,5kg totalt. Samtliga resultat är också nya åländska rekord.

Niclas Strand och Anton Bergman tävlade båda i 74kg klassen. Trots en del skadeproblem det senaste året presterade Nicke bra och tog hem guldmedaljen med 170kg i knäböj, 130kg i bänkpress och nytt SFI-rekord i marken med 255,5kg. Totalen blev därmed 555,5kg. Anton tävlar sista året som junior i år och valde att bara ta 75kg i böj för att sedan satsa på bänken och marken. Där blev det nya personbästan med 122,5kg och 220kg. Marken är nytt åländskt juniorrekord U23 och totalt gav det 417,5kg och silver.

Richard Eriksson var en av tre debutanter som var med under dagen, han är född 2001 (junior U23) och han tävlade ensam i 93kg klassen. Han imponerade med stilrena lyft och nio klarade av nio möjliga. Serien blev 135kg i knäböj, 92,5kg i bänkpress, 177,5kg i marklyft och 405kg totalt.

105kg klassen hade tre lyftare med, två av dem var debutanter. Vassast för dagen var dock en gammal räv, Björn Berg, som tuffade på och gjorde stabila 212,5kg i knäböj, 147,5kg i bänkpress och 240kg i marklyft vilket gav 600kg totalt. Debutanterna var Jeff Karlsson och Lukas Dimic, Jeff plockade hem silvret på 515kg efter 200kg i både böj och mark samt 115kg i bänk. Lukas är född 2003 och är därmed ännu U18 junior, också han imponerade då han klarade 165kg i knäböj, 110kg i bänkpress och fina 220kg i marken vilket gav 495kg totalt. Han plockade därmed SFI-rekordet i mark för U18 juniorer av ÅKKs Liam Kagg.

I den utrustade tävlingen fanns Marcela Sandvik med, hon var på jakt efter FM-kval gränserna vilket hon klarade utan problem. Hon tävlade idag i 57kg klassen och inledde starkt med att förbättra på SFI-rekordet i knäböj då hon klarade 143kg i sitt andra lyft, hon satte sedan 112,5kg i bänk och 142,5kg i mark vilket innebär 398kg totalt.

Paulina Lindblad var också ute efter FM-kvalgränserna och även om hon tävlade i den utrustade klassen så körde hon i praktiken utan utrustning. Också hon klarade kvalet utan problem efter serien 135-77,5-162,5 och 375kg totalt.

ÅKK veteranen Christer "Crille" Gustafsson tävlade ensam i 83kg klassen och fick till en stabil tävling med serien 150-102,5-175 och 427,5kg totalt.



Jimmy Pero har gnidit på bra i hemmagymmet och tävlade idag i 105kg klassen, han fick med sig 265kg i knäböj, 160kg i bänkpress och fina 285kg i marken, bara tio kilo under personbästat. Totalt gav det 710kg.

Kenneth "Kenta" Sandvik gjorde sin första tävling sedan han skadade bicepsfästet under förra vintern, skadan innebar operation och lång tid av rehab. Målet för dagen var avklarat FM-kval i bänkpress. Ryggen är inte heller riktigt i skick så i böj och mark blev det bara symboliska vikter medan han i bänken satte tre fina lyft på 275kg, 290kg och 300kg, kvalet var därmed fixat och säkert också skönt att få kvitto på att det går åt rätt håll med bänkandet.

Trots det sura läget i världen just nu så fick vi till ett ÅM, extra roligt med tre nya lyftare som alla visade stor potential samt att rekord och personbästan slogs i långa rader!

I vanlig ordning stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen, passare, sekretariat, domare och övriga!

Värt att notera i resultatlistan nedan är att man numera tillåter att både lyftare som tävlar klassiskt och med utrustning att köra i samma grupp. Det man skall hålla ögonen på är kolumnen för kön (M/W), där anges numera också om man tävlar klassiskt eller med utrustning WEP (Women Equipped Powerlifting), MEP (Men Equipped Powerlifting), WCP (Women Classic Powerlifting), MCP (Men Classic Powerlifting).

## SFI-mästerskap i styrkelyft ställs in

Published: 07 October 2020 | Hits: 1170

De planerade SFI-mästerskapen i styrkelyft i Hangö nu inkommande helg kommer att ställas in pga rådande omständigheter med större spridning av Coronasmittan. Fem ÅKK-lyftare var anmälda till tävlingen men i praktiken hade alla redan hoppat av innan beskedet kom från tävlingsarrangören HIK.

Kommande tävlingar under hösten så som veteran FM i klassisk styrkelyft samt FM i bänkpress här i Mariehamn är ännu så länge inte inställda, vi avvaktar besked från finska förbundet kring dessa.

Om läget här hemma på Åland fortsättningsvis är stabilt så kommer vi att försöka köra ÅM i bänkpress som planerat den 7/11, dock kan det ställas in med kort varsel.

## ÅKK hoppar av som arrangörer för Finska mästerskapen i bänkpress 2020

Published: 24 October 2020 | Hits: 862

ÅKK har stått som arrangörer för årets finska mästerskap i bänkpress med utrustning, tävlingen har varit planerad att hållas på Idrottsgården i Mariehamn helgen den 12-13 december.



På grund av den uppkomna situationen med ökad spridning av Covid-19 i mer eller mindre hela landet har vi dock valt att hoppa av som arrangörer.

Det var naturligtvis ett tråkigt beslut att fatta men då man ser hur några enstaka fall här på Åland kan få stor påverkan på vårt relativt lilla samhälle känner vi att det skulle vara oansvarigt av oss att ta in ett hundratals lyftare och deras coacher från hela landet. Detta skulle också vara ett stort arrangemang som kräver mycket av alla våra medlemmar både i den förberedande fasen men också under själva tävlingshelgen och vi ser att risken finns att många av dessa kanske inte aktivt kan vara delaktiga i arrangemanget på grund av sjukdomar, karantänsregler, att man är i riskgrupp etc etc.

Vi har haft en bra dialog med finska styrkelyftförbundet och vi vill tacka dem för att de visat förståelse för vår situation och de söker nu med kort varsel en ny arrangör, om ingen hittas kommer årets mästerskap att ställas in. Eventuellt landslag kommer i så fall att plockas ut baserat på ranking från de senaste världstävlingarna.

## Elva lyftare gjorde upp om medaljer då ÅM i bänkpress avgjordes

Published: 07 November 2020 | Hits: 837



Även om det var under lite speciella omständigheter så är vi glada över att vi idag kunde genomföra årets Åländska mästerskap i bänkpress som planerat. På grund av coronasituationen så valde vi dock att köra tävlingen utan publik vilket naturligtvis var lite tråkigt men vi hade en livesteam via vår facebook sida så den som ville kunde följa tävlingen den vägen.



Tyvärr så blev det några avhopp på grund av skador men elva lyftare kom till start, tio i den klassiska tävlingen och en i den utrustade.

I den klassiska tävlingen var Emilia Michelson lättaste damlyftare, hon tävlade ensam i 57kg klassen och fick till en bra tävling med alla sina tre lyft godkända och 70kg på stängen i sista lyftet. Det blev naturligtvis en guldmedalj men inte bara det, hon blev även dagens bästa damlyftare på poäng.

Linda Wredle tävlade också hon ensam i sin klass, 72kg. Hon satte sina två första bänkar på 65kg och 70kg men sen blev det stop på nya personbästavikten 75kg i sista.

I 84kg klassen hade vi två tävlande, Paulina Lindblad och Malin Olofsson, Paulina tog hem guld genom att sätta nytt personbästa på den nya åländska rekordvikten 80kg i sitt andra lyft, sen blev det dock en bom på 82,5kg i sista. Malin hade inte riktigt flyt och fick bara ingångsvikten på 70kg från sitt första lyft, hon hade också upp 75kg i andra men det underkändes av domarna och sista försöket så blev det helt enkelt för tungt för dagen, men naturligt fick hon med sej en silvermedalj hem.

Lättast på herrsidan var Niclas Strand som vägde in i 74kg klassen där han tävlade ensam och satte alla sina tre lyft med fina 130kg i sista.

I 83kg klassen kom Sebastian Eriksson till start trots lite skadekänningar, han tryckte ändå upp 170kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 175kg i sista, han plockade inte bara hem guld utan blev även dagens bästa herrlyftare på poäng.

Veteranerna Anders Johansson och Johan Sundberg tävlade i 93kg klassen, båda klarade alla sina tre lyft men Anders var vassast då han klarade 152,5kg vilket inte bara gav guld utan även är nytt åländskt- och nytt SFI-rekord för 50-åringar. Han blev också dagens bästa veteranlyftare. Johan var också riktigt nöjd efter att ha satt nytt personbästa med 122,5kg.

Dagens tyngsta klass var 105kg klassen där Björn Berg plockade hem guld med ett lyft på 155kg, silvret gick till lovande junioren Lukas Dimic, född -03, som enkelt satte alla sina tre lyft med 120kg som bäst, nytt tävlingspers. Han fick också pokalen för bästa juniorlyftare med sig hem.

Veteranen Klas Helén var ende lyftare i utrustade tävlingen, han vägde in på lätta 93,2kg i 105kg klassen och satte 90kg i sitt andra lyft, han fick även upp 100kg i sista lyftet med den underkändes av domarna då det slog i ställningen.

Som vanligt ett stort tack till alla som hjälpte till under dagen, domare, passare, sekretariat och andra.

Just nu är det lite oklart när nästa tävling blir här på hemmaplan men vi hoppas att det skall gå att ordna denna typ av mindre tävlingar också under de kommande månaderna.

## **FM i bänkpress 2020 uppskjutet**

Published: 05 December 2020 | Hits: 272

ÅKK skulle stått som arrangör för årets finska mästerskap i utrustad bänkpress den 12/12, vi valde dock att hoppa av som arrangörer och istället gick arrangemanget till Hämeenlinna. På grund av det allt svårare coronaläget så har de dock tillsammans med finska förbundet valt att skjuta på tävlingen, nytt datum är 16/1 2021, vi får hoppas att läget anses vara så stabilt att tävlingen går att genomföra då.

Tre ÅKK lyftare var anmälda till tävlingen, Paulina Lindblad samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik. Nu kan vi bara avvakta och se hur läget utvecklar sej.

## **ÅKK klubbävling i styrkelyft inställt, också bänkpess FM är nu helt inställt**

Published: 28 December 2020 | Hits: 424

ÅKKs planerade klubbävling i styrkelyft lördagen den 9/1 2021 är iställd på grund av det rådande Corona-läget.

Finska förbundet har nu också meddelat att årets bänkpess FM, som först skulle arrangerats här på Åland men som sedan flyttade både plats och datum, nu är helt inställt.



# TÄVLINGSRESULTAT 2020 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

## FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 26.01.2020 TURENKI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Viktor Wikingson-01	77,18	83	U-23	165,0	110,0	195,0	470,0	7:a

## FM STYRKELYFT ÖPPEN/MASTERS 09.02.2020 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,92	52	40-49 år	140,0	100,0	140,0	380,0	1:a
Paulina Lindblad-89	70,99	72	Öppen	162,5	92,5	172,5	427,5	1:a
Christer Gustafsson-49	80,83	83	70+	173,0*	120,0	182,5	475,5*	1:a

\* Finskt rekord  
M4

## FM KLASSISK BÄNKPRESS 21.02.2020 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	93,07	105	70+	90,0	95,0	100,0	100,0	2:a

## FM KLASSISK BÄNKPRESS 23.02.2020 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	147,73	120+	Öppen	230,0	237,5	242,5	242,5	1:a

## KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 29.02.2020 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Ann-Sofi Boman-80	70,60	72	40-49 år	120,0	75,0	150,0	345,0	1:a
Linda Wredle-79	69,75	72	40-49 år	110,0	72,5	140,0	322,5	2:a
Emma Pussinen-98	64,50	72	U-23 år	90,0	55,0	140,0	285,0	1:a
Malin Olofsson-88	81,95	84	Öppen	115,0	67,5	142,5	325,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	72,95	74	40-49 år	180,0	130,0	200,0	510,0	1:a
Sebastian Eriksson-91	82,40	83	Öppen	205,0	172,5	217,5	595,0	1:a
Johan Sundberg-60	89,65	93	60-69 år	180,0	117,5	205,0	502,5	1:a
Anders Johansson-68	92,10	93	50-59 år	65,0	150,0	125,0	340,0	2:a
Liam Kagg-01	99,50	105	U-23 år	190,0	125,0	220,0	535,0	1:a
Björn Berg-82	100,10	105	Öppen	215,0	152,5	235,0	602,5	1:a
Jakob Fagerholm-97	103,15	105	Öppen	210,0	100,0	230,0	540,0	2:a

## KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 29.02.2020 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	149,40	120+	40-49 år	300,0	325,0	320,0	945,0	1:a

## ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 05.09.2020 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Ann-Sofi Boman-80	70,60	72	Öppen	127,5	77,5	155,0	360,0	1:a
Linda Wredle-79	69,65	72	Öppen	25,0	70,0	45,0	140,0	2:a
Malin Olofsson-88	82,10	84	Öppen	130,0	72,5	150,0	352,5	1:a
Niclas strand-89	72,15	74	Öppen	170,0	130,0	255,5	555,5	1:a
Anton Bergman-97	72,65	74	Öppen	75,0	122,5	220,0	417,5	2:a
Richard Eriksson-01	85,00	93	Öppen	135,0	92,5	177,5	405,0	1:a
Björn Berg-82	100,75	105	Öppen	212,5	147,5	240,0	600,0	1:a
Jeff Karlsson-88	101,10	105	Öppen	200,0	115,0	200,0	515,0	2:a
Luckas Dimic-03	94,25	105	Öppen	165,0	110,0	220,0	495,0	3:a

## ÅM STYRKELYFT 05.09.2020 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	54,55	57	Öppen	143,0	112,5	142,5	398,0	1:a
Paulina Lindblad-89	70,99	72	Öppen	135,0	77,5	162,5	375,0	1:a
Christer Gustafsson-49	79,35	83	Öppen	150,0	102,5	175,0	427,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	143,10	120+	Öppen	45,0	300,0	75,0	420,0	1:a

## ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 07.11.2020 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Emilia Michelson-92	56,75	57	Öppen	60,0	65,0	70,0	70,0	1:a
Linda Wredle-79	70,20	72	Öppen	65,0	70,0	-75,0	70,0	1:a
Paulina Lindblad-89	73,20	84	Öppen	75,0	80,0	-82,5	80,0	1:a
Malin Olofsson-88	82,85	84	Öppen	70,0	-75,0	-75,0	70,0	2:a
Niclas strand-89	69,10	74	Öppen	120,0	125,0	130,0	130,0	1:a
Sebastian Eriksson-91	82,40	83	Öppen	150,0	170,0	-175,0	170,0	1:a
Anders Johansson-68	91,95	93	Öppen	142,5	147,5	152,5	152,5	1:a
Johan Sundberg-60	91,55	93	Öppen	115,0	120,0	122,5	122,5	2:a
Björn Berg-82	100,00	105	Öppen	145,0	150,0	155,0	155,0	1:a
Luckas Dimic-03	97,15	105	Öppen	110,0	115,0	120,0	120,0	2:a

## ÅM BÄNKPRESS 07.11.2020 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	93,20	105	Öppen	80,0	90,0	-100,0	90,0	1:a