

2021

Verksamhetsberättelse

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

hemsida, www.kraftsport.nu, under året.

Styrelse för 2021 var:

- Ordförande: Emil Sundberg
- Vice ordförande: Paulina Lindblad
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Ann-Sofi Boman och Johan Lehto

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

Också 2021 har på många sätt varit ett annorlunda år på grund av Covid-19 viruset och restriktioner på grund av smittan. Hela första halvåret blev helt utan tävlingar för våra lyftare men den tolfte juni kunde vi äntligen hålla ÅM i styrkelyft och redan helgen efter körde vi en klubbtävling i bänkpress. Under årets sista månader snurrade det sedan på mer eller mindre oförhindrat och vi höll ÅM i bänkpress den tionde september. Vi hade även en klubbtävling i styrkelyft inplanerat i mitten av november men den ställdes in på grund av för få anmälningar. SFIM i styrkelyft, en rad FM-tävlingar och internationella tävlingar med ÅKK-deltagande hanns också med under slutet av året. Extra roligt var det att junioren Lukas Dimic fick möjlighet att åka både på junior VM och EM.

Under året har vi haft 28 licensierade lyftare, nio damer och nitton herrar, klubbens medlemsantal har varit 57 fördelat på 22 damer och 35 herrar.

I de finska rankinglistorna för året så är det för ÅKKs del Stina Lindell som står för största bedriften då hon leder finska rankingen på damsindan för klassisk styrkelyft.

Vårt Instagramkonto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 387 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 681 följare där

ÅKK klubbträningen lördagen den 27/2 inställd

Published: 20 February 2021 | Hits: 585

På grund av de ändrade omständigheterna kring Coronasmittan är den planerade klubbträningen i styrkelyft nästa helg inställd. Vi siktar istället på ÅM den 24/4.

ÅKK årsmöte 2021 uppskjutet pga Corona

Published: 08 April 2021 | Hits: 607

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.

Fjorton lyftare deltog på Åländska mästerskapen i styrkelyft

Published: 12 June 2021 | Hits: 653

Idag var det äntligen dags för ett efterlängtat Åländskt mästerskap i styrkelyft, senast vi hade en tävling var i november förra året. Totalt fjorton lyftare kom till start, elva i den klassiska tävlingen och tre i den utrustade. Extra roligt var att vi hade tre juniorer som gjorde sin första tävling.

I den klassiska tävlingen hade vi tre damer med, alla tävlade dock i olika viktklasser så det blev tre guld. På damsidan har man sedan nyår gjort om lite i viktklasserna, 72kg klassen har stryks och ersatts med 69kg och 76kg klasserna.

Linda Wredle tävlade i 69kg klassen där hon satte serien 105kg i knäböj, 70kg i bänkpress, 130kg i marklyft och 305kg totalt, några kilo under hennes personbästa men samtliga resultat skrivs in som nya åländska rekord i denna klassen.

Ann-Sofi Boman tävlade i 76kg klassen och satte nya personbästan i knäböj, marklyft och totalt efter serien 135-75-160 och 370kg totalt, hon blev även bäste damlyftare i den klassiska tävlingen. Också hennes resultat är nya åländska rekord i den nya klassen.

Malin Olofsson vägde in i 84kg klassen och satte nya personbästan i bänkpress, marklyft och totalt efter serien 122,5-80-157,5 och 360kg totalt, marken och totalen är också nya åländska rekord.

Lättast på herrsidan var Henry Hermans som tävlade ensam i 74kg klassen, också han putsade sina personbästan i knäböj, marklyft och totalt efter att ha klarat serien 130-85-150 och 365kg totalt.

Niclas Strand var också ensam i 83kg klassen där han trots inte allt för bra träning inför tävlingen lyckades bra och satte serien 190-130-260,5 och 580,5kg totalt. Marken är nytt åländskt rekord. Han blev även dagens bästa herrlyftare på poäng.

I 93kg klassen hade vi två lyftare, Kasimir Portin och Petar Stojanovic, båda är juniorer och gjorde sin första tävling. Kasimir var vassast och plockade hem guld efter 170kg i knäböj, 130kg i bänkpress, 210kg i marklyft och 510kg totalt. Petar fick serien 130-95-170 och 400kg totalt.

Dagens största klass var 105kg klassen med tre deltagare. Lukas Dimic är ännu U18 och gjorde sin tredje tävling, han putsade samtliga personbästan rejält efter att ha klarat alla sina nio lyft med serien 207,5-135-260 och 602,5kg totalt. Alla resultat är nya åländska juniorrekord, och både marken och totalen är över de finländska rekorden med 18,5 kg respektive 17,5 kg marginal! Silvret gick till ännu en av dagens debutanter, Aaron Nordberg, också han fick till en lyckad tävling med 570kg totalt efter serien 190-140-240. Viktor Wikingsson har lagt på sej en del vikt vilket också syntes på resultatet då det blev nya personbästan i alla moment och totalt efter 180-125-210 och 515kg totalt.

Ove Lehto tävlade i vanlig ordning i +120kg klassen, han tog det ganska försiktigt då han känt av en skada i bänken under en längre tid, men serien blev ändå 230-220-300 vilket gav 750kg totalt. Detta var tjuugoåttonde året i rad som har dragit 300kg eller mer i marken på tävling.

I den utrustade tävlingen var tävlade alla tre i olika viktklasser så också här delades det ut tre guld. Marcela Sandvik vägde in i 57kg klassen och satte serien 120-112,5-140 och 372,5kg totalt. Viktigast för dagen för hennes del var dock att då ett godkänt resultat i bänken för att säkra upp en eventuell landslagsplats. Hon blev inte oväntat dagens bästa damlyftare i den utrustade tävlingen men också bästa veteran.

Jimmy Pero körde i 105kg klassen och som nybliven veteran så satte han 250kg i knäböj, 165kg i bänkpress, 275kg i marken och 680kg totalt, knäböj, marklyft och totalt är nya åländska veteranrekord. Jimmy blev dagens bästa herrlyftare i den utrustade tävlingen.

Kenneth "Kenta" Sandvik hade samma mål med dagen som frun, att säkra upp en eventuell landslagsplats i bänken. Han körde därför endast symboliskt i både knäböj och marklyft med 55kg respektive 75kg medan han i bänken gjorde två lyft, första på 310kg och andra på 322,5 och stod sedan över sista lyftet.

Roligt att äntligen få till en tävling och extra roligt att se att juniorerna lyckades så bra som de gjorde, vi hoppas få se mer från alla i framtiden.

I vanlig ordning stort tack till alla som hjälpte till under dagen, passare, sekretariat och domare, utan er hade det inte blivit någon tävling!

Redan nästa helg kör vi en klubbävling i bänkpress, anmälningslistorna kommer att fyllas på i början av veckan.

ÅKK klubbävling i bänkpress lockade nio lyftare till start

Published: 20 June 2021 | Hits: 541

Tävling för andra helgen i rad idag då det var dags för klubbävling i bänkpress idag, nio lyftare kom till start. Åtta tävlade klassiskt och en med utrustning.

Emilia Michelsson tävlade i 63kg klassen satte alla sina tre lyft med nytt personbästa på 72,5kg i sista lyftet.

Ann-Sofi Boman tävlade också förra helgen, då såg hon till att fylla ut rekordlistorna i den nya 76kg klassen för damer, idag putsade hon rekordet med 2,5kg efter att ha klarat 77,5kg.

Paulina Lindblad tävlade tillsammans med Malin Olofsson i 84kg klassen. Paulina satte nytt personbästa och åländskrekord då hon klarade 85kg. Också Malin ökade på personbästat till 82kg.

Också Henry Hermans var med förra helgen, då slutade han på 85kg och idag tryckte han upp 87,5kg i herrarnas 74kg klass.

Sebastian Eriksson tävlade i 93kg klassen och fick upp 160kg men bommade sedan på 170kg.

Anders Johansson tävlade i 105kg klassen tillsammans med debutanten Karl-Emil Boijer. Anders hade siktet inställt på det åländska veteranrekordet för 50-åringar som låg på 147,5kg, han klarade 148kg i andra lyftet och ökade ytterligare till 150kg i sista vilket innebar att rekordet nu är hans. Karl-Emil gjorde som sagt sin första tävling idag, han hade stabila lyft och satte säkert de två första lyften på 130kg och 140kg men sen blev det för tungt på 150kg i sistan.

Ove Lehto tävlade ensam i den utustade tävlingen, som vanligt i +120kg klassen. Han satte säkert alla sina tre lyft med 290-305-315kg.

Som vanligt stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen, domare, passare, sekretariat och övriga!

Bra insatser av Viktor och Aaron på J-FM i klassisk styrkelyft

Published: 07 August 2021 | Hits: 480

Under dagen tävlade två av ÅKKs juniorer, Viktor Wikingsson och Aaron Nordberg på finska juniormästerskapen i klassisk styrkelyft. Tävlingarna avgörs uppe i Sotkamo och med på resan som coach är Kenneth "Kenta" Sandvik.

Viktor, som gjorde sitt andra FM, tävlade i 93kg klassen U23 och fick till en bra tävling där han satte alla sina nio lyft. Serien blev 172,5kg i knäböj, 127,5kg i bänkpress och 212,5kg i marklyft, vilket gav en total på 512,5kg. Bänkpress och marklyft är nya personbästan och resultatet räckte till en sjätteplats, guldet gick på 750kg

Aaron debuterade i FM-sammanhang och tävlade i 105kg klassen U23 och också han presterade bra och han satte nya tävlingspers i samtliga delmoment i och med serien 192,5kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 242,5kg i marklyft och 585kg totalt. Också han slutade på en sjätteplats i tävlingen, guldet gick på hela 811kg.

I morgon tävlar Lukas Dimic i 120kg klassen U18 år med början efter klockan 14:30.

JFM-guld till Lukas då motståndarna uteblev

Published: 08 August 2021 | Hits: 535



Lukas Dimic tävlade idag då andra dagen av junior-FM i klassisk styrkelyft avgjordes i Sotkamo. Han tävlade i -120kg klassen U18 och i förhandsanmälningarna fanns fyra lyftare med men då invägningen var avklarad så visade det sej att han var den ende som kom till start. Naturligtvis synd då Lukas var en av guldfavoriterna men utan motstånd så kanske inte den riktiga tävlingsgnistan kom fram.

Han inledde med att klara 202,5kg i knäböj efter att ha bommat på tangerade personbästat 207,5kg i sista lyftet. Också i bänken blev det en bom i sista då han försökte på 140kg och han fick nöja sej med 135kg från andra rundan som resultat. I marken drog han 250kg i första lyftet och försökte sedan på 262,5kg i andra vilket skulle inneburit nytt finskt juniorrekord men det lyckades inte och totalen slutade på 587,5kg vilket naturligtvis gav en guldmedalj. Inte ett dåligt resultat på något sätt men jag vet att Lukas hade siktet inställt på mer. Hur som helst så finns nu mer erfarenhet inför nästa tävling som mycket väl kan vara VM.

Stina finsk mästare efter nya finska rekord i både marklyft och totalt

Published: 20 August 2021 | Hits: 638

Idag tävlade ÅKKs Stina Lindell då finska mästerskapen i klassisk styrkelyft drog igång uppe i Ylitornio. På grund av Corona så behövde man inte kvala till tävlingen och Stina var därför anmäld utan något förhandsresultat och detta var hennes första tävling sedan 2019. Hon tävlade som vanligt i 63kg klassen där tretton lyftare kom till start.



Att formen var bra visste alla som följer henne på Instagram och hon fick till en supertävling med nio godkända lyft där knäböjen på 160kg var tangerat personbästa och bänken på 100kg samt marken på 188kg var nya personbästan vilket också innebar nytt personbästa totalt på 448kg. Både marken och totalen var också nya finska rekord! Hon blev också tävlingarnas bästa damlyftare på poäng med god marginal.

Den internationella kalendern har på grund av Corona stuvats om en hel del men under hösten kommer både VM och EM i klassiskt styrkelyft att gå i Sverige. Anmälningarna till VM är dock redan satta så där är Stina inte aktuell men till EM som avgörs i Västerås i början av december så har hon säkert en landslagsplats.

Då ingen annan ÅKK-lyftare fanns på plats så hade Kenneth "Kenta" Sandvik ordnat så att landslagscoachen Jouni Kvist fanns vid Stinas sida under tävlingen.

Åtta lyftare delog på ÅM i bänkpress

Published: 04 September 2021 | Hits: 436

Under förmiddagen så avgjordes årets Åländska mästerskap i bänkpress i Idrottsgårdens gym. På grund av Covid så blev det en tävling med ganska kort varsel men åtta lyftare kom i alla fall till start, alla tävlade klassiskt även om det fanns möjlighet att också tävla utrustat. Tävlingen hölls utan publik men en livestream ordnades via vår facebook sida.

Tre damer deltog, alla tre i olika viktklasser, Linda Wredle i 69kg klassen, Ann-Sofi Boman i 76kg klassen och Malin Olofsson i 84kg klassen. Alla tre fick med andra ord med sej en guldmedalj hem, Linda efter att ha klarat 65kg, Ann-Sofi efter att ha tryckt upp nya personbästat och nya Åländska rekordet 82,5kg i sista lyftet och Malin efter att också hon satt personbästa med 85kg i sista lyftet.

I herrarnas 105kg klass fanns fyra lyftare med, Anders Johansson tog hem guldmedaljen med ett lyft på 147,5kg, han hade också ett försök på 152kg i sista i ett försök att bättra på sitt eget åländska veteranrekord men det kom inte hela vägen den här gången. Silvret gick till Björn Berg på 145kg och bronset till Karl-Emil Boijer också det på 145kg vilket var nytt tävlingspers med 5kg för honom. Jakob Fagerholm slutade fyra på 137,5kg, nytt tävlingspers med hela 37,5kg.

Ove Lehto tävlade ensam i +120kg klassen och satte alla sina tre lyft med 225kg i sista. Nästa tävling för hans del blir finska mästerskapen i klassisk bänkpress som avgörs i Tammela den 24-26 september, han är dock ensam ÅKK-lyftare på den tävlingen.

Som vanligt stort tack till de som hjälpte till under dagen!

ÅKK årsmöte 2021

Published: 17 September 2021 | Hits: 360

Under kvällen hölls ÅKKs årsmöte för 2021, mötet hålls vanligen under våren men sköts upp på grund av Covid.

Mötet hölls i Idrottsgårdens konferens rum och tolv medlemmar var närvarande.

Stadgenliga ärenden behandlades så som genomgång av verksamhetsberättelse, resultatrapport och revisionsberättelse för 2020.

Emil Sundberg återvaldes till ordförande och också viceordförande Paulina Lindblad, kassör Kenneth "Kenta" Sandvik, sekreterare Ove Lehto samt Johan Lehto återvaldes till styrelsen medan Nicklas Strand valde att hoppa av och ersattes av Ann-Sofi Boman. Vi tackar Nicke för hans arbete under de år han har varit med.

Medlemsavgiften beslöts hållas kvar på samma nivå som tidigare d.v.s. 8€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp t.o.m U18 och 30€ för övriga tävlande. Passar på att påminna att betala in för nuvarande år om man inte redan gjort det, kontonummer FI0255780440014794. **OBS!** Ange namn, ålder och adress då du betalar och ge om möjligt 5555 som referensnummer.

Vi diskuterade kring kommande tävlingar, SFIM i styrkelyft är inbokat till den 9/10, de ÅKK-lyftare som vill åka bör så snart som möjligt se till att meddela det i ÅKK-info chatten på facebook så görs en gemensam anmälan, notera sista anmälningdag 25/9 och båtbiljetter skall bokas av Paulina senast 24/9. Hangö som är arrangör har också sagt att man, på grund av corona läget, kommer att se över möjligheten att hålla arrangemanget som planerat så snart de vet antalet anmälda lyftare.

Vi vill också ge möjlighet att tävla här på hemmaplan och bokade därför in en klubbtävling i styrkelyft lördagen den 13/11 (flyttat från den 30/10). Vi spikade också ett datum för en klubbtävling i början av nästa år, närmare bestämt lördagen den 5/2 2022.

ÅKK står också på tur som arrangör för SFIM i bänkpress under 2022, lite olika alternativ diskuterades och styrelsen kommer att försöka spika ett datum så snart som möjligt.

Det noterades också att grundande mötet för Ålands Kraftsportklubb r.f. hölls den 18/11 1982 och att ÅKK därmed fyller 40år nästa år! Vi siktar på att hålla någon form av arrangemang i samband med "födelsedagen", boka in i kalendern redan nu!

Lite övriga diskussioner hölls, bland annat vill vi från styrelsen uppmana våra juniorer att ansöka om ekonomisk hjälp med sina tävlingssattsningar via ÅKKs junior stipendie.

Tack till alla som deltog på mötet!

FM-guld i klassisk bänkpress till Ove Lehto

Published: 26 September 2021 | Hits: 393

Ove Lehto tävlade under dagen på finska mästerskapen i klassisk bänkpress som arrangerades i Tammela. Tre lyftare deltog i +120kg klassen och det visade sej bli en jämn tävling där Ove till slut gick segrande ur streiden efter att ha klarat 235kg i sitt sista lyft. Silvret gick till Janne Jääskäläinen och bronset till Antti Tommila båda på 232,5kg. Tommila gjorde också ett försök på 242,5kg i sitt sista lyft men orkade inte riktigt hela vägen. Detta var Oves femte raka FM-guld i klassisk bänkpress.

Inga andra ÅKK-lyftare deltog under mästerskapet.



VM-debut för Lukas Dimic gav brons och nya finska rekord

Published: 28 September 2021 | Hits: 526



ÅKKs lovande junior Likas Dimic tävlade under kvällen på VM i klassisk styrkelyft som avgörs i Halmstad. Han tävlade i -120kg klassen för subjuniorer d.v.s. juniorer under 18 år. I förhandsanmälningarna fanns fyra lyftare med men då invägningen var klar visade det sej att endast tre lyftare kom till start. Hans två motståndare är ett par snäpp vassare än Lukas så i sluttotale hade han ändå inte någon direkt chans att utmana.

Han inledde starkt och satte alla sina tre lyft i knäböjen med 190kg i första, 200kg i andra och avslutade med ett ganska lätt lyft på nya personbästat 210kg vilket gav delgrenssilver i knäböj. Det är också nytt SFI-rekord för juniorer.

Också i bänkplassen blev det nytt personbästa och nytt SFI-rekord då han klarade 130kg i första, 135kg i andra och sedan 137,5kg i sista vilket gav delgrensbrons.

I marklyftet hägrade det finska junior rekordet som låg på 250kg en vikt han tangerade på junior FM tidigare i år och klarat många gånger på träning och han fixade också rekordet redan i första lyftet då han klarade 252,5kg. Sedan gick det av bara farten och han klarade också sina två följande lyft på 265kg och 270kg, en rejäl putsning av rekordet samt ännu ett delgrensbrons.

Också totalt blev det nytt personbästa och nytt finsktjunior rekord med 617,5kg och han får därmed en bronsmedalj med sej hem, silver och guld gick till Bulgarien och Polen på 697,5kg respektive 753kg. Roligt att Lukas fick till en bra tävling på sin VM-debut och att det sedan såg ut att finnas en del mer att hämta i både knäböj och marklyft lovar gott inför framtiden. Detta är Lukas sista år som U18 junior men han kommer ännu att hinna med junior-EM innan årets slut. Också det mästerskapet går i Sverige, närmare bestämt i Västerås den 3-12 december där han också bör få sällskap av Stina Lindell.

Eleiko i Halmstad blev in som arrangör av VM med relativt kort varsel, tävlingarna var från början planerade att hållas i Belarus men på grund av det politiska läget där valde internationella styrkelyft förbundet, IPF, att söka en annan arrangör. Också Covid restriktionerna har satt sina spår i anmälningslistorna, men det är ändå skönt att se att man återigen kan arrangera stora mästerskap med deltagare från hela världen



Info från ÅKKs budgetmöte 2021

Published: 07 October 2021 | Hits: 344

ÅKK styrelsen hade under kvällen det årliga budgetmötet där vi lade upp planerna för 2022.

Vi spikade redan nu en rad tävlingsdatum utöver de som blev bestämda redan på årsmötet. ÅKK kommer att arrangera SFIM i bänkprens den 20 augusti (Obs, ändrat datum, inte längre 9 april som först planerat), Åländska mästerskap i styrkelyft den 14 maj, Åländska mästerskap i bänkprens den 10 september samt en klubb tävling i styrkelyft den 29 oktober. SFIM och styrkelyften siktar vi på att hålla uppe i Idrottsgårdens stora sal, medan de övriga troligen blir nere i gymmet. Naturligtvis kan det ordnas flera tävlingar utöver detta, men nu har alla datum att sikta på. Tävlingskalendern är uppdaterad.

Vi beslutade också att hålla kvar juniorstipendiet i budgeten för 2022.

Då det kommit in flera förfrågningar från både skolor, föreningar och enskilda personer kring hjälp med att komma igång med att tävla i styrkelyft men även att komma igång med allmän gymträning. För att förtydliga hur vi ser vår roll samt hur vi kan hjälpa så får man gärna läsa närmare om vårt "Mål med verksamheten" samt "Info för dej som vill börja med styrkelyft" på hemsidan.

Relaterat till ovanstående så siktar vi på att få till någon form av nybörjartillfällen som riktar in sej just på de som vill börja tävla redan under början av nästa år, mer info kommer då detaljerna klarnar.

Vi gjorde även den ekonomiska budgeten för 2022 och nästa steg är att lämna in ansökan om verksamhetsbidrag för 2022.

Starka ÅKK-damer på SFIM i styrkelyft

Published: 09 October 2021 | Hits: 567



Hangö IK och KK Eken stod som arrangörer för årets SFI-mästerskap i styrkelyft, tävlingen avgjordes i Hangös Idrottshus under dagen och tjuoen lyftare kom till start. ÅKK representerades av tre damer, Linda

Wredle i 69kg klassen, Ann-Sofi Boman i 76kg klassen och Malin Olofsson i 84kg klassen. För alla tre var detta den första tävlingen utanför Åland och de gjorde bra ifrån sej och de fick två guld och ett silver med sej hem.

Linda tävlade ensam i den för året nya 69kg klassen där hon klarade alla sina nio lyft och gjorde serien 107,5kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 135kg i marklyft och 315kg totalt. Samtliga resultat är förbättringar av hennes egna SFI-rekord för damer.

Två lyftare deltog i 76kg klassen, också den ny för året, och Ann-Sofi tog hem guld och satte nya personbästa i både marklyft och totalt efter att ha klarat 130kg i knäböj, 80kg i bänkpress, 162,5kg i marklyft och 372,5kg totalt där marklyftet också är nytt SFI-rekord. Tvåa i klassen blev Nykarlebys junior Carolina Granö på 310kg totalt.

Också i 84kg klassen deltog två lyftare och Malin slutade tvåa med serien 120kg i knäböj, 82,5kg i bänkpress, 160kg i marklyft och 362,5kg totalt. Också för henne var marken och totalen nya personbästa och nya Åländska rekord i klassen. Hon hade också två försök på 127,5kg i knäböjen som båda kom upp men underkändes av domarna på grund av djupet, skulle hon fått det resultatet så kan det mycket väl ha blivit guld då segerresultatet var 367,5kg av Hangös Cathina Grönholm.

Den som följer dessa tre damer via deras Instagram konton vet att de tränar hårt och målmedvetet, roligt att se att resultaten sakta men säkert kryper uppåt och vi hoppas att det skall bli FM-starter också inom kort.

Samtliga resultat från tävlingarna hittar man nedan.

Förra året fick SFI-mästerskapen ställas in med kort varsel, så det var roligt att se att årets mästerskap kunde genomföras som planerat, bra jobbat alla arrangörer!

Klubbtävlingen i styrkelyft flyttad från 30/10 till 13/11

Published: 14 October 2021 | Hits: 289

På årsmötet spikade vi datum för en klubbävling i styrkelyft som då sattes till lördagen den 30/10, tävlingen är nu flyttad till lördagen den 13/11. En anmälninglista kommer upp i gymmet!

Ändrat datum för nästa års SFIM i bänkpress

Published: 17 October 2021 | Hits: 287

På budgetmötet för ett par veckor sedan beslöts att vi skulle hålla SFIM i bänkpress här i Mariehamn den 9/4 2022. Efter önskemål från SFI så är det datumet nu ändrat till den 20/8 2022. Orsaken till ändringen är att man på samma dag kommer att hålla SFIM i friidrott i Mariehamn samtidigt.

Marcela tog brons på VM i utrustad bänkpress, Kenta slutade fyra

Published: 24 October 2021 | Hits: 403

Under dagen tävlade både Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik på VM i utrustad bänkpress som avgjordes i Vilnius, Litauen, Roligt att se att de stora tävlingarna åter igen rullar på även om det var lite tunnare med deltagare i många av klasserna. Det märktes också på resultatnivån som kunde vara rätt ojämn i vissa klasser, även uppe på pallen.

För Marcelas del så blev det en ganska konstig tävling. Hon tävlade som vanligt i damernas 52kg klass där fyra lyftare var med i förhandsanmälningarna, efter invägningen så visade det sej dock att en av konkurrenterna inte lyckades väga in i klassen och därmed så var det bara tre lyftare som kom till start. Konkurrenterna som var kvar, en rysska och en ukrainska, gick båda in på betydligt högre vikter än Marcelas personbästa så det var redan från början klart att hon inte hade någon chans att slåss om silver eller guld och hon valde därför att gå in på en säker vikt, 90kg. Vikten kom upp utan problem i första lyftet och därmed var bronset redan bärgat. Hon tog sej dock för högra axeln då hon lämnade tävlingslavan, vad jag förstått inte några större problem men då det inte heller fanns något mer att göra så valde hon sedan att stå över sina två sista lyft. Guldet gick till ukrainkan på 135kg och silvret till rysskan på 130kg.



För Kentas del så ställdes han mot sju konkurrenter i +120kg klassen. Han bommade första lyftet på ingångsvikten 330kg men satte den sedan relativt säkert i andra lyftet. Till sista lyftet begärde han upp 347,5kg med hopp om att kunna ta sej upp på bronsplats i tävlingen, det blev dock ett dåligt försök där stängen inte riktigt kom ner till bröstet på ett bra sätt och även om han försökte pressa upp vikten så kom det bara halvvägs. 330kg räckte till en fjärdeplats i tävlingen, guld, silver och brons gick till Mongoliet på 360kg, Ryssland på 357,5kg och Norge på 345kg.

Både Marcela och Kenta hade kunnat valt att också åka på EM i utrustad bänkpress som går i Ryssland om cirka en månad men de har valt att stå över den tävlingen.



Klubbtävlingen i styrkelyft som var planerad till nästa lördag är inställd

Published: 08 November 2021 | Hits: 255

På grund av för få anmälningar tvingas vi ställa in klubbttävlingen i styrkelyft som var planerad till nästa lördag 13/11.

Kenta domare på VM i styrkelyft

Published: 08 November 2021 | Hits: 359



VM i styrkelyft med utrustning avgörs denna vecka i Stavanger, inga ÅKK-lyftare finns med i startfältet dock så är Kenneth "Kenta" Sandvik med på plats i form av domare och senare under veckan också som landslagscoach. Han har under dagen dömt damer 47-52kg och på torsdag dömmar han i herrarnas 93kg klass medan han coachar herrar i 66kg, 83kg (B-gruppen) samt 105kg.

Varsitt FM-brons till veteranerna Henry och Johan

Published: 19 November 2021 | Hits: 313

ÅKK-veteranerna Henry Hermans och Johan Sundberg tävlade båda under dagen på veteran FM i klassisk styrkelyft som inleddes idag uppe i Borgnäs. Båda tävlar som veteraner M3 d.v.s. över 60 år, Henry i 74kg klassen och Johan i 93kg klassen.



Henry satte nya personbästan i knäböj, marklyft och totalt efter att ha klarat 130kg i knäböj, 85kg i bänkpress, 150kg i marklyft och 365kg totalt. Han hade även försök på högre vikter i alla moment, i böjen kämpade han upp 140kg hela vägen men tappade balansen precis i övre läget av lyftet och det underkändes. I bänken blev det två bommar på 92,5kg då det helt enkelt var för tungt liksom sista försöket i marken på 160kg som bara kom upp till knäna. Detta räckte till en bronsplats i klassen med tre deltagare, endast fem kilo från silvret på 370kg medan guld gick på 475kg.

Också Johan var uppe och testade på personbästan i alla tre moment, dock utan att lyckas klara något av de lyften. Trots det så blev det ändå personbästa totalt och även nya SFI-rekord för 60års veteraner i knäböj, marklyft och totalt då han klarade 190kg i knäböj, 120kg i bänkpress, 210kg i marklyft och 520kg totalt. Bommade försöken var på 195kg i knäböj som kom upp lätt men blev till slut underkänt efter att domarna först gett godkänt men sedan ändrats av juryn. 122,5kg i bänkpress kom bara halvvägs och liksom sista försöket i marken på 215kg som lättade bra men bara kom till knäna. Också för Johan blev det brons men med totalt åtta tävlande i klassen. Silver och guld gick på 535kg respektive 552,5kg.



Marcela och Kenta är domare på veteran FM i klassisk styrkelyft

Published: 20 November 2021 | Hits: 229

Även om det inte är några ÅKK-lyftare på tävlingslavan idag på veteran FM i styrkelyfts andra dag så finns Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik på plats i form av domare.



Brons till Ann-Sofi på FM-debuten

Published: 21 November 2021 | Hits: 487



Under veteran FM i klassisk styrkelyfts sista dag var det ÅKK-damerna Linda Wredle och Ann-Sofi Bomans tur att äntra tävlingslavan. Båda tävlar som 40-åringar, Linda i 69kg klassen för och Ann-Sofi i 76kg klassen och båda gör också debut i FM samangang.

De inledde bra och båda klarade alla sina tre lyft i knäböj, Linda med tangerat personbästa på 110kg i sist avilket också är nytt SFI rekord i klassen, inte bara för veteraner utan också i öppna damklassen, medan Ann-Sofi fixade 132,5kg i sitt sista lyft, 2,5kg under personbästat.

Också bänken gick bra för båda, Linda klarade 70kg i sitt andra lyft men bommade sedan på tangerade personbätat på 72,5kg i sista försöket. Ann-Sofi klarade alla sina tre lyft med ett maxat lyft på tangerat personbästat 82,5kg i sista lyftet.

Avslutande marklyftet bjöd också på tre godkända lyft för båda, Linda drog tangerat personbästa på 140kg medan Ann-Sofi bättrade på personbästat med 2,5kg till 165kg. Lindas resultat är nytt SFI-rekord för damer medan Ann-Sofis mark är nytt åländskt rekord för damer och SFI-rekord för damer 40år.

Totalt slutade Linda på en fjärdeplats i klassen med fem deltagare med totalen 320kg, också det nytt SFI-rekord för damer. Brons, silver och guld gick på 335kg, 365kg respektive 381kg. Ann-Sofi slutade på 380kg totalt vilket gav brons, silver och guld gick på 400kg respektive 418kg. 380kg är en förbättring av hennes eget åländska rekord för damer samt även nytt SFI-rekord i veteranklassen.

Roligt att se att deras flitiga träning ger resultat och vi hoppas att detta gav ytterligare blodad tand inför kommande tävlingar.



EM brons till Lukas på J-EM

Published: 04 December 2021 | Hits: 345



Under kvällen tävlade ÅKK-junioren Lukas Dimic på EM i klassisk styrkelyft som avgörs i Västerås. Han tävlade i -120kg klassen under 18år och detta blir hans sista tävling i den åldersklassen då han efter nyår går upp i U23 års klassen.

Fem lyftare kom till start och Lukas som vägde in på 110,75kg såg på förhand ut att ligga bra till för en medaljplats totalt. I knäböjen inledde han med ett lätt lyft på 200kg, ökade sedan till nya personbästa

vikten 212,5kg till andra vilket också kom upp rätt bekvämt men tyvärr var det lite grunt och lyftet underkändes av sidodomarna. Trots bommen så valde han att öka ytterligare en femma till 217,5kg i sista lyftet, då satt djupet bra och det kom också upp rätt bekvämt. Detta innebar att han bättrade på sitt eget SFI rekord i klassen samt att han tog delgrenssilver i knäböj.

Bänkplassen gick tyvärr inte som vi hoppats på, han klarade ingången på 130kg men det såg ganska tungt ut redan där och efter det blev det två bommar på 135kg i de följande lyften. Trots detta så låg han på en andra plats totalt inför paradgrenen marklyft.

Första lyftet i marken var på 260kg vilket han satte säkert och han klarade också andra lyftet på tangerade personbästat 270kg även om det började se tungt ut. Inför sista lyftet hade klassens andre finske lyftare, Hermanni Järvenpää, tagit sej förbi Lucas i totalen genom att klara 252,5kg. För att Lukas skulle ta tillbaka silverplatsen hade det krävts 277,5kg men han valde att gå på 272,5kg för nytt personbästa och för att bättra på sitt eget finska juniorrekord, det blev dock för tungt och stången kom bara upp till knäna den här gången. Totalt blev det ändå brons med tangerat personbästa på 617,5kg. Stort Grattis till medaljerna! Guldet gick till ploacken Muczynski Krystian på nya juniorvärldsrekordet 768,5kg.

På torsdag är det Stina Lindells tur att kliva upp på tävlingslavan då damernas 63kg klass avgörs, tävlingsstart klockan 18:00 finsk tid.

Kenta gästar Tyngre bänkpess podden

Published: 08 December 2021 | Hits: 210

Kenneth "Kenta" Sandvik gästar Tyngre i dess elfte och tolfte avsnitt.



bänkpess podden

Stina fyra på EM efter nya finska rekord i både marklyft och totalt

Published: 09 December 2021 | Hits: 347

Stina Lindell tävlade under kvällen på EM i klassisk styrkelyft som avgörs i det närmaste på hennes bakgård, närmare bestämt i Västerås. Som vanligt var det damernas 63kg klass som gällde för henne och totalt sjutton lyftare kom till start i klassen.

Hon vägde in på 62,3kg och fick till en riktigt bra inledning då hon säkert satte alla tre knäböj där sista lyftet på 167,5kg såg rätt bekvämt ut trots att det var nytt personbästa på tävling med 7,5kg. 167,5kg räckte till en femteplats i knäböj och det är också nytt SFI-rekord, endast 1,5kg från det finska rekordet som ligger på 169kg.

I bänkpressen inledde hon säkert på 95kg, satte sedan tangerat personbästa på 100kg lätt i andra lyftet och valde sedan att lasta 102,5kg till sista lyftet. Tyvärr ville det sej inte riktigt idag och hon orkade inte pressa vikten hela vägen. Hade hon klarat så skulle det gett en bronsmedalj i bänken men nu slutade hon fyra.



Inför marklyftet låg hon på en fjärde plats totalt, strax efter topptrion. Också här blev det en säker ingång på 172,5kg vilket hon klarade utan problem. Till andra lyftet ökade hon en tia till 182,5kg, också det såg relativt enkelt ut. Till sista lyftet begärde hon upp nya finska rekordvikten 190kg på stängen och också det kom upp med bra fart. Efter lyftet var hon uppe på en bronsplats totalt, men några lyftare återstod ännu. Storbritanniens Annie Nelsson hade bommat hårfint på 202,5kg i sin andra mark men gick nu in och drog vikten i sista lyftet och därmed knuffade hon ner Stina till fjärdeplatsen totalt. 190kg gav en sjätte plats i mark och totalt stannade hon på nya finska rekordet 457,5kg, nytt personbästa med 9,5kg. Bronset gick till Storbritanien på 467,5kg, silvret till Österrike på 472,5kg och guld till Nederländerna på 482,5kg.

Lite synd att det inte räckte hela vägen upp på pallen den här gången, men hon fick till en riktigt bra tävling och visade att hon absolut kan vara med och slåss om medaljerna på stora mästerskap, stort Grattis!

Väntade medaljer till Sandviks på FM i utrustad bänkpress

Published: 11 December 2021 | Hits: 295

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade under dagen i Tammerfors då årets FM i utrustad bänkpress avgjordes. Startfallet var ganska tunnsått och Marcela hade endast en motståndare i damernas 52kg klass medan Kenta var ensam i sin klass, herrarnas +120kg.

Fokuset för dagen var med andra ord främst att få ett resultat samt att lyckas klara förbundets kvalgränser till nästa års EM och VM tävlingar. För Marcelas del var kvalen satta till 97,5kg och 102,5kg medan det för Kentas del var 312,5kg och 322,5kg.

Båda satte till en början VM-kvalgränsen som ingång men efter uppvärmningen så valde båda att sänka ingångarna, Marcela till 97,5kg och Kenta till 315kg. Båda hade lite strul i sina första lyft, Marcela fick förs inte start signal från domarna och var tungen att lägga tillbaka stängen och försöka på nytt men då fick hon inte till det och stängen blev nere. För Kentas del så blev det en del obalans i nedre delen av lyftet och

passarna högg tag i stängen samtidigt som han fick press signalen. Jury gick in och gav honom ett nytt försök, men då med endast fyra minuters vila innan han skulle in och försöka på nytt. Han gick in och lyfte men orkade då inte pressa vikten hela vägen. Till andra lyft gick det bättre för båda och de klarade sina respektive vikter. Marcela ökade sedan till VM-kvalet 102,5kg till sista och Kenta begärde upp 322,5kg. Dock lyckades ingen av dem klara sista lyftet och de fick nu båda nöja sej med varsin guldmedalj och avklarade EM-kval. Dock finns det också en B-gräns för VM kval vilket båda klarade av, så om landslaget inte blir fullt av lyftare som klarat A-gränsen så kan båda ändå bli aktuella för VM under nästa år.



VM är först ut i slutet av maj i Kazakstan och EM i början av augusti nere i Ungern.

Efter tävlingen fick Marcela lämna ett dopingtest. Med på resan som coach var Hannes Immonen. Också Jakob Fagerholm och Ove Lehto var anmälda till dagens tävling men båda valde att hoppa av.

Stina Lindell är utsedd till Årets kvinnliga styrkelyftar i Finland 2021

Published: 18 December 2021 | Hits: 210

Finska styrkelyftsförbundet plockar varje år ut en rad personer som hyllas lite extra för sina insatser under det gågna året och i år är det ÅKKs Stina Lindell som får priset som Årets kvinnliga styrkelyftar i Finland efter sina fina insatser på FM och EM i klassisk styrkelyft.

ÅKK slutar på en tionde plats i finska klubbrankingen för 2021

Published: 18 December 2021 | Hits: 196

Voimamalja 2021			
Sij.	Seura	Lyh.	Pist.
1.	Kankaanpään Voimailijat r.y.	KaVo	1117
2.	Etelä-Suomen Voimanostajat ry	E-SV	955
3.	Tampereen Voimanostajat r.y.	TVN	816
4.	Oulun Power Team ry	OPT	804,5
5.	Team365 ry	Team365	467,5
6.	Nordic Power ry	NPower	407
7.	Kiuruveden Urheilijat ry	KiurU	395
8.	Ylöjärven Ryhti ry	YLöR	377,5
9.	Team LIKE ry.	LIKE	359,5
10.	Ålands Kraftsportklubb r.f.	ÅKK	354

ÅKK slutar i år på en tionde plats i den finska klubbrankingen för 2021 av totalt 126 registrerade klubbar. Rankingen baserar sej på poäng som ges för alla placeringar som görs av klubbens lyftare på nationella och internationella mästerskap.

TÄVLINGSRESULTAT 2021 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 12.06.2021 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Linda Wredle-79	68,50	69	Öppen	105,0	70,0	130,0	305,0	1:a
Ann-Sofi Boman-80	72,10	76	Öppen	135,0	75,0	160,0	370,0	1:a
Malin Olofsson-88	82,75	84	Öppen	122,5	80,0	157,5	360,0	1:a
Hennry Hermans-61	71,80	74	Öppen	130,0	85,0	150,0	365,0	1:a
Niclas strand-89	77,00	83	Öppen	190,0	130,0	260,5	580,5	1:a
Kasimir Portin-02	84,20	93	Öppen	170,0	130,0	210,0	510,0	1:a
Petar Stojanovic-03	87,00	93	Öppen	135,0	95,0	170,0	400,0	2:a
Lucas Dimic-03	104,05	105	Öppen	207,5	135,0	260,0	602,5	1:a
Aaron Nordberg-02	99,80	105	Öppen	190,0	140,0	240,0	570,0	2:a
Viktor Wikingson-01	95,45	105	Öppen	180,0	125,0	210,0	515,0	3:a
Ove Lehto-72	146,55	120+	Öppen	230,0	220,0	300,0	750,0	1:a

ÅM STYRKELYFT 12.06.2021 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	55,00	57	Öppen	120,0	112,5	140,0	372,5	1:a
Jimmy Pero-81	104,25	105	Öppen	250,0	165,0	275,0	680,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	138,55	120+	Öppen	55,0	322,5	75,0	452,5	1:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISK BÄNKPRESS 20.06.2021 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Emilia Michelson-92	61,30	63	Öppen	65,0	70,0	72,5	72,5	1:a
Ann-Sofi Boman-80	72,65	76	40-49år	72,5	75,0	77,5	77,5	1:a
Paulina Lindblad-89	76,75	84	Öppen	80,0	85,0	-87,5	85,0	1:a
Malin Olofsson-88	83,00	84	Öppen	75,0	-82,5	82,5	82,5	2:a
Hennry Hermans-61	71,35	74	60-69år	80,0	87,5	-90,0	87,5	1:a
Sebastian Eriksson-91	85,10	93	Öppen	160,0	-170,0	###	160,0	1:a
Anders Johansson-68	94,75	105	50-59år	145,0	148,0	150,0	150,0	1:a
Karl-Emil Boijer-96	101,50	105	Öppen	130,0	140,0	150,0	140,0	1:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS 20.06.2021 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	147,20	120+	40-49år	290,0	305,0	315,0	315,0	1:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 07.08.2021 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Viktor Wikingson-01	92,51	93	U-23	172,5	127,5	212,5	512,5	6:a
Aaron Nordberg-02	102,05	105	U-23	192,5	150,0	242,5	585,0	6:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 08.08.2021 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Lucas Dimic-03	108,61	120	U-18	202,5	135,0	250,0	587,5	1:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT 20.08.2021 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	62,58	63	Öppen	160,0	100,0	188,0*	448,0*	1:a

* Finskt rekord

ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 04.09.2021 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Linda Wredle-79	66,95	69	Öppen	60,0	65,0	-70,5	65,0	1:a
Ann-Sofi Boman-80	73,90	76	Öppen	77,5	80,0	82,5	82,5	1:a
Malin Olofsson-88	82,95	84	Öppen	77,5	82,5	85,0	85,0	1:a
Anders Johansson-68	94,85	105	Öppen	142,5	147,5	-152,5	147,5	1:a
Björn Berg-82	101,45	105	Öppen	125,0	135,0	145,0	145,0	2:a
Karl-Emil Boijer-96	102,90	105	Öppen	135,0	140,0	145,0	145,0	3:a
Jakob Fagerholm-97	103,55	105	Öppen	130,0	137,5	-142,5	137,5	4:a
Ove Lehto-72	148,90	120+	Öppen	205,0	217,5	225,0	225,0	1:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 26.09.2021 TAMMELA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	148,27	120+	Öppen	225,0	232,5	235,0	235,0	1:a

VM I KLASSISKT STYRKELYFT 28.09.2021 HALMSTAD SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Lucas Dimic-03	110,26	120	U-18	210,0	137,5	270,0*	617,5*	3:a

* Finskt rekord U-18

SFIM I KLASSISKT STYRKELYFT 09.10.2021 HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Linda Wredle-79	67,65	69	Öppen	107,5	72,5	135,0	315,0	1:a
Ann-Sofi Boman-80	72,50	76	Öppen	130,0	80,0	162,5	372,5	1:a
Malin Olofsson-88	83,15	84	Öppen	120,0	82,5	160,0	362,5	2:a

VM BÄNKPRESS 24.10.2021 VILNIUS LITAUEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,40	52	Öppen	90,0	##	##	90,0	3:a
Kenneth Sandvik-75	138,95	120+	Öppen	-330,0	330,0	-347,5	330,0	4:a

FM I KLASSISKT STYRKELYFT MASTERS 19.11.2021 BORGNÄS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Hennry Hermans-61	71,35	74	60-69år	130,0	85,0	150,0	365,0	3:a
Johan Sundberg-60	91,55	93	60-69år	190,0	120,0	210,0	520,0	3:a

FM I KLASSISKT STYRKELYFT MASTERS 21.11.2021 BORGNÄS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Linda Wredle-79	66,91	69	40-49år	110,0	70,0	140,0	320,0	4:a
Ann-Sofi Boman-80	72,37	76	40-49år	132,5	82,5	165,0	380,0	3:a

EM I KLASSISKT STYRKELYFT 04.12.2021 VÄSTERÅS SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Lucas Dimic-03	110,75	120	U-18	217,5	130,0	270,0	617,5	3:a

EM I KLASSISKT STYRKELYFT 09.12.2021 VÄSTERÅS SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	62,30	63	Öppen	167,5	100,0	190,0*	457,5*	4:a

* Finskt rekord

FM BÄNKPRESS 11.12.2021 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,55	52	Öppen	-97,5	97,5	-102,5	97,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	139,37	120+	Öppen	-315,0	315,0	-322,5	315,0	1:a